

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ, ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

УДК 159.9

ГРНТИ 15.81.29

ЖИЗНЕННЫЕ РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА И ИХ РОЛЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЯ

© 2025 г. В. В. Семикин*, А. И. Анисимов**, С. Г. Неговская***

* Доктор психологических наук, профессор АННИО «Институт психолого-
экономических исследований», г. Саратов
e-mail: semikin_v@mail.ru

** Кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный институт
психологии и социальной работы, г. Санкт-Петербург, Россия
e-mail: aai101@mail.ru

*** Доктор философии (Ph.D.), г. Санкт-Петербург
e-mail: negovskaja@mail.ru

В статье рассматриваются различные подходы к пониманию и определению ресурсов человека, в том числе его жизненных ресурсов. Приводятся классификации ресурсов человека по различным основаниям, в том числе по основанию уровневой регуляции в контексте системной организации человека. Авторы отмечают негативный характер влияния экстремальных средовых условий и воздействий на жизнедеятельность человека в целом, а также на его профессиональную деятельность и здоровье. Подчеркивается, что степень вредного влияния экстремальных факторов зависит от уровня развития жизненных ресурсов человека, которые составляют основу и содержание его жизнеспособности. Особое внимание уделяется высшим уровням жизнеспособности, в том числе личностным ресурсам. Рассматриваются результаты различных исследований жизнеспособности, опубликованные за последние 15 лет, в том числе, развитие психологических исследований этого феномена в России в последние годы, среди которых изучение жизнеспособности в трудовой деятельности человека, связанной с

экстремальными и стрессогенными условиями. На основании результатов исследований отдельных авторов, а также собственных эмпирических и экспериментальных исследований выдвигается предложение о возможности целенаправленного развития с помощью определенных обучающих и тренинговых программ жизнеспособности у представителей сложных, стрессогенных и ресурсозатратных видов профессиональной деятельности на примере предпринимательской деятельности. Формулируется актуальная задача организации экспериментальных исследований в этой области.

Ключевые слова: жизнеспособность, жизненные ресурсы, личностные ресурсы, управление ресурсами, саморегуляция, самоорганизация, здоровье

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшими характеристиками любой живой системы являются саморегуляция, самоорганизация и саморазвитие. Человек, как самая сложная живая система на нашей планете, является вершиной земной эволюции и обладает самой совершенной системой саморегуляции и самоорганизации. Современный человек имеет три основных уровня организации и саморегуляции:

- биологический;
- социально-психологический;
- культурно-духовный.

В настоящее время человек живет в сложно организованной среде и естественно зависит от нее на всех уровнях ее организации:

- природно-климатическом;
- предметно-деятельностном;
- социокультурном;
- финансово-экономическом;
- политическом;
- информационно-психологическом;
- бытовом.

Воздействие с этих уровней жизненной среды на человека могут быть в пределах нормы и переносимости, но могут быть экстремальными, критическими и вредными для

его психического состояния и здоровья. Степень вредного воздействия на человека, в контексте экологического подхода, зависит от качеств его организма и личности и, в целом, от уровня развития системы его жизненных ресурсов или жизнеспособности, поскольку жизнедеятельность человека в сложно организованной среде связана с расходованием его жизненных ресурсов. В ряде эмпирических и экспериментальных исследований установлено, что потеря или снижение жизненных ресурсов вызывает снижение или потерю субъективного благополучия и переживается как состояние стресса, которое может привести к снижению уровня жизнедеятельности и эффективности деятельности, ухудшению здоровья, возникновению депрессивных состояний (С. Хобфолл; В.А. Бодров, Н. Е. Водопьянова; В. И. Курпатов; А. В. Махнач; С. А. Осипова; О. В. Постылякова; С. А. Хазова и др.).

В настоящее время существует большое разнообразие определений и классификаций ресурсов человека, что говорит о сложности изучаемого явления. Прежде всего, можно классифицировать ресурсы на внешние и внутренние, врожденные и приобретенные. Можно говорить о ресурсах адаптации и о ресурсах развития. Но можно также говорить об адаптации и о развитии как ресурсах человека. В рамках ресурсной концепции стресса С. Хобфолла выделяются объективные, социальные, личностные и энергетические ресурсы (Hobfoll, Zilly, 1993). Д. А. Леонтьев выделяет четыре наиболее общих класса ресурсов: физиологические, психологические, предметно-материальные и социальные (Леонтьев, 2016), при этом особое значение он придает ресурсам саморегуляции, которые «во многом компенсируют дефицит устойчивости даже в экстремальных условиях» (там же, С.24). В этом плане Г. С. Никифоров с соавторами идут дальше и предлагают рассматривать ресурсы субъекта «как конструкты психологической регуляции разных уровней организации человека» (Субъект труда и организационная среда..., 2019, С.130).

Данный подход побуждает перейти к уровневой структуре жизненных ресурсов. Правомерно классифицировать жизненные ресурсы в контексте регуляции по уровням

системной организации человека: биологические, психофизические, психические, личностные, социальные, духовные. Следует отметить, что рассмотрение ресурсов человека с точки зрения их уровневой регуляции, включая их высшие уровни, в настоящее время недостаточно разработано в науке.

