

ОСОБЕННОСТИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ БУДУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

Устинова Е.И. (РУДН)

В последнее время жизнь человека в современном обществе тесно связана с понятием стресс, которое является актуальным предметом исследования различных отраслей науки: психологии, социологии, биологии, медицины. «Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой эмоциональное состояние человека. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психологической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость [7]. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которой характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов» [3].

Тем не менее, согласно мнению самого Ганса Селье (который один из первых открыл понятие стресс), стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса (понятие имеет два значения – стресс, вызванный положительными эмоциями, и несильный стресс, мобилизующий организм), необходимо наличие определенных условий. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс: положительный эмоциональный фон; опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее; одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды; наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму – дистресс (негативный тип стресса, с которым организм не

в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса). Этому может способствовать ряд факторов как объективного, так и субъективного характера.

Факторы, способствующие переходу первичного стресса в дистресс: эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т.д.; чрезмерная сила стресса, превышающая адапционные возможности организма; большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса.

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [6].

Исходя из вышесказанного, следует, что мы можем развить в себе стрессоустойчивость к неприятным событиям, происходящим в нашей жизни, то есть адаптироваться к ним. Адаптация к жизненным трудностям чаще всего требует изменения самой личности, выхода «за пределы собственного «Я»». В качестве таких трудностей выступают болезни, уход из жизни близких людей, потеря работы, разрыв отношений со значимыми людьми и т.п. Трудные жизненные ситуации могут назревать длительное время, и человек может, предчувствуя их, подготовиться. Но они могут возникать и неожиданно, внезапно. Адаптироваться, развить стрессоустойчивость к трудной ситуации – значит не дать ей «раздавить» себя. Резервы адаптации в этом случае – в возможностях личностного роста. [5] Развить стрессоустойчивость, или умение выстраивать правильные ожидания от событий и различных встреч, сегодня представляется вполне возможным с помощью психологии прогнозирования – особой отрасли, успешно развивающейся в психологической науке. Психология прогнозирования характеризуется рассмотрением психологических особенностей человека, которые позволяют ему осуществлять деятельность по получению прогнозов.

Психологический подход к прогнозированию состоит в изучении прогнозирования как психической деятельности, тех свойств человека, которые влияют на успешность или неуспешность прогнозирования. Психологию прогнозирования интересует человек как объект и субъект прогноза [5]. В целом прогностическая способность может быть определена как способность к осуществлению деятельности по прогнозированию.

Существенной особенностью прогнозирования является его вероятностный характер – моделирование своего будущего не может быть определенным. При этом необходимо опираться на сведения о настоящей ситуации, используя сведения о прошлом. Вероятностное прогнозирование авторы определяют, как способность сопоставлять поступающую настоящую информацию с хранящейся в памяти информацией о прошлом опыте и на этом основании строить гипотезы о предстоящих событиях. Прогнозирование имеет большое значение в жизни и работе человека. Прогностическая деятельность позволяет человеку избежать неприятных ситуаций, тесно связана со стратегиями решения конфликтов [4].

Так же важной характеристикой прогнозирования является его функция временного будущего заключается в обеспечении временной перспективы. Временная перспектива представляет собой видение своего будущего во времени,

или собственно планирование. Позитивное отношение к планированию и составление планов определенным образом упорядочивают будущее, которое может быть представлено как последовательность достижения ряда целей. В результате же негативного отношения к планированию и отсутствия планов будущее предстает фактически непрогнозируемым. Поэтому существенной характеристикой временного будущего является то, выступает ли оно планируемым (позитивное отношение к планированию и наличие планов) или случайным (негативное отношение к планированию и отсутствие планов) [2].

Также важной характеристикой временного будущего является его организованность, т.е. обеспеченность целей средствами их достижения. На положительном полюсе оно выступает как организованное (цели обеспечены средствами), на отрицательном – как неорганизованное (цели не обеспечены средствами). Параметры планируемости и организованности [2] объединяет в показатель «структурированность». По этому показателю временное будущее выступает на положительном полюсе как структурированное (планируемое и организованное), а на негативном полюсе – как аморфное (случайное и неорганизованное). Психологическая (временная) перспектива – это когнитивная способность предвидеть будущее, прогнозировать его, представлять себя в будущем. Личностная перспектива – не только когнитивная способность предвидеть будущее, но и целостная готовность к нему в настоящем, установка на будущее (например, готовность к трудностям в будущем, к неопределенности и т.д.). Такая перспектива может иметь место даже у личностей с когнитивно бедным, нерасчлененным, неосознанным представлением о будущем. Личностная перспектива открывается при наличии способности как будущих возможностей, зрелости, а потому готовности к неожиданностям, трудностям, присущего ей потенциала, способности к организации времени. Психологической перспективой обладает тот, кто способен предвидеть будущее, кто видит личностную перспективу, имеет жизненный опыт – личностный потенциал [1], и как следствие может с большим успехом заниматься прогнозированием будущей деятельности для развития стрессоустойчивости личности.

Некоторые жизненные ситуации, вызывающие стресс можно предвидеть. Например, смену фаз развития и становления семьи или же биологически обусловленные изменения в организме, характерные для каждого из нас. Другие ситуации неожиданны и непредсказуемы, особенно внезапные (несчастные случаи, природные катаклизмы, смерть близкого человека). Существуют еще ситуации, обусловленные поведением человека, принятием определенных решений, определенным ходом событий (развод, смена места работы или места жительства и т.п.). Каждая из подобных ситуаций способна вызвать душевный дискомфорт. В этой связи человеку необходимы хорошие адаптационные способности, которые помогут пережить самые тяжелые жизненные ситуации, выстоять в самых жестких жизненных испытаниях.

Эти адаптационные способности мы и сами можем в себе воспитать, и совершенствовать с помощью различных упражнений.

Литература:

[1] *Абульханова-Славская К.А.* Личностная регуляция времени // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. М., 1990. – С. 114-129.

- [2] *Гинзбург М.Р.* Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. - № 3. – С. 43-52.
- [3] *Маклаков А. Г.* Общая психология. – СПб., 2002. – С. 456.
- [4] *Николаева Н.* Каков аспект прогнозирования в психологии? – URL: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-61284/>
- [5] *Регуш Л. А.* Психология прогнозирования: успехи в познании будущего: учебное пособие. – Санкт-Петербург: Речь, 2003. – 352 с. – С. 11 –29.
- [6] *Селье Г.* Стресс без дистресса. М., 1992. – С. 104-109.
- [7] *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с. – С.12.