

Базовые стрессовые реакции личности и стратегии поведения в конфликтных ситуациях

И.В. Григорьева, С.В. Феоктистова

АНО ВО «Российский новый университет», г. Москва

Статья посвящена проблеме стрессовых реакций личности в сложных и конфликтных жизненных ситуациях. Объектом исследования выступают стрессовые реакции как элементы системы психологической регуляции поведения. Цель работы заключается в теоретическом анализе их психологической природы и обосновании взаимосвязи со стратегиями поведения личности. В исследовании использованы методы теоретического анализа, обобщения, систематизации научных источников и сравнительно-концептуальный подход. Рассмотрены биологические, когнитивные и личностные основания реакций «бей – беги – замри», раскрыта их роль как прототипов стратегий поведения в конфликтном взаимодействии. Показано, что выбор стратегии обусловлен когнитивной оценкой ситуации и индивидуально-психологическими особенностями субъекта. Научная новизна работы состоит в интегративном рассмотрении стрессовых реакций как многоуровневого феномена, включённого в структуру личностной регуляции. Результаты исследования могут быть использованы в консультативной практике, психопрофилактике и программах развития стрессоустойчивости.

Ключевые слова: *стресс, стрессовые реакции, сложные жизненные ситуации, конфликт, стратегии поведения, взаимодействие.*

Современная психологическая наука уделяет особое внимание проблеме стресса как универсального феномена, сопровождающего жизнедеятельность человека в условиях социальной и межличностной неопределённости. Усложнение социальных взаимодействий и рост требований к адаптивности личности усиливают значимость изучения механизмов реагирования на стрессогенные и конфликтные ситуации. В этом контексте особый интерес представляют базовые поведенческие реакции «бей – беги – замри», рассматриваемые как эволюционно сформированные и одновременно личностно опосредованные формы адаптации.

В рамках общей психологии стресс понимается как системная реакция организма и психики, включающая физиологические, эмоциональные и когнитивные компоненты. Психология личности акцентирует внимание на индивидуальных различиях в оценке стрессоров и выборе стратегий совладания. Это требует интеграции общепсихологического и личностного подходов к анализу базовых реакций. Актуальность исследования обусловлена необходимостью

систематизации представлений о соотношении врождённых адаптивных тенденций и сформированных в процессе социализации стратегий поведения, а также уточнения их роли в конфликтном взаимодействии.

Конфликт как форма интенсивного межличностного взаимодействия выступает стрессогенным фактором и пространством проявления личностных особенностей субъекта. Стратегии ухода, борьбы и диалога могут быть интерпретированы как социально преобразованные формы базовых стрессовых реакций. Исследование их взаимосвязи позволяет углубить понимание механизмов личностной регуляции и имеет практическую значимость для профилактики деструктивных форм реагирования.

Цель статьи – на основе теоретического анализа раскрыть психологическую природу реакций «бей – беги – замри» и обосновать их связь со стратегиями поведения личности в стрессовых и конфликтных ситуациях в рамках общей психологии и психологии личности.

Научная новизна состоит в интегративном рассмотрении базовых стрессовых реакций как психологически опосредованных форм регуляции поведения, выступающих прототипами стратегий межличностного взаимодействия. Предлагается расширенное понимание модели «fight – flight – freeze», включающее когнитивные и личностные детерминанты выбора стратегии.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении места реакций «бей – беги – замри» в системе личностной регуляции и в обосновании механизмов трансформации врождённых реакций в устойчивые поведенческие паттерны, что создаёт основу для дальнейших эмпирических исследований. Каким бы ни был конфликт, он подразумевает взаимодействие, проявляющееся в цепочке взаимонаправленных действий участников, за счет которых они пытаются повлиять друг на друга и одновременно сами становятся объектами влияния. Результат данного общения априори не известен – он создается в процессе этого общения и поиска итогового решения.

Н.В. Гришина подразделяет формы взаимодействия в конфликте на следующие три типа: уход, борьба и диалог [6].

В типологии форм взаимодействия в конфликте выделяется уход как стратегия, предполагающая уклонение субъекта от активного разрешения противоречия посредством избегания, игнорирования либо минимизации значимости конфликтной ситуации [6]. Эта стратегия характеризуется снижением поведенческой активности в направлении изменения ситуации.