Психологическая наука выделяет в иерархической системе саморегуляции человека уровень личностной саморегуляции, которую можно полагать составной частью личностных ресурсов. С. А. Калашникова полагает, что личностные ресурсы — это «система способностей человека к устранению противоречия с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего её направленность и создающего основу для самореализации» (Калашникова, 2011, С.188). Целый ряд авторов (А. Г. Маклаков, Л. В. Куликов, И. В. Дубровина, Д. А. Леонтьев) рассматривают в своих работах личностные ресурсы с точки зрения их содержания, соотношения и роли в поведении и деятельности человека. При этом всеми признаётся доминирующее положение личностных ресурсов в иерархии жизненных ресурсов.

Если от рассмотрения определений и содержания жизненных ресурсов подниматься в понятийном плане к более высокому их обобщению, то мы приходим к понятию «жизнеспособность», содержанием и основой которой являются различные жизненные ресурсы человека. Жизнеспособность в отечественной науке стала предметом изучения сравнительно недавно. Как констатирует А. В. Махнач: «Термин «жизнеспособность» используется в социологии, антропологии, психологии, педагогике, политологии, экономических и медицинских науках. Но до сих пор нет единства в его понимании, а диапазон расхождений во мнениях о феноменологической сущности этого понятия достаточно широк» (Махнач, 2016, С.7). Исследователь предлагает свою трактовку данного феномена: «способность человека к преодолению неблагоприятных жизненных обстоятельств с возможностью восстанавливаться и использовать все возможные внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях,

способность существовать и развиваться» (Махнач, 2012, С.84). Е. А. Рыльская рассматривает жизнеспособность как «синергетическое единство компонентов адаптации, саморегуляции, саморазвития и осмыслинности жизни» (Рыльская, 2011, С.72].

За последние пять лет актуальность изучения жизнеспособности человека значительно выросла в связи с целым рядом геополитических и социально-экономических процессов, происходящих в стране и в мире. Сместился фокус внимания к феномену жизнеспособности «в сторону реализации собственного потенциала, осознания жизненных смыслов, глубокого понимания себя и других, инициации в собственном предназначении для гармоничной жизни. Достичь оптимального уровня жизнеспособности, при котором личность может устойчиво и стablyно развиваться, выступая «творцом» собственного жизненного пути, оказывается непросто, ввиду того, что упомянутая задача реализуется в тотальной ситуации неопределенности и «турбулентности», которая царит в обществе, а также сопряжена с многочисленными трудностями настоящего времени: пандемии, экономические кризисы, разворачивание войн и вооруженных конфликтов» (Трушина, Рыльская, Погорелов, 2024, С. 109). В одной из работ делается плодотворная попытка анализа современных исследований жизнеспособности в качестве определенных волн или этапов и направлений (Васильевский, Рыльская, 2023). В связи в этом можно говорить о существовании в современных исследованиях различных направлений и аспектов в изучении феномена жизнеспособности человека. Так в коллективной статье «Менталитет как основной компонент жизнеспособности профессионала» анализируются связи между менталитетом профессионала и его жизнеспособностью. Авторы приходят к выводу о том, что «жизнеспособность индивида вторична по отношению к менталитету общества. Поскольку личность как субъект деятельности является, прежде всего, субъектом социальной среды, общества» (Дикая и др., 2021, С.43).

Большое внимание в работах последних лет уделено мировоззренческой и духовной составляющих жизнеспособности. Рассматривая духовную составляющую жизнеспособности психологов, Е. В. Тарасова утверждает, что духовность может выступать фактором преодоления стресса в их профессиональной деятельности (Тарасова Е. В., 2021). Важное значение духовной составляющей обосновывается и другими исследователями (Постылякова, Бондарев, 2024; Махнач, 2025). Несколько работ известного специалиста в области изучения жизнеспособности А. И. Лактионовой посвящены рассмотрению возрастных и гендерных аспектов данного феномена (Лактионова, 2021-2025). Одно из важных исследований последних лет связано с выявлением связи жизнеспособности с темпераментом человека в различных жизненных ситуациях, в том числе стрессовых (Махнач и др., 2023). Отдельным важным направлением изучения жизнеспособности, которое осуществляется под руководством А. В. Махнача, является проблема семьи как социального ресурса и её вклада в формирование жизнеспособности человека (Махнач, 2024).

В 2024 году в рамках IV Международной научно-практической конференции “Современное состояние и перспективы развития психологии труда и организационной психологии” проводилась работа секции «Жизнеспособность профессионала», что предоставило хорошую возможность «подробно обсудить проблемы и перспективы изучения жизнеспособности профессионала, ее индивидуальные, социальные, экономические и организационные аспекты» (Занковский, 2024, С.129).

Исходя из нашего исследовательского опыта (О возможностях развития адаптационных..., 2021; Семикин, Анисимов, 2023), мы определяем жизнеспособность как обеспеченность человека его жизненными ресурсами. Развернутое определение можно сформулировать следующим образом: жизнеспособность — это способность сознательно или бессознательно управлять своими внешними и внутренними ресурсами — экономическими, социальными, психофизическими, личностными и духовными для обеспечения продуктивности жизни, психологического благополучия и здоровья. Из

этого определения, как мы полагаем, следует, что уровень жизнеспособности человека во многом зависит от его умений и навыков использовать или привлекать различные ресурсы для решения своих жизненных задач, в том числе преодоления сложных, трудных или экстремальных ситуаций. Следует заметить, что управление ресурсами – это тоже ресурс, но ресурс особенный. Можно сказать, что это “ресурс ресурсов”. Известно, что антропогенез связан с развитием сознания и его управляющей функции, отсюда можно полагать, что развитие жизнеспособности людей и в филогенезе, и в онтогенезе связано с развитием способности управлять своими жизненными ресурсами. Однако, современный человек не всегда в полной мере знает о существовании большого разнообразия и широты ресурсов, данных ему природой и обществом. Ещё менее он осознаёт объём возможности целенаправленного использования их и управления ими.

