

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СО СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ

**Рогоulina Ю.В.**

*кандидат физико-математических наук*

**Столярчук Е.А.**

*Санкт-Петербургский государственный  
Университет (г. Санкт-Петербург)*

Рассматривается соотношение понятий жизнестойкости, смысловых ориентаций, самоактуализации и удовлетворенности качеством жизни руководителей в период зрелости. Эмпирическое исследование выявляет взаимосвязи между ними.

*Ключевые слова:* жизнестойкость, смысловые ориентации, самоактуализация, удовлетворенность качеством жизни.

В настоящее время вопрос построения собственной жизни человека, ее управляемости или зависимости от обстоятельств в период зрелости наиболее актуален. В период зрелости (45 – 49 – 60 лет) возрастает роль личности в осознании своих интересов, приоритетов в жизни, и это время максимального раскрытия внутреннего потенциала [7]. Успешность и удовлетворенность личности в разрешении профессиональных и жизненных проблем со стремлением максимальной реализацией себя в окружающем мире индивидуальны [1; 4]. Современные условия профессиональной деятельности руководителя являются экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В данный период жизни руководители имеют большой жизненный опыт, а если он негативный – это может влиять на них не самым лучшим образом, не давая им возможности лишней раз рискнуть, поэтому им важно ощущать себя успешными, видеть свои достижения и стремиться к новому. В связи с этим очень важно рассмотреть понятие жизнестойкости человека.

Понятие жизнестойкости «hardiness» было введено С.Кобейс и С. Мадди, рассматривается как свойство личности и характеризует меру ее способности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности. Жизнестойкость включает в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. С.Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья, оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости. Определение жизнестойкости указывает на ее связь с самоактуализацией личности, смысловыми ориентациями. Жизнестойкость в какой-то мере и сама может выступить критерием удовлетворенности качества жизни, когда человек способен совершать выборы, поступки и быть ответственным, и он субъектен [6].

Изучение взаимосвязей жизнестойкости с самоактуализацией, смысложизненными ориентациями и удовлетворенностью качеством жизни позволит уточнить их природу, как по отдельности, так и целостно.

Цель исследования: выявить характер связей между жизнестойкостью и самореализацией, смысложизненными ориентациями, удовлетворенностью качеством жизни руководителей.

Гипотеза исследования: чем выше уровень жизнестойкости руководителей, тем больше выражена самоактуализация личности, определены смысложизненные ориентации и выше качество жизни руководителей в период зрелости.

Методы исследования, психодиагностические методики: тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) [3]; опросник самоактуализации Э. Шострома (адаптация Л. Я Гозмана, Н. Ф. Калиной) [1]; опросник качества жизни Водопьяновой Н.Е [2]; тест смысложизненных ориентаций Д.Крамбо и Л.Махолика (адаптация Д.А.Леонтьева) [4]; анкета «Трудножизненные ситуации» для сбора социально-демографических данных руководителей. Методы математико-статистической обработки данных: корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона (Pearson-r); дисперсионный анализ с помощью коэффициента Фишера.

В исследовании принимало участие 57 руководителей (из них 70 % женщин) в возрасте от 45 до 60 лет; 54 % опрошенных имеют стаж управленческой деятельности менее 15 лет; у 51 % руководителей общий стаж трудовой деятельности составляет менее 25 лет.

Результаты исследования.

По результатам анкетного опроса «Трудножизненные ситуации» 53 % руководителей указало на наличие трудных ситуаций в их жизнедеятельности за последние два года. Руководители были разделены на две группы, имеющие и не имеющие трудножизненные ситуации.

Показатели общей жизнестойкости и ее компоненты вовлеченность, принятие риска и контроль у руководителей, не отметивших наличие трудножизненных ситуаций, имеют высокий уровень. Руководители вовлечены в происходящие события, в трудных ситуациях предпочитают быть в курсе событий, активно взаимодействуют с окружающими людьми. Разрешая трудные ситуации на работе, они становятся более стойкими к стрессам и находят силы для эффективного развития ситуаций, а так же уверены в позитивном исходе решения управленческих задач. Руководители направляют не только свою деятельность, но и деятельность своих подчиненных, тем самым возлагая на себя большую ответственность за результат. Руководители стремятся разрешать трудные задачи, брать контроль и ответственность на себя, выражая тем самым повышенный оптимизм к будущему.

У руководителей, имеющих трудножизненные ситуации, общий показатель жизнестойкости и ее компоненты достоверно значимо снижаются ( $p < 0,05$ ), но остаются на высоком уровне. Такие руководители с

настороженностью и субъективно относятся к новым трудностям, они скорее примут новые трудные ситуации как риск и угрозу, а не как возможность получения нового опыта. Наличие собственных переживаемых трудных жизненных ситуаций уменьшает их вовлеченность в происходящие события. Руководители, испытывающие трудножизненные ситуации, менее активно могут участвовать в происходящих событиях, что снижает их оптимизм по отношению к будущему, но в то же время они должны быть вовлечены во все рабочие процессы, ответственны за результаты, обеспечивая положительную тенденцию рабочих процессов.