Стратегия ухода обладает многоуровневой природой и может реализовываться как на бессознательном уровне регуляции поведения (через механизмы психологической защиты), так и на сознательном – посредством когнитивной переработки и переинтерпретации конфликтного содержания.

Структурированная характеристика формы взаимодействия уход, включающая ее теоретические основания, регуляторные механизмы и условия функциональной, представлена в табл. 1.

Таблица 1

Уход как форма поведения в конфликте

Критерий анализа	Содержательная характеристика
Определение	Избегание или игнорирование конфликтной ситуации; отказ от активного воздействия на противоречие [6]
Теоретико-методологические основания	Психоаналитическая теория защитных механизмов (З. Фрейд, А. Фрейд) [15]; когнитивная модель переинтерпретации ситуации [20]
Уровень психологической регуляции	Бессознательный (вытеснение, регрессия, отрицание) [15]; сознательный (когнитивная переоценка, рационализация) [20]
Целевая направленность	Снижение внутреннего напряжения и минимизация психологических издержек [15]
Перцепция оппонента	Оппонент как источник дискомфорта или угрозы, взаимодействие с которым желательно минимизировать [6]
Поведенческие механизмы реализации	Физическое устранение из ситуации, замирание, снижение активности; замещающая деятельность
Когнитивные механизмы	Переинтерпретация противоречия; изменение атрибуции ответственности; снижение субъективной значимости проблемы [20]
Эмоциональная динамика	Первичное снижение напряжения; возможное накопление латентного стресса при хронизации конфликта [15]
Межличностный вариант реализации	Избегание взаимодействия; приспособление (уступка, игнорирование собственных интересов) [6]
Внутриличностный вариант реализации	Снятие противоречия через защитные механизмы; когнитивное согласование установок [15; 20]
Временная перспектива	Краткосрочная стабилизация; возможная отсрочка разрешения проблемы
Социально-психологические последствия	Сохранение внешнего спокойствия при внутреннем сохранении противоречия; вероятность латентной эскалации
Условия функциональной оправданности	Низкая значимость предмета конфликта; стратегическое ожидание изменения условий; приоритет сохранения отношений [6]
Потенциальные риски	Хронизация конфликта; формирование аддиктивных форм ухода; снижение субъектной активности [15]

Стратегия ухода характеризуется снижением поведенческой включённости субъекта в разрешение конфликта и может рассматриваться как форма регуляции психологического напряжения. Представленные в табл. 1 данные демонстрируют, что в структурном

отношении она объединяет различные механизмы – от физиологически обусловленных реакций до сложных когнитивных трансформаций.

В экстремальных и стрессовых ситуациях уход может принимать форму реакций замирания, оцепенения либо физического устранения из проблемной среды. Подобные реакции интерпретируются как базовые механизмы самосохранения, направленные на минимизацию риска. Их возникновение не всегда связано с осознанным выбором субъекта и может носить автоматизированный характер.

Психоаналитическая традиция рассматривает уход прежде всего, как результат действия защитных механизмов. В рамках концепции З. Фрейда и А. Фрейд регуляция внутреннего конфликта осуществляется посредством вытеснения, отрицания, регрессии и других форм защиты [15]. Особое место занимает феномен «бегства в болезнь», при котором соматические или психосоматические проявления становятся способом избегания травмирующей ситуации.

Помимо бессознательных механизмов, уход может реализовываться на сознательном уровне через когнитивную переработку информации. Исследования когнитивного направления показывают, что переинтерпретация ситуации позволяет изменить её субъективное значение и тем самым снизить интенсивность переживания конфликта [20]. Механизм когнитивного согласования проявляется, в частности, во внутриличностных конфликтах, когда субъект трансформирует противоречащие установки таким образом, что они начинают восприниматься как совместимые.

В межличностном взаимодействии уход может выражаться в двух вариантах: полном избегании контакта либо приспособлении (уступке). Во втором случае субъект осознанно игнорирует собственные интересы, отдавая приоритет сохранению отношений. Подобная стратегия может носить рациональный характер при условии низкой значимости предмета спора или стратегической целесообразности сохранения взаимодействия.

Таким образом, можно говорить об адаптивном потенциале формы взаимодействия «уход», который проявляется в ситуациях, где активное вмешательство сопряжено с чрезмерными издержками, или когда сохранение отношений имеет приоритетное значение. Однако при систематическом использовании уход способствует закреплению противоречий и снижению субъектной активности, что ограничивает возможности конструктивного разрешения конфликта и совладания со стрессовой ситуацией.