Как отмечает А. В. Махнач: «Люди существенно различаются в том, насколько значительно они используют эффективные, а, следовательно, жизнеспособные когнитивные, мотивационные и аффективные механизмы. Таким образом, восприятие самоэффективности как компонента жизнеспособности человека связано с его пониманием своих возможностей, что особенно важно для контроля функционирования событий, влияющих на их жизнь» (Махнач, 2016, С.53). В связи с этим нас, прежде всего, интересуют возможности человека управлять своими внутренними ресурсами. Разработкой этой проблемы мы занимаемся более 40 лет, в том числе последние пять лет нами проведен целый ряд эмпирических и экспериментальных исследований в условиях Арктики, в которых изучались возможности развития адаптивных жизненных ресурсов человека в экстремальных природных условиях крайнего Севера (Семикин, 2021, 2022, 2023). Исходя из результатов этих исследований, мы полагаем, что внутренние жизненные ресурсы кроются в самой природе человека и основаны на регулятивных, адаптивных и интегративных механизмах и закономерностях функционирования организма и психики (Семикин, Анисимов, 2023). И здесь наша позиция коррелирует с мнением А. И. Лактионовой, которая пришла к выводу о том, что «жизнеспособность

связана с оптимальным способом индивидуальной интеграции собственных психических ресурсов и со способностью к саморегуляции, как одной из базовых для личности» (Лактионова, 2016, С.92).

Следует иметь ввиду, что перед человеком всегда стоит задача восполнения жизненных ресурсов. Как отмечает Т. Ю. Иванова, и стрессовые ситуации, и решение повседневных проблем требуют определенной затраты ресурсов, что приводит к их истощению, поэтому всегда существует «необходимость инвестиции ресурсов для поддержания качества жизни и субъективного благополучия. Более того, постоянная инвестиция ресурсов необходима не только в целях предохранения от потерь, но и для приобретения новых ресурсов» (Иванова, 2013, С.125). Это восполнение и обновление ресурсов, очевидно, является необходимой составной частью жизнедеятельности человека. Для обозначения этого процесса С. Хобфолл ввел понятие “ресурсоворот” (Hobfoll, Zilly, 1993). Комментируя это оригинальное понятие, Т. Ю. Иванова пишет: «По аналогии с круговоротом природных ресурсов, по мнению С. Хобфолла, для поддержания жизнедеятельности необходим постоянный круговорот ресурсов — “ресурсоворот”» (Иванова, 2013, С.125). В этом ресурсовороте нас интересуют возможности целенаправленного восстановления и развития ресурсов, т. е. возможности управления ими самим субъектом для обеспечения эффективности своей жизнедеятельности, в том числе успешности профессиональной деятельности и психологического благополучия. Это может быть весьма актуально для таких видов профессиональной деятельности, которые протекают в сложных и стрессогенных условиях. Одним из таких видов профессиональной деятельности является деятельность военнослужащих. Изучая биopsихосоциальные факторы базового уровня жизнеспособности, С. В. Котовская отмечает: «У субъектов экстремального профиля, когда нагрузки могут быть запредельными, а профессиональная деятельность специалистов осуществляется с обязательным использованием функциональных резервов

организма, успешность профессиональной деятельности обеспечивают физиологические, психологические и психофизиологические механизмы» (Котовская, 2021, С.85).

Другим видом подобной деятельности, на наш взгляд, является деятельность современного предпринимателя или бизнесмена. Деятельность представителя этой профессии сопряжена с высокой ситуативной неопределенностью и многомерностью труда, возникновением острых рисков и угроз, сопровождается острой конкурентной борьбой и конфликтами, характеризуется временной нерегламентированностью и значительными энергозатратами. Кроме профессиональных компетенций и эрудиции она требует постоянной активности и мобильности, высокой переключаемости и широкой распределемости внимания, способностей к оперативной мобилизации и концентрации усилий, развитой интуиции и креативности, психологической грамотности и развитых коммуникативных навыков. Сложные и во многом экстремальные условия в сфере предпринимательства и бизнеса выступают факторами, которые во многих случаях приводят к стрессовым состояниям, характеризующимся напряжением психофизиологических систем человека, острыми эмоциональными реакциями и истощением энергетических ресурсов, снижением работоспособности и эффективности деятельности, к эмоциональному выгоранию, профессиональным кризисам. Подобные состояния часто приводят к стойким нарушениям различных систем жизнедеятельности человека, что лежит в основе серьезных заболеваний: сердечно-сосудистых, нервно-психических, эндокринных и др. Исследования показывают, что именно высокая жизнеспособность позволяет сохранить психологическую устойчивость и преодолеть возможные профессиональные кризисы. Так Э. Э. Сыманюк и А. А. Печеркина отмечают, что для людей с высокой жизнеспособностью характерна активная стратегия преодоления профессиональных кризисов: «Они обладают оптимистическим мировоззрением, устойчивой положительной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и отчетливо выраженной мотивацией достижения, предпочитают конструктивный способ разрешения трудностей профессиональной деятельности и ориентированы на

дальнейшее профессиональное саморазвитие» (Сыманюк, Печеркина, 2016, С.528).

