

## ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК РЕСУРС СОВРЕМЕННОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

**Н. М. Волобуева, кандидат психологических наук**

В современных условиях нестабильности общественной, политической и экономической жизни общества к руководителям организаций предъявляются высокие требования. Эффективность управленческого процесса в ситуации информационного перенасыщения, постоянно изменяющихся условий и быстро растущих оборотов, во многом зависит от личностных и профессиональных особенностей руководителя. Важным условием в повышении эффективности управленческого процесса являются: стремление руководителя к саморазвитию и обучению, уровень его зрелости, ответственности, развитый набор профессиональных управленческих компетенций. По нашему мнению, в современных условиях ключевую роль для обеспечения эффективности рассматриваемого процесса играют личностные ресурсы руководителя.

В современной психологии содержание понятия «ресурсы» разрабатывается в рамках развития теории психологического стресса. Данный контекст обусловлен особенностями современного развития. В. А. Бодров считает, что «ресурсы являются теми физическими и духовными возможностями человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [3, с. 115].

Различают два класса ресурсов: личностные и средовые (иначе, психологические и социальные). Личностные ресурсы (психологические, профессиональные, физические) представляют собой навыки и способности человека, средовые ресурсы отражают доступность личности помощи (инструментальной, моральной, эмоциональной) в социальной среде (со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев) и материальное обеспечение жиз-

недеятельности людей, переживших стресс или находящихся в стрессогенных условиях [4, 11].

В последнее время возрос интерес к такому качеству личности как жизнестойкость. Среди отечественных ученых исследованием жизнестойкости занимались: Н. В. Калинина, Л. А. Александрова, Л. М. Логинова, О. А. Березкина, Д. А. Леонтьев и др.

Впервые термин жизнестойкость был введен С. Мадди. Им и его приемниками было проведено множество исследований, посвященных данной проблеме. Ими была доказана положительная роль жизнестойкости в жизнедеятельности людей находящихся в стрессовых ситуациях или ситуациях выбора.

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать события как менее стрессогенные и успешно справляться с ними [9]. Жизнестойкие убеждения влияют как на оценку ситуации – благодаря готовности активно действовать и уверенности в возможности влиять на ситуацию она воспринимается как менее травматична. Данное качество также способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует человека на заботу о собственном здоровье и благополучии. Благодаря этому напряжение и стресс не приобретают хроническую форму, и соответственно не приводят к психосоматическим заболеваниям. Жизнестойкость мотивирует человека преобразовывать жизненные события. Во многом отношение человека к изменениям и его возможности воспользоваться имеющимися ресурсами, определяют степень способности совладать с трудностями и изменениями, с которыми он сталкивается.

Н. В. Калинина рассматривает жизнестойкость как набор личностных свойств, который определяет набор поведенческих реакций, по-

звolyающих конструктивно разрешить сложную жизненную ситуацию. Данный набор представлен различными составляющими: от генетических задатков и иммунитета, которые позволяют справиться с сильными стрессами, до коммуникативных умений, обеспечивающих взаимодействие с защищающими себя от стресса людьми.

Л. А. Александрова утверждает, что «если рассматривать понятие жизнестойкости в рамках отечественной психологии, опираясь при этом на психологическую теорию деятельности и психологию способностей, то в этом случае жизнестойкость можно рассматривать как способность человека к деятельности по преодолению жизненных трудностей и как результат развития и применения этой способности [4].

Л. М. Логинова считает, что жизнестойкость – это система убеждений личности, способствующая развитию готовности субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать их, управлять ими, уметь воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. На основании этого можно говорить об особенностях жизнестойкой личности как целостной системе взаимодействия с миром. Жизнестойкий человек – это человек, обладающий жизнестойкими убеждениями (вовлеченность, контроль, риск), который ведет жизнестойкий образ жизни (поддерживает свое физическое и психическое здоровье), использует жизнестойкое совладание для преодоления стрессовых и трудных жизненных ситуаций [6].