В рамках классификации форм взаимодействия в конфликте Н.В. Гришина также выделяет борьбу (соперничество, конкуренцию, противоборство, доминирование) как стратегию, ориентированную на реализацию собственных интересов субъекта посредством подавления или нейтрализации оппонента [6]. Борьба характеризуется асимметричностью целей и отрицанием правомерности притязаний другой стороны.

Согласно данным А.Я. Анцупова и А.И. Шипилова, соперничество выступает доминирующей стратегией поведения и фиксируется более чем в 90% конфликтных ситуаций [2]. Данный показатель свидетельствует о высокой распространенности конкурентной модели взаимодействия в социальных системах различного уровня.

Структурированная характеристика стратегии ухода, включающая ее теоретические основания, регуляторные механизмы и условия функциональной оправданности, представлена в табл. 2.

Таблица 2

Борьба как форма поведения в конфликте

Критерий анализа	Содержательная характеристика
Определение	Активное противодействие оппоненту с целью достижения собственных интересов за счет ограничения или подавления его позиций [6]
Теоретико-методологические основания	Теория естественного отбора (Ч. Дарвин); эволюционные интерпретации конкуренции [2]; социально-философская концепция борьбы (Т. Котарбинский) [11]
Уровень психологической регуляции	Преимущественно осознаваемая стратегия; целенаправленное поведение [6]
Целевая направленность	Максимизация собственной выгоды и достижение победы [2]
Перцепция оппонента	Оппонент как противник, источник угрозы или препятствие [6]
Поведенческие механизмы реализации	Давление, принуждение, угрозы, шантаж, ограничение ресурсов, провокации [2]
Когнитивные механизмы	Поляризация оценок; негативная атрибуция намерений; инструментальное мышление
Эмоциональная динамика	Рост эмоциональной вовлеченности; принцициализация исхода конфликта [20]
Межличностный вариант реализации	Соперничество, доминирование, манипулятивное воздействие (Е.Л. Доценко [8]; Э. Шостром [19])
Внутриличностный вариант реализации	Подавление импульсов и желаний; внутренний диалог как форма самопринуждения [6]
Временная перспектива	Краткосрочная; приоритет результата над отношениями [20]
Социально-психологические последствия	Эскалация конфликта; ухудшение отношений; снижение доверия [2; 20]
Условия функциональной оправданности	Высокая значимость результата; конкурентная среда; дефицит ресурсов
Потенциальные риски	Разрушение отношений; переход конфликта в ценностный; взаимный ущерб [20]

Анализ представленных в табл. 2 данных позволяет рассматривать борьбу как нормативно закрепленную форму конкурентного взаимодействия, укорененную в биологических и социальных механизмах регуляции поведения.

С позиций эволюционной теории Ч. Дарвина, борьба за существование выступает универсальным механизмом естественного отбора, обеспечивающим выживание наиболее приспособленных индивидов. Конкуренция за ресурсы, статус и репродуктивные преимущества способствует закреплению адаптивных признаков и формированию иерархий. В социальном контексте данный механизм трансформируется в борьбу за власть, влияние, престиж и контроль над ресурсами, сохраняя при этом базовую логику соперничества [2].

В социально-философском аспекте Т. Котарбинский определяет борьбу как форму взаимодействия, при которой по крайней мере один субъект целенаправленно создает препятствия для другого [11]. Такое понимание расширяет интерпретацию борьбы, включая в нее не только открытые формы противостояния (военные действия, силовое давление), но и институционализированные формы конкуренции (спорт, профессиональные соревнования, рыночные отношения).

Особое значение в рамках стратегии борьбы приобретают манипулятивные технологии воздействия. В работах Е.Л. Доценко манипуляция рассматривается как психологическое влияние, направленное на изменение намерений и поведения другого при сохранении иллюзии его автономности [8]. Э. Шостром подчеркивает, что манипулятивное взаимодействие основано на использовании уязвимостей личности оппонента и снижении его субъектности [19]. В случае разоблачения скрытого воздействия борьба может переходить в открытую фазу противостояния, что дополнительно усиливает конфликтогенный потенциал ситуации.