Аналогичные результаты получены в более позднем исследовании индивидуально-психологических и социальных ресурсов жизнеспособности военнослужащих: «индивидуально-личностные характеристики (спокойствие, стрессоустойчивость, умение быстро найти решение проблемы, оптимизм, умение переключиться) военнослужащих и внешние факторы, проявляющиеся в виде социальной и семейной поддержки, способны оказывать влияние на оценку своей жизнеспособности» (Богданова, Махнач, 2023, С.1450).

Л. Г. Дикая и А. В. Махнач отмечают тот факт, что в последние годы значительное внимание исследователей привлекает особое функциональное состояние специалистов — профессиональное выгорание, которому особенно подвержены представители социономических профессий: «Его негативные последствия сказываются на снижении производительности, трудовой мотивации, ухудшении профессионального здоровья, личностной деформации, снижении организационной лояльности субъектов труда и др., которые становятся предикторами и факторами снижения безопасности личности профессионала и объектов его деятельности, его жизнеспособности» (Махнач, Дикая, 2016, С.18). Можно ли предупредить или минимизировать возникновение состояний, которые, как правило, связаны с истощением жизненных ресурсов? Мы полагаем, что это возможно за счет активизации или развития высших уровней жизнеспособности, к которым мы относим способность целенаправленно управлять своими ресурсами. Р. А. Березовская в контексте профессионального благополучия специалистов указывает на пути его восстановления, сохранения и укрепления через целенаправленное развитие жизнеспособности в специальных психологических и психотерапевтических программах: «Важную роль в обеспечении профессионального благополучия играют программы организационного вмешательства, разработанные на основе положений позитивной психологии: позитивные интервенции могут быть реализованы как на организационном, так и на индивидуальном уровнях» (Березовская,

2016, С.551). Возможности развития жизнеспособности человека в своей авторской концептуальной модели обосновывает С. Н. Васильева. Автор эмпирически подтверждает действенность использования методов психологического тренинга и нарративного диалога (Васильева, 2024). Анализируя профессиональную жизнеспособность с точки зрения её структуры, уровней, факторов и особенностей, О. А. Плющева и А. В. Махнач приходят к выводу о том, что структурный подход может способствовать более эффективному выбору соответствующего инструментария для решения задачи её развития (Плющева, Махнач, 2021).

Нами (В. В. Семикин с соавт.) в научных проектах, реализуемых в 2020 – 2023 гг. на базе Научного Центра изучения Арктики были разработаны и экспериментально проверены обучающие программы, направленные на развитие высших сознательных уровней жизнеспособности (О возможностях развития адаптационных ресурсов..., 2021; О путях и методах развития внутренних адаптивных ресурсов..., 2022; Семикин, Анисимов, 2023). Эти программы включали в себя формирование умений и навыков целенаправленного управления своими внутренними психофизическими и личностными ресурсами, в том числе, рефлексии, произвольной саморегуляции и самоэффективности.

Если брать широкий экологический контекст управления жизненными ресурсами в полноте жизнеспособности человека, и в русле его профессиональной деятельности, то субъекту профессиональной деятельности следует, прежде всего, открыть перспективу многообразия жизненных ресурсов, как во внутреннем, так и во внешнем (средовом) плане, которые могли бы работать на успешность и продуктивность его деятельности и, в тоже время, сохранять и поддерживать тонус и богатство его общей жизнедеятельности. А вторая задача — научить этого субъекта разумно и эффективно пользоваться этими ресурсами, а также уметь их своевременно восстанавливать и развивать, обеспечивая их полноценный ресурсоворот. Для реализации этих задач необходима разработка специальных обучающих программ, направленных на развитие высших уровней жизнеспособности, связанных с управления ими.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы полагаем, что такие обучающие программы, непосредственно связанные с развитием различных уровней жизнеспособности в контексте экологического подхода, целесообразно включать в курсы повышения квалификации представителей стрессогенных и ресурсозатратных профессий, среди которых особое внимание заслуживает предпринимательская деятельность. Однако для более полного научного обоснования идеи целенаправленного развития жизнеспособности этих специалистов необходимо проведение соответствующих экспериментальных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

Березовская Р.А. Жизнеспособность и профессиональное благополучие личности // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты: [сборник статей] / отв. ред.: А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Институт психологии РАН, 2016. С. 538-555.

Богданова А.С., Махнач А.В. Индивидуально-психологические и социальные ресурсы жизнеспособности военнослужащих // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук (Москва 12–14 октября 2023). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2023. С. 1450-1453.

Васильевский С.В., Рыльская Е. А. Тенденции изучения жизнеспособности человека в психологической науке: к вопросу о формировании новой волны // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, перспективы. Сборник материалов всероссийской научной конференции с международным участием (12–13 мая 2023 г.; Челябинск). Том. Часть 2. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ. 2023. С. 117-121.

Васильева С.Н. Психологический тренинг и нарратив как средства развития жизнеспособности человека: дис. ... канд. психол. наук: 5.3.1. М., 2024. 249 с.