Значимых различий по жизнестойкости руководителей разного пола не выявлено.

Для проверки гипотезы о наличии статистически значимых связей между жизнестойкостью и самореализацией, смысложизненными ориентациями, удовлетворенностью качеством жизни был проведен корреляционный анализ.

Жизнестойкость положительно взаимосвязана со свойствами самоактуализирующейся личности: ориентация во времени ( $r=0,59$  при  $p=0,01$ ), поддержка ( $r=0,40$  при  $p=0,01$ ), самоуважение ( $r=0,44$  при  $p=0,01$ ), представление о природе человека ( $r=0,48$  при  $p=0,01$ ) и познавательные потребности ( $r=0,41$  при  $p=0,01$ ).

Жизнестойкость положительно взаимосвязана с смысложизненными ориентациями: цели в жизни ( $r=0,40$  при  $p=0,01$ ), процесс жизни ( $r=0,53$  при  $p=0,01$ ), результативность жизни ( $r=0,53$  при  $p=0,01$ ), обоими аспектами локус-контроля (локус контроля – я ( $r=0,63$  при  $p=0,01$ ), локус контроля – жизнь ( $r=0,64$  при  $p=0,01$ ) и осмысленностью жизни ( $r=0,55$  при  $p=0,01$ ).

Жизнестойкость положительно взаимосвязана с удовлетворенностью по общему индексу качества жизни ( $r=0,58$  при  $p=0,01$ ) и по ее категориям: работа ( $r=0,43$  при  $p=0,01$ ), личные достижения ( $r=0,52$  при  $p=0,05$ ), общение с близкими людьми ( $r=0,48$  при  $p=0,01$ ), поддержка ( $r=0,40$  при  $p=0,01$ ), оптимистичность ( $r=0,44$  при  $p=0,01$ ) и отрицательно - с напряженностью ( $r=-0,46$  при  $p=0,01$ ), негативными эмоциями ( $r=0,45$  при  $p=0,01$ ).

Выводы:

1. В период зрелости руководителей показатели жизнестойкости имеют высокий уровень. Выявлено достоверно значимое различие в снижении общей жизнестойкости и ее составляющих для руководителей, указавших трудножизненные ситуации за последние два года, по сравнению с теми, кто указал их отсутствие. По полу статистически значимых различий по показателям жизнестойкости не обнаружено.

2. При повышении жизнестойкости улучшаются познавательные способности, ориентация во времени и в целях жизни, наблюдается рост самоуважения, самоконтроля и оптимизма, происходит большее осмысление жизни, возрастает общение с близкими людьми, повышается удовлетворенность качеством жизни, снижаются напряженность и отрицательные эмоции.

3. Руководители в период зрелости обращают свои трудности в преимущества через более инициативное и активное вмешательство в события. Они уверены в себе, готовы активно работать и заботиться о собственном здоровье и благополучии, за счет чего напряжение и стресс, испытываемые ими, не перерастают в хронические заболевания и не приводят к психосоматическим расстройствам.

#### Список литературы

1. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально - психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1987.
2. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб., 2001.
3. Водопьянова Н.Е. Опросник качества жизни: практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2005.
4. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. СПб., 2006.
5. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентации. 2-е изд. М., 2000.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
7. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестн. Моск. Ун-та МВД России. 2009 № 3. С. 19 – 22.

**Rogulina Yulia Valentinovna**

*St. Petersburg University, Department of psychology, studying under the program of professional retraining «Psychology», specialization «Psychology of management and organizational behavior», candidate of physical and mathematical Sciences (St. Petersburg)*

**Stolyarchuk Elena**

*St. Petersburg University, Department of psychology, Department of Psychological support of professional activity», senior teacher (St. Petersburg)*

The study describes the relationship between the concepts of hardiness, life orientation, self-actualization and the quality of life of the leaders in the period of maturity. Empirical investigation reveals the relationships between them.

*Key words:* hardiness, orientation of the meaning, self actualization, satisfaction with quality of life.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДАВЛЕНИЯ НА РОССИЙСКИХ ПРЕДПРИЯТИЯХ

**Романова И.А.**

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Государственный университет управления (г. Москва)*

Исследование выявило высокую распространённость психологического давления (далее - ПД) на российских предприятиях, установило наиболее частые формы проявления (т.н. «вертикальное ПД») и неблагоприятные последствия ПД (развитие профессионального стресса, снижение трудовой мотивации, текучесть кадров). Обращается внимание на тот факт, что ПД не влекут за собой активного противодействия их «объектов» (отстаивание своих позиций в суде, обращение в профсоюзы и пр.).

*Ключевые слова:* психологическое давление, личностные (индивидуально-психологические) предпосылки организационные предпосылки.

Феномен психологического давления (далее — ПД) (в зарубежной литературе «буллинг», «моббинг», «психологический террор») определяется