Внутриличностный аспект борьбы раскрывается в психоаналитической традиции. В отличие от ухода, который преимущественно детерминируется бессознательными защитными механизмами, борьба предполагает осознаваемый характер противодействия [6]. В контексте внутреннего конфликта она проявляется как подавление нежелательных импульсов, чувств и желаний, сопровождаемое внутренним диалогом и рационализацией.

Социально-психологическим следствием борьбы выступает усиление эмоциональной вовлеченности сторон. По мере развития противостояния исход конфликта приобретает символическое значение: проигрыш воспринимается как утрата статуса или снижение самооценки, что делает компромисс менее приемлемым по сравнению даже с взаимным ущербом [20].

Таким образом, борьба представляет собой конкурентную форму взаимодействия, основанную на приоритете индивидуальных интересов и

отрицании легитимности притязаний другой стороны. Однако, несмотря на высокую распространенность и потенциальную эффективность в условиях жесткой конкуренции, борьба сопровождается значительными социально-психологическими издержками: эскалацией напряженности, снижением качества отношений и принцициализацией исхода конфликта. В этой связи стратегия борьбы может рассматриваться как функционально оправданная в краткосрочной перспективе и при высокой значимости результата, однако в долгосрочных взаимодействиях она нередко препятствует устойчивому и конструктивному разрешению противоречий.

В классификации форм взаимодействия в конфликте Н.В. Гришина рассматривает диалог как стратегию, ориентированную на интеграцию позиций сторон и совместный поиск решения противоречия [6]. В отличие от борьбы, предполагающей подавление оппонента, и ухода, характеризующегося снижением включенности, диалог строится на признании субъектности участников и их взаимной легитимности.

Диалог основан на принципе субъект-субъектных отношений, при которых каждая сторона признается активным носителем интересов, ценностей и права на участие в определении исхода ситуации. В этом контексте конфликт интерпретируется не как поле противостояния, а как проблемная ситуация, требующая координации усилий.

Структурированная характеристика стратегии ухода, включающая ее теоретические основания, регуляторные механизмы и условия функциональной оправданности, представлена в табл. 3.

Анализ представленных в табл. 3 данных позволяет рассматривать диалог как структурно наиболее сложную форму конфликтного взаимодействия, поскольку требует от участников не только выражения собственной позиции, но и готовности к ее трансформации под воздействием аргументации другой стороны.

С позиций субъект-субъектного подхода Г.М. Кучинский под диалогом предполагает рассматривать взаимодействие озвученных позиций, при котором каждая из сторон остается носителем собственной автономии, но одновременно открыта к изменению и уточнению своих представлений [13]. Существенной характеристикой диалога является взаимонаправленность влияния: участники не только воздействуют друг на друга, но и допускают возможность собственной когнитивной и ценностной трансформации.

В рамках теории кооперативного и конкурентного взаимодействия М. Дойч подчеркивает, что характер коммуникации определяется типом взаимозависимости целей [20]. При кооперации достижение целей одной стороны связано с достижением целей другой, что способствует обмену информацией, снижению недоверия и поиску интегративных решений. В таком контексте ситуация конфликта рассматривается как общая задача, требующая совместного анализа и распределения ресурсов.

Диалог как форма поведения в конфликте

Критерий анализа	Содержательная характеристика
Определение	Субъект-субъектное взаимодействие, направленное на согласование позиций и совместное разрешение противоречия [6; 12]
Теоретико-методологические основания	Концепция субъект-субъектного взаимодействия (Г.М. Кучинский) [13]; теория кооперации (М. Дойч) [20]; социально-психологический подход (Г.М. Андреева) [1]
Уровень психологической регуляции	Осознаваемая, рефлексивная стратегия; допущение взаимного влияния [12]
Целевая направленность	Согласование интересов и поиск интегративного решения [20]
Перцепция оппонента	Оппонент как равноправный субъект взаимодействия [12]
Поведенческие механизмы реализации	Переговоры, обсуждение, кооперация, поиск альтернатив; взаимные уступки (компромисс) [2]
Когнитивные механизмы	Децентрация, рефлексия, учет позиций другой стороны; совместная переработка информации [20]
Эмоциональная динамика	Снижение напряженности при кооперативном характере взаимодействия; формирование доверия [20]
Межличностный вариант реализации	Сотрудничество, кооперация, партнерство; компромисс (симметричный/асимметричный) [2; 14]
Внутриличностный вариант реализации	Внутренний диалог; согласование ценностей и установок (Г.М. Кучинский) [13]
Временная перспектива	Долгосрочная; ориентация на развитие отношений [20]
Социально-психологические последствия	Снижение противоречий; согласованное управление ресурсами; повышение устойчивости взаимодействия [1; 20]
Условия функциональной оправданности	Готовность сторон к сотрудничеству; признание взаимной легитимности интересов
Потенциальные риски	Урезанные решения при компромиссе; нестабильность договоренностей без институциональных гарантий [2; 14]