Дикая Л.Г., Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В. Менталитет как основной компонент жизнеспособности профессионала // Ресурсы жизнеспособности и стрессоустойчивости современного человека: психологические, психофизиологические, нейробиологические, педагогические аспекты. Т. 2. / Отв. ред.: Е.А. Рыльская, В.Э. Цейликман, Е.Г. Щелокова. Челябинск: «Полиграф-Мастер», 2021. С. 43-62.

Занковский А.Н. IV Международная научно-практическая конференция “Современное
состояние и перспективы развития психологии труда и организационной
психологии” // Психологический журнал. 2024, Т. 45. №6, С.126-131. DOI:
10.31857/S0205959224060135

Иванова Т.Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения
стресса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т.10. №3. С.
119-135.

Калашникова С.А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека:
соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. 2011. № 2 (26). С
185–189.

Котовская С.В. Биопсихосоциальные факторы базового уровня жизнеспособности
специалистов экстремального профиля // International Journal of Medicine and
Psychology. 2021. Т. 4, № 1. С. 85-91.

Лактионова А.И. Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть
1 // Институт психологии Российской академии наук. Организационная
психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 4. С. 103 - 133. DOI:
10.38098/irpan.opwp_2021_21_4_005

Лактионова А.И. Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть
2 // Институт психологии Российской академии наук. Организационная
психология и психология труда. 2022. Т. 7. № 1. С. 96–119. DOI:
10.38098/irpan.opwp_2022_22_1_005

Лактионова А.И. Динамика развития жизнеспособности у мужчин и женщин в процессе
онтогенеза // Человек, субъект, личность: перспективы психологических
исследований. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-
летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской
академии наук (Москва 12–14 октября 2023). М.: Изд-во «Институт психологии
РАН», 2023. С. 1519-1524.

Лактионова А.И. Жизнеспособность человека: метакогнитивный подход //
Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные
аспекты: [сб. ст.] / отв. ред.: А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. М. : Институт
психологии РАН, 2016. С. 88-110.

Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский
психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.

Махнач А.В. Мировоззренческая направленность и религиозность личности
профессионала как компонент его жизнеспособности // Психология религии:
прошлое и современность. М.: Ин-т психологии РАН. 2025, С. 510-533.

*Махнач А.В. Роль семьи в формировании жизнеспособности человека // Вестник
РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2024. №4. С. 27-35 DOI:
10.22204/2587-8956-2024-119-04-27-35*

*Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический
журнал. 2012. Т.33. №6. С. 84-89.*

*Махнач А.В., Дикая Л.Г. Междисциплинарные и межсистемные исследования
жизнеспособности человека: состояние и перспективы (вместо введения) //
Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные
аспекты: [сб. ст.] / отв. ред.: А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. М. : Институт
психологии РАН, 2016. С. 7-30.*

*Махнач А.В., Лактионова А.И., Башкиров П.В., Павлов К.В., Ширяев С.А., Гудков
Д.А. Взаимосвязи жизнеспособности человека с его темпераментом и уровнем
переживания им стрессовых ситуаций различного генеза // Институт психологии
Российской академии наук. Организационная психология и психология труда.
2023. Т. 8. № 1. С. 140-160. DOI: 10.38098/irpan.opwp_2023_26_1_006*

*Плющева О.А., Махнач А.В. Жизнеспособность специалиста помогающей профессии в
организационной среде // Организационная психология, 2021. Т. 11. № 2. С.
124-153.*

*Постылякова Ю.В., Бондарева А.М. Жизнеспособность работающих и неработающих
людей пожилого возраста // Современное состояние и перспективы развития
психологии труда и организационной психологии : Материалы IV Международной
научно-практической конференции (Москва, 17–18 октября 2024 года). Москва:
Институт психологии РАН, 2024. С. 778-789.*

*Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в
профессиональных группах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03.. М., 2004. 184с.*

*Рыльская Е.А. Психологическая структура жизнеспособности человека:
синергетический контекст // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2011. № 142.
С. 72–83.*

*Семикин В.В., Анисимов А.И. Целенаправленная субъектная активность как фактор
активизации ресурсов здоровья человека в контексте системы здравоохранения //
Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2023.
Т. 45. С. 55–69. DOI: 10.26516/2304-1226.2023.45.55*

*Семикин В.В., Кочкин Р.А., Межина О.Ю., Попова Т.Л. О возможностях развития
адаптивных ресурсов человека в арктических условиях / // Актуальные
проблемы экологии и природопользования: сборник научных трудов XXII
Международной научно-практической конференции: в 3 т., Москва, 22–24*

апреля 2021 года / Российский университет дружбы народов. Том 2. Москва:
Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. С. 338.

Семикин В.В., Попова Т.Л., Межина О.Ю., Кочкин Р.А. О путях и методах развития
внутренних адаптивных ресурсов педагогов в условиях Арктики // Общество.
Среда. Развитие. 2022, №2. С.86-92. DOI 10.53115/19975996_2022_02_086-
092

Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях
глобализации: монография / А. Л. Журавлев, Т. А. Жалагина, Е. А. Журавлева
[и др.]. Тверь: Тверской государственный университет, 2019. 340.

Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Жизнеспособность как предиктор конструктивного
профессионального развития // Жизнеспособность человека: индивидуальные,
профессиональные и социальные аспекты: [сб. ст.] / отв. ред.: А. В. Махнач,
Л. Г. Дикая. М. : Институт психологии РАН, 2016. С. 525-537.