Если рассматривать понятие «жизнестойкость» в рамках отечественной психологии, опираясь при этом на деятельностную концепцию С. Л. Рубинштейна, можно говорить о том, что жизнестойкость является мобилизацией душевных сил, способностью выйти за пределы самого себя, становясь и реализуя свою человеческую сущность. При этом человек одновременно изменяет и преобразует себя самого и мир вокруг себя.

О. А. Березкина определяет жизнестойкость как «личностное состояние человека, достигаемое им в процессе его упорной де-

ятельности в социальной среде, которая воздействует на него, развивает и обогащает все сферы его психики, позволяя ему выстроить свой «фундамент» жизнестойкости за счет своей энергии, воли и чувств» [2, с. 25]. Она считает, что жизнестойкость наблюдается в принятии человеком адекватности своих способностей с возможностью их реализации в пространственно-временном историческом понятии; познание социального мира через способность адекватного поведения в нем посредством формирования конкретных и частных нравственных ценностей и идеалов. Жизнестойкость – это способность к субъективной деятельности через активность и рефлексию. Она проявляется в принятии человеком адекватности своих способностей с возможностью их реализации в пространственно-временном историческом понятии.

Жизнестойкость молодых людей, в понимании Р. М. Рахимовой, это совокупность ценностных установок, которая рационально оценивать существующие ресурсы, и положительно адаптироваться в заданных условиях.

По Е. В. Медведевой, жизнестойкость характеризуется как мера способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Она оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности [9].

М. В. Богданова выделяет уровни жизнеобеспечения личности и относит жизнестойкость к высшим личностным ресурсам.

С. Мадди выделяет три компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска (вызов). Человек с развитым компонентом вовлеченности умеет находить интересное и ценное для себя за счет включенности в процесс и активной позиции по отношению ко всему тому, что с ним происходит [7].

Как отмечает Л. А. Александрова, вовлеченность является важной особенностью представлений в отношении себя, окружающего мира и характера взаимодействий между ними, которая мотивирует человека к саморе-

ализации, лидерству, здоровому образу жизни и поведению. Вовлечённость позволяет чувствовать себя значимым и ценным и включаться в решение жизненных задач даже при наличии стрессогенных факторов и изменений [1].

Люди с развитым компонентом контроля убеждены в том, что борьба может повлиять на результат происходящего, и они сами строят свою судьбу.

Д. А. Циринг считает, чем более выражен этот компонент, тем больше человек уверен в эффективности собственной активной позиции. Чем меньше выражен данный компонент жизнестойкости, тем меньше человек верит в то, что в его действиях есть смысл, он «предчувствует» бесплодность собственных попыток повлиять на ход событий. Эта убежденность в отсутствии контроля над происходящим порождает состояние выученной беспомощности. Очевидно, что подобное убеждение, демонстрируемое человеком как устойчивое, взаимосвязано с симптомокомплексом личностных особенностей, который определяется как личностная беспомощность.

При высоком уровне компонента «контроль», человек убежден в том, что он может повлиять на события, которые с ним происходят. Благодаря этому он концентрируется на выполнении задачи. Он способен решить не только те задачи, которые находятся в рамках его возможностей, но и на грани их. Благодаря развитому компоненту контроля он инициирует поведение, прикладывает усилия, ставит перед собой сложные цели. Такие люди не боятся новых, сложных и незнакомых ситуаций. Такое поведение соответствует поведению зрелой личности. При низком уровне компонента контроля человек избегает сложностей и предпочитает ставить легко достижимые цели. Таким людям в большей степени свойственна пассивность. Они не верят в эффективность собственных действий в сложных ситуациях.

Те, кто имеет развитый компонент принятия риска (вызов), воспринимают все происходящее с ними (и позитивное, и негативное) как опыт, на основе которого можно научиться чему-либо. Он помогает человеку оставаться открытым окружающей среде и обществу.

Благодаря ему любое событие переживается как в качестве стимула для развития собственных возможностей. Как, считают М. Перре и У. Бауманн, это способность принять вызов. Д. Гринберг обозначает этот компонент термином «выносливость», то есть уверенность в том, что жизни свойственно меняться и что изменения – это двигатель прогресса и личностного развития. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной поворот изменчивой жизни, побуждающей человека к непрерывному росту.