Одной из форм диалога является компромисс, который предполагает частичное удовлетворение интересов сторон при взаимных уступках. В зависимости от распределения выгод компромисс может быть симметричным (относительно равные уступки) или асимметричным (неравномерное распределение уступок). В последнем случае решение принимается субъектом осознанно в связи с оценкой альтернативных издержек.

Однако компромисс не всегда гарантирует устойчивость достигнутых договоренностей. Как отмечают А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов, урезание первоначальных позиций может сопровождаться скрытым напряжением и стремлением к пересмотру условий соглашения [2]. В этой связи Н.Н. Моисеев подчеркивает необходимость закрепления договоренностей посредством соглашения и определения санкций в случае их нарушения, что обеспечивает устойчивость достигнутого баланса [14].

Более сложной формой диалогического взаимодействия выступает сотрудничество (кооперация, интеграция, партнерство).

В отличие от компромисса, который фиксирует «серединное» решение, сотрудничество ориентировано на поиск нового интегративного варианта, позволяющего максимально учитывать интересы всех сторон. По мнению Г.М. Андреевой, данная стратегия направлена на согласованное управление ресурсами и снижение уровня противоречий вне зависимости от эмоциональной окраски отношений между участниками [1].

С психологической точки зрения диалог требует развитых регуляторных механизмов: способности к рефлексии, эмпатии, децентрации и принятию неопределенности исхода. В отличие от борьбы, где результат мыслится как победа, диалог предполагает открытость неопределенности и допущение возможности трансформации первоначальных целей.

Таким образом, диалог представляет собой интегративную форму взаимодействия, основанную на признании субъектности сторон и их взаимной легитимности. В отличие от борьбы и ухода, диалог ориентирован на согласование интересов и формирование устойчивых решений, обеспечивающих долгосрочную перспективу отношений. Несмотря на риски, связанные с возможной нестабильностью компромиссных соглашений, диалог обладает наибольшим потенциалом конструктивного разрешения конфликтов и снижения уровня социально-психологической напряженности.

Анализ форм поведения в сложных жизненных ситуациях показывает, что в реальном взаимодействии они редко реализуются в «чистом» виде. Поведенческий репертуар субъекта, как правило, представляет собой динамическую конфигурацию стратегий, среди которых может выделяться доминирующая, но не исключая ситуативного перехода к альтернативным формам реагирования. Таким образом, уход, борьба и диалог представляют собой базовые реакции, между которыми субъект осуществляет переключение в зависимости от условий ситуации и особенностей собственной организации.

Современные психологические концепции позволяют рассматривать уход, борьбу и диалог не как изолированные поведенческие формы, а как базовые регуляторные модальности,

имеющие не только социально приобретенную, но и эволюционную основу. Различные теоретические подходы – эволюционный адаптационный, когнитивный и социально-психологический – по-разному описывают механизмы их формирования и функционирования, однако демонстрируют концептуальную сопоставимость. Систематизация данных подходов в сопоставлении с выделенными формами взаимодействия представлена в табл. 4.

Таким образом, выбор между уходом, борьбой и диалогом представляет собой результат взаимодействия эволюционно сформированных тенденций, индивидуально-личностных характеристик и параметров конкретной ситуации. Конфликтное поведение выступает не случайной реакцией, а формой адаптационной регуляции, укорененной как в биологической, так и в социально-психологической природе человека.

Обобщение результатов исследований (Г.М. Андреевой [1], А.Я. Анцупова, А.И. Шипилова [2], Л.И. Анцыферовой [3], Н.В. Гришиной [6], В.И. Дуная [9], А.В. Кибальник [10], И.П. Шкуратовой [18]) позволяет выделить две ключевые группы факторов, детерминирующих выбор базовой стратегии в конфликте: ситуативные и личностные. К ситуативным относятся значимость предмета конфликта, распределение ресурсов и власти, временная перспектива взаимодействия, социальные нормы. К личностным – уровень рефлексивности, выраженность конкурентной или кооперативной направленности, особенности эмоциональной регуляции, устойчивые когнитивные схемы.