Тарасова Е. В. Жизнеспособность и духовность профессионалов: краткий обзор
современных исследований // Современное состояние и перспективы развития
психологии труда и организационной психологии. М.: Институт психологии РАН.
2021, С. 763-773.

Трушина О.В., Рыльская Е.А., Погорелов Д.Н. Жизнеспособность, экзистенциальная
исполненность и ценностные ориентации личности // Ярославский
педагогический вестник. 2024. № 1 (136). С. 109-120. DOI: 10.20323/1813-
145X_2024_1_136_109

Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: феноменология и динамика. КГУ им. Н. А.
Некрасова, 2013. 384 с.

Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as strategy for community psychology //
Journal of Community Psychology, 1993, V.21, Issue 2, p. 128-148. DOI:
10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5

Статья поступила в редакцию: 23.11.2025. Статья опубликована: 13.12.2025

HUMAN LIFE RESOURCES AND THEIR ROLE IN ENTREPRENEURIAL ACTIVITY

© 2025 V. V. Semikin*, A. I. Anisimov**, S. G. Negovskaya***

* Doctor of Psychological Sciences, Professor, ANNIO "Institute of Psychological and
Economic Research", Saratov, Russia
e-mail: semikin_v@mail.ru

** Candidate of Psychological Sciences, St. Petersburg State Institute of Psychology and
Social Work, St. Petersburg, Russia
e-mail: aai101@mail.ru

*** Doctor of Philosophy (Ph.D.), St. Petersburg, Russia
e-mail: negovskaja@mail.ru

The article explores different approaches to comprehending and defining human resources, including life resources. Classifications of human resources are presented based on various criteria, including the level of regulation within the context of the systemic organisation of an individual. The authors highlight the negative impact of extreme environmental conditions and influences on human functioning in general, as well as on professional activities and health. It is emphasised that the degree of harmful influence of extreme factors depends on the level of development of an individual's life resources, which constitute the foundation and content of their vitality. Special attention is given to higher levels of vitality, including personal resources. The paper reviews research findings on vitality published over the past 15 years, including the development of psychological studies of this phenomenon in Russia, such as investigations into vitality in occupations involving extreme and stressful conditions. Based on the findings of individual researchers, as well as the authors' own empirical and experimental studies, a proposal is advanced regarding the possibility of purposefully developing vitality through specific training and workshop programmes for professionals engaged in complex, stressful, and resource-intensive occupations — using entrepreneurship as an example. The pressing task of organising experimental research in this area is formulated.

Key words: viability, life resources, personal resources, resource management, self-regulation, self-organization, health.

REFERENCES

- Berezovskaya, R.A. (2016). Zhiznesposobnost' i professional'noe blagopoluchie lichnosti [Resilience and psychological support of occupational well-being]. In *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty: sbornik statej [Resilience: individual, professional and social aspects: collection of articles]*. A.V. Makhnach, L.G. Dikaya. (Eds.). (pp. 538-555). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.
- Bogdanova, A.S., & Makhnach, A.V. (2023). Individual'no-psihologicheskie i social'nye resursy zhiznesposobnosti voennosluzhashhih [Individual psychological and social resources of military personnel's viability]. Proceedings from Man, subject, personality: prospects for psychological research. *Vserossijskaja nauchnaja konferencija, posvященная 90-летию со дня рождения А. В. Brushlinskogo и 300-летию основания Российской академии наук (Москва 12–14 октября 2023)* [All-Russian scientific conference dedicated to the 90th anniversary of the birth of A. V. Brushlinsky and the 300th anniversary of the founding of the Russian Academy of Sciences (October 12–14, 2023; Moscow)]. (pp. 1450-1453). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.
- Vasilevsky, S.V., & Rylskaya, E.A. (2023). Tendencii izuchenija zhiznesposobnosti cheloveka v psihologicheskoy naуke: k voprosu o formirovaniyu novoj volny [Trends in the Study of Human Resilience in Psychology: Toward a New Wave]. Proceedings from Psychology in a Changing World: Problems, Hypotheses, Prospects. *Vserossijskaja nauchnaja konferencija s mezhdunarodnym uchastiem (12–13 maja 2023 г.; Челябинск)* [All-Russian scientific conference with international participation (May 12–13, 2023 Chelyabinsk)]. Volume. Part 2. (pp. 117-121). Chelyabinsk: SUSU Publishing Center.
- Vasilyeva, S.N. (2024). Psihologicheskij trening i narrativ kak sredstva razvitiya zhiznesposobnosti cheloveka [Psychological training and narrative as a means of developing human resilience]. *Candidate's thesis*. Moscow.
- Dikaya, L.G., Makhnach, A.V., Laktionova, A.I., & Postylyakova, Yu.V. (2021). Mentalitet kak osnovnoj komponent zhiznesposobnosti professionala [Mentality as the main component of a professional's resilience]. Resursy zhiznesposobnosti i stressoustojchivosti sovremennoogo cheloveka: psihologicheskie, psihofiziologicheskie, nejrobiologicheskie, pedagogicheskie aspekty [Resources of resilience and stress resistance of a modern person. psychological, psychophysiological, neurobiological, pedagogical aspects]. E.A. Ryl'skaja, V.Je. Cejlikman, E.G. Shhelokova (Eds.). Vol. 2. (pp. 43-62). Chelyabinsk, «Poligraf-Master» Publ.
- Zankovsky, A.N. (2024). IV Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija “Sovremennoe sostojanie i perspektivy razvitiya psihologii truda i organizacionnoj

psiologii" [IV International Scientific and Practical Conference "Current State and Prospects for the Development of Labor Psychology and Organizational Psychology"]. *Psihologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*. 45(6). 126-131. DOI: 10.31857/S0205959224060135

Ivanova, T.Yu. (2013). Teorija sohranenija resursov kak ob#jasnitel'naja model' vozniknovenija stressa [Theory of conservation of resources as an explanatory model of stress occurrence]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]*. 10(3). 119-135.