При высоком уровне вовлеченности в стрессовой ситуации возрастает потребность в контакте с другими людьми. Если высок уровень контроля, то у человека повышаются старания повлиять на происходящие события. Если уровень вызова является высоким, то повышается стремление обучаться на своем положительном и негативном опыте, не ожидая легкой и комфортной жизни.

Таким образом, если обобщить функции компонентов жизнестойкости, то можно говорить о том, что вовлеченность поддерживает витальность, активность человека, контроль и принятие риска связаны с готовностью человека к деятельности вопреки трудностям. Следовательно, у жизнестойкого человека наблюдается готовность извлекать опыт из сложившихся ситуаций, действовать в ситуации неопределенности. Иными словами, жизнестойкость является ресурсом, направленным в большей мере на поддержание деятельности. Поэтому данный ресурс является очень важным для руководителя, особенно в современном мире.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Л. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Александрова Л. А. // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований : материалы науч. конф., посвященной памяти В. Н. Дружинина, ИП РАН, 19–20 сентяб. 2005 г. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – С. 16–22.
2. Березкина О. А. Актуализация и развитие

- жизнестойких качеств будущих специалистов : дисс. ... канд. пед. наук / Березкина О. А. – К., 2006.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / Бодров В. А. // Проблемы психологии и эргономики. – 2001. – № 4. – С. 28–33.
  4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Водопьянова Н. Е. – С.Пб. : Питер, 2009. – 336 с.
  5. Калинина Н. В. Формирование жизненной стойкости в подростковом и юношеском возрасте / Калинина Н. В. // Стратегии формирования антикризисного поведения подростков и молодежи : сб. науч.-метод. тр. / под. ред. М. И. Лукьяновой. – К. : УИПКПРО, 2001. – С. 35–49.
  6. Логинова М. В. жизнестойкость как выход за пределы самого себя / Логинова М. В., Одинцова М. А. // Психология человека в современном мире. Т. 1. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека // Личность как субъект жизненного пути : материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна, (15–16 октяб. 2009 г.) / отв. ред. : А. Л. Журавлев, В. А. Барабанников, М. И. Воловикова. – М. : Ин-т психологии РАН, 2009. – С. 267–273.
  7. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди С. Р. // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 6. – С. 87–101.
  8. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ : [пер. с англ.] / Мадди С. Р. – С.Пб., 2002. – 567 с.
  9. Медведева Е. В. Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов / Медведева Е. В. // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2008. – Вып. 2. – С. 172–177.
  10. Рассказова Е. И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях / Рассказова Е. И. // Личность в экстремальных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Петропавловск-Камчатский : Изд-во КамГУ, 2005. – Ч. 1. – С. 100–103.
  11. Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности : учеб. пособие / Циринг Д. А. – М. : Академия, 2005. – 120 с.

УДК 005.332.4:005.336:33.01

## ТЕОРІЯ І ГЕНЕЗИС КАТЕГОРІЇ «КОНКУРЕНТНИЙ ПОТЕНЦІАЛ»

Я. О. Барібіна, кандидат економічних наук

Важливе завдання управління будь-яким підприємством в умовах ринку полягає у забезпеченні його можливостей щодо досягнення конкурентних переваг над іншими конкурентами за допомогою найефективніших методів. Ті підприємства й організації, які планують і підтримують високий рівень свого розвитку, як показує практика діяльності зарубіжних компаній і вітчизняних підприємств, є стійкими та прибутковими у світовому діловому співтоваристві.

Термін «потенціал» будь-якої складної системи досить часто трактується як джерела, можливості, засоби, запаси, які можуть

бути задіяні, використані для вирішення будь-якого завдання, досягнення визначеної цілі [17, с. 14].

Термін «потенціал» походить від латинського «potential» – потужність, сила. Філософські категорії «можливе» та «дійсне» дозволяють глибше розкрити значення поняття «потенціал». У тлумачному словнику української мови це слово пояснюється як «приховані здатності, сили для будь-якої діяльності, що можуть виявитися за певних умов» [16, с. 1053]. Отже, можливість пов'язана з дійсністю у процесі її реалізації. Отже, у лексичному значенні поняття «потенціал» закладена діалектична єд-