Проведённый теоретический анализ позволяет рассматривать реакции «бей – беги – замри» как универсальные адаптивные механизмы эволюционного происхождения, проявляющиеся в различных формах индивидуального и межличностного поведения. В рамках общей психологии они выступают базовыми компонентами стрессовой реакции, связанными с мобилизацией защитных систем организма, тогда как в контексте психологии личности приобретают индивидуальную специфику, детерминированную темпераментом, когнитивной оценкой ситуации, сформированными стратегиями совладания и системой жизненного опыта.

Стратегии поведения в конфликте – уход, борьба и диалог – могут быть интерпретированы как социально опосредованные формы реализации базовых стрессовых реакций. Уход соотносится с избеганием или замиранием, борьба – с активной мобилизацией и противодействием, диалог и сотрудничество – с преобразованием первичных импульсивных реакций в осознанное субъект-субъектное взаимодействие. Закрепляясь в структуре личности, данные способы реагирования становятся устойчивыми поведенческими паттернами, определяющими стиль взаимодействия человека с окружающей средой.

Таблица 4

Соотнесение психологических концепций с базовыми формами поведения (уход, борьба, диалог)

Ключевые положения концепции	Уход	Борьба	Диалог
Эволюционно-системный подход (И.Н. Трофимова [17])			
Психические функции и поведенческие паттерны подвержены эволюционным изменениям; человек – динамическая биосоциальная система	Рассматривается как адаптивная форма регуляции, направленная на снижение нагрузки и сохранение ресурсов	Интерпретируется как активная форма адаптационной мобилизации	Понимается как усложнённая социальная форма координации поведения
Теория психологической адаптации (А.А. Налчаджян [15])			
В сложных условиях активизируются механизмы приспособления, закрепляющиеся в структуре личности	Минимизация рисков и сохранение ресурсов в неблагоприятных условиях	Конкуренция, доминирование, борьба за ресурсы и статус	Кооперация, формирование союзов, согласование интересов
Эволюционная психология (Дж. Туби, Л. Космидес, Дж. Смит, Д. Симонс [16])			
Поведенческие стратегии – результат естественного отбора; выделяются стратегии жизнеобеспечения и репродукции	Энергосберегающая адаптация при неблагоприятном соотношении сил	Стратегии статусного соперничества и ресурсной конкуренции	Коалиционные формы поведения, взаимовыгодное сотрудничество
Индивидуальные различия в адаптивных стратегиях (Д. Басс [4])			
Эволюционные стратегии реализуются через личностные различия	Предрасположенность к избеганию при определённом профиле личностных характеристик	Склонность к доминированию, конкуренции, иерархическому поведению	Ориентация на альянсы и кооперативные связи
Онтогенетический подход (С. Скапп [16; 21])			
Взаимодействие со средой реализуется в активной, пассивной и интерактивной формах	Пассивная стратегия – адаптация к условиям	Активная стратегия – воздействие на среду	Интерактивная стратегия – сочетание влияния и приспособления
Концепция эволюционно стабильной стратегии (М. Смит [7])			
ЭСС – стратегия, устойчивая к вытеснению альтернативами; игровые модели поведения	Модель избегания прямого столкновения («Голубь»)	Модель агрессивного противостояния («Ястреб»)	Смешанные устойчивые модели кооперативного взаимодействия
Когнитивный подход (А. Бек, А. Фримен [5])			
Стратегии – устойчивые паттерны, формирующиеся во взаимодействии предрасположенности и опыта	Реакция на когнитивную оценку угрозы как превышающей ресурсы	Выбор при оценке высокой значимости цели и вероятности успеха	Актуализируется при оценке возможности взаимной выгоды и контроля