Kalashnikova, S.A. (2011). Lichnostnye resursy i psiologicheskoe zdorov'e cheloveka: sootnoshenie soderzhanija ponjatij [Personal resources and psychological health of a person: the relationship of the content of concepts]. *Gumanitarnyj vektor [Humanitarian vector]*. 2 (26). 185–189.

Kotovskaya, S.V. (2021). Biopsihosocial'nye faktory bazovogo urovnja zhiznesposobnosti specialistov jekstremal'nogo profilja [Biopsychosocial factors of the basic level of resilience of extreme profile specialists]. *International Journal of Medicine and Psychology*. 4(1). 85-91.

Laktionova, A.I. (2021). Vozrastnye i genderne razlichija zhiznesposobnosti cheloveka. Chast' 1 [Age and gender differences in human resilience. part 1]. *Institut psiologii Rossijskoj akademii nauk. Organizacionnaya psiologiya i psiologiya truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and psychology of work]*. 6.(4). 103-133. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2021_21_4_005

Laktionova, A.I. (2022). Vozrastnye i genderne razlichija zhiznesposobnosti cheloveka. Chast' 2 [Age and gender differences in human resilience. part 2]. *Institut psiologii Rossijskoj akademii nauk. Organizacionnaya psiologiya i psiologiya truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and psychology of work]*. 7.(1). 96-139. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005

Laktionova, A.I. (2023). Dinamika razvitiya zhiznesposobnosti u muzhchin i zhenshhin v processe ontogeneza [Dynamics of Resilience Development in Men and Women during Ontogenesis]. Proceedings from Man, Subject, Personality: Prospects of Psychological Research. *Vserossijskaja nauchnaja konferencija, posvjashhennaja 90-letiju so dnja rozhdenija A.V. Brushlinskogo i 300-letiju osnovaniya Rossijskoj akademii nauk (Moskva 12–14 oktjabrja 2023) [All-Russian Scientific Conference dedicated to the 90th anniversary of the birth of A.V. Brushlinsky and the 300th anniversary of the founding of the Russian Academy of Sciences (Moscow, October 12–14, 2023)]*. (pp. 1519-1524). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.

Laktionova, A.I. (2016). Zhiznesposobnost' cheloveka: metakognitivnyj podhod [Human resilience: a metacognitive approach]. In *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye,*

- professional'nye i social'nye aspekty: sbornik statej* [Resilience: individual, professional and social aspects: collection of articles]. A.V. Makhnach, L.G. Dikaya. (Eds.). (pp. 88-110). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.
- Leontiev, D.A. (2016). Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial [Self-regulation, resources and personal potential]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal]. 62. 18–37.
- Makhnach, A.V. (2025). Mirovozzrencheskaja napravленnost' i religioznost' lichnosti professionala kak komponent ego zhiznesposobnosti [Ideological orientation and religiosity of a professional's personality as a component of his resilience]. *Psihologija religij: proshloe i sovremennoe* [Psychology of religion: past and present] (pp. 510-533). Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Publ.
- Makhnach, A.V. (2024). Rol' sem'i v formirovanií zhiznesposobnosti cheloveka [The role of the family in the formation of human resilience]. *Vestnik RFFI. Gumanitarnye i obshhestvennye nauki* [Vestnik RFBR. Humanitarian and social sciences]. 4. 27-35.
- Mahnach, A.V. (2012). Zhiznesposobnost' kak mezhdisciplinarnoe ponjatie [Resilience as interdisciplinary notion]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal]. 33(6). 84-89.
- Mahnach, A.V., & Dikaja, L.G. (2016). Mezhdisciplinarnye i mezsistemnye issledovanija zhiznesposobnosti cheloveka: sostojanie i perspektivy (vmesto vvedenija) [Interdisciplinary and intersystemic studies of human reliability: status and prospects (instead of an introduction)]. In *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty: sbornik statej* [Resilience: individual, professional and social aspects: collection of articles]. A.V. Makhnach, L.G. Dikaya. (Eds.). (pp. 7-30). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.
- Makhnach, A.V., Laktionova, A.I., Bashkirov, P.V., Pavlov, K.V., Shiryaev, S.A., & Gudkov, D.A. (2023). Vzaimosvyazi zhiznesposobnosti cheloveka s yego temperamentom i urovnem perezhivaniya im stressovykh situatsiy razlichnogo geneza [The relationship of a person's resilience with his temperament and the level of experiencing stressful situations of various genesis]. *Institut Psichologii Rossийskoy Akademii Nauk. Organizational'naya Psichologiya i Psichologiya truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]. 8(1). 140-160. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2023_26_1_006
- Plyushcheva, O.A., & Makhnach, A.V. (2021). Zhiznesposobnost' specialista pomogajushhej professii v organizacionnoj srede [Resilience of a specialist in a helping profession in an organizational environment]. *Organizacionnaja psihologija* [Organizational Psychology]. 11(2). 124-153.

- Postylyakova, Yu.V., & Bondareva, A.M. (2024). *Zhiznesposobnost' rabotajushhih i nerabotajushhih ljudej pozhilogo vozrasta* [Resilience of working and non-working elderly people]. Proceedings from Current state and development prospects of labor psychology and organizational psychology: *IV Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija (Moskva, 17–18 oktyabrya 2024 goda)* [IV International Scientific and Practical Conference, (Moscow, October 17–18, 2024)] (pp. 778-789). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.
- Postylyakova, Yu.V. (2024). Psihologicheskaja ocenka resursov sovladanija so stressom v professional'nyh gruppah [Psychological assessment of stress coping resources in professional groups]. *Candidate's thesis*. Moscow.
- Rylskaya, E.A. (2011). Psihologicheskaja struktura zhiznesposobnosti cheloveka: sinergeticheskij kontekst [Psychological structure of resilience: synergetic context]. *Izvestija RGPU im. A. I. Gercena* [Bulletin of the A. I. Herzen State Pedagogical University]. 142. 72–83.
- Semikin, V.V., & Anisimov, A.I. (2023). Celenapravlennaja sub#ektnaja aktivnost' kak faktor aktivizacii resursov zdorov'ja cheloveka v kontekste sistemy zdravooхранения [Targeted Subjective Activity as a Factor of Activation of Human Health Resources in the Health Care System]. *Izvestija Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija Psihologija* [Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology]. 45. 55–69. DOI: 10.26516/2304-1226.2023.45.55
- Semikin, V.V., Kochkin, R.A., Mezhina, O.Ju., & Popova T.L. (2021). O vozmozhnostjah razvitiija adaptivnyh resursov cheloveka v arktilcheskih uslovijah [On the possibilities of developing human adaptive resources in Arctic conditions]. Proceedings from Current issues of ecology and nature management: *XXII Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija (Moskva, 22–24 aprelya 2021)* [XXII International Scientific and Practical Conference Moscow, April 22–24, 2021]. Vol. 2. P. 338. Moscow: RUDN University Publishing House Publ.
- Semikin, V.V., Popova, T.L., Mezhina, O.Ju., & Kochkin, R.A. (2022). O putjah i metodah razvitiija vnutrennih adaptivnyh resursov pedagogov v uslovijah Arktiki [On the ways and methods of developing the internal adaptive resources of teachers in the Arctic]. *Obshhestvo. Sreda. Razvitie* [Society. Environment. Development]. 2(63). 86–92. DOI 10.53115/19975996_2022_02_086-092
- Zhuravlev, A.L., Zhalagina, T.A., Zhuravleva, E.A. & et al. (2019). Subjekt truda i organizacionnaja sreda: problemy vzaimodejstvija v uslovijah globalizacii: monografija [Subject of labor and organizational environment: problems of interaction in the context of globalization: monograph]. Tver: Tver state university Publ.

Symanyuk, E.E., Pecherkina, A.A. (2016). *Zhiznesposobnost' kak prediktor konstruktivnogo professional'nogo razvitiya* [Resilience as a predictor of constructive professional development] In *Zhiznesposobnost' cheloveka: individual'nye, professional'nye i social'nye aspekty: sbornik statej* [Resilience: individual, professional and social aspects: collection of articles]. A.V. Makhnach, L.G. Dikaya (Eds.). (pp. 525-537). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.

Tarasova, E.V. (2021). *Zhiznesposobnost' i duhovnost' professionalov: kratkij obzor sovremennoy issledovanij* [Resilience and Spirituality of Professionals: A Brief Review of Current Research]. *Sovremennoe sostojanie i perspektivy razvitiya psichologii truda i organizacionnoj psichologii* [Current State and Development Prospects of Occupational and Organizational Psychology] (pp. 763-773). Moscow: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences Publ.

Trushina, O.V., Rylskaya, E.A., & Pogorelov, D.N. (2024). *Zhiznesposobnost', jekzistencial'naja ispolnennost' i cennostnye orientacii lichnosti* [Relationship of viability with the level of existential fulfillment and value orientations of personality]. *Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Bulletin]. 1(136). 109-120. DOI: 10.20323/1813-145X_2024_1_136_109

Khazova, S.A. (2013). *Mental'nye resursy subjekta: fenomenologija i dinamika* [Mental resources of the subject: phenomenology and dynamics]. KSU named after N.A. Nekrasov Publ.

Hobfoll S.E., & Lilly R.S. (1993). Resource conservation as strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 21(2). 128-148. DOI: 10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5

The article was received: 23.11.2025. Published online: 13.12.2025

Библиографическая ссылка на статью:

Семикин В.В., Анисимов А.И., Неговская С.Г. Жизненные ресурсы человека и их роль в деятельности предпринимателя // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2025. Т. 10. № 4. С. 33–53. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2025_37_4_002

Semikin, V.V., Anisimov, A.I., Negovskaja, S.G. (2025). *Zhiznennye resursy cheloveka i ih rol' v dejatel'nosti predprinimatelja* [Human life resources and their role in entrepreneurial activity]. Institut Psichologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psichologiya i