Практическая значимость полученных теоретических обобщений заключается в возможности их применения в консультативной, психокоррекционной и образовательной практике: для диагностики доминирующих стратегий реагирования, формирования конструктивных способов совладания, развития стрессоустойчивости и предупреждения деструктивных форм взаимодействия. Рассмотрение реакций «бей – беги – замри» в интегративном поле общей психологии и психологии личности углубляет понимание механизмов личностной регуляции и создаёт основу для разработки практико-ориентированных психологических технологий.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. 5-е изд., испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2016. 360 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология СПб.: Питер, 2023. 560 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3 –18.
4. Басс Д.М. Эволюционная психология: новая наука о человеческой психике / перевод с англ. и ред. О.Л. Пелявского. Человек и общество. СПб.: Диалектика, 2024. 442 с.
5. Бек А., Фримен. А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. СПб.: Питер, 2025. 656 с.
6. Гришина, Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. СПб.: Питер, 2023. 576 с.
7. Докинз Р. Эгоистичный ген. М: Corpus, 2023. 512 с.
8. Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. 344 с.
9. Дунай В.И., Сидоренко В.Н., Аринчина Н.Г., Августинович О.И. Особенности проявления стресса у студентов с учётом условий их проживания // Военная медицина. 2012. №2(23). С.44–47.
10. Кибальник А.В. Проблема овладения студенческой молодёжью конструктивными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций: опыт эмпирического исследования // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 8 (52). С. 279–293.
11. Котарбинский Т. Трактат о хорошей работе М.: Экономика, 1975. 249с.
12. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога. Минск: Издательство Университетское, 1988. 210 с.
13. Махмудов М.А. Влияние полиэтнического фактора на стратегии поведения и межличностные отношения подростков в школах-интернатах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 Махачкала: ФГБОУ ВПО «Дагестанский государственный педагогический университет». 2014. 207 с.
14. Моисеев Н.Н. Коллективные решения и «институты согласия // Конфликтология. Хрестоматия / сост. В.Н. Рябцев и М.А. Шитив. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет, 2001. С. 7–12.
15. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд. М.: Эксмо, 2010. 368 с.

16. Словарь // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: в 6 т. / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2005. 251 с.
17. Трофимова И.Н. Предпосылки синергетического подхода в психологии // Синергетика и психология. Тексты. Вып.1 «Методологические вопросы», под. ред. И.Н. Трофимовой, В.Г. Буданова. М.: МГСУ «Союз», 1997. С. 6–33.
18. Шкуратова И.П., Анненкова Е.А. Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями // Психология кризиса и кризисных состояний. Междисциплинарный ежегодник. 2007. № 4. С. 17–23.
19. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор: бестселлер / пер. с англ. Минск.: Полифакт, 2025. 106 с.
20. Deutsch M. Constructive Conflict Resolution: Principles, Training and Research // Journal of Social Issues. 1994. V. 50. № 1. P. 13-32.
21. Scarr S. Personality and experience: Individual encounters with the world. / In Aronoff J., Robin A.I., & Zucker R. A. (Eds.) The emergence of personality. New York: Springer, 1987. P. 35–53.

Об авторах:

ГРИГОРЬЕВА Ирина Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, 22), e-mail: iragrig_psy@mail.ru

ФЕОКТИСТОВА Светлана Васильевна – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей психологии и психологии труда АНО ВО «Российский новый университет» (105005, г. Москва, ул. Радио, 22), e-mail: svfeoktistova@mail.ru

Basic personal stress reactions and behavioral strategies in conflict situations

I.V. Grigorieva, S.V. Feoktistova

Russian New University, Moscow

This article examines the problem of individual stress reactions in complex and conflictual life situations. The object of the study is stress reactions as elements of the system of psychological regulation of behavior. The aim of the work is to theoretically analyze their psychological nature and substantiate the relationship with individual behavioral strategies. The study utilizes methods of theoretical analysis, generalization, systematization of scientific sources, and a comparative-conceptual approach. The biological, cognitive, and personality foundations of the «fight-flight-freeze» reactions are considered, revealing their role as prototypes of behavioral strategies in conflict interactions. It is shown that the choice of strategy is determined by the cognitive assessment of the situation and the individual psychological characteristics of the subject. The scientific novelty of the work lies in the integrative consideration of stress reactions as a multilevel phenomenon included in the structure of personal regulation. The results of the study can be used in counseling practice, psychoprophylaxis, and stress resilience development programs.

Keywords: *stress, stress reactions, difficult life situations, conflict, behavioral strategies, interaction.*

Принято в редакцию: 18.11.2025 г.
Подписано в печать: 26.02.2026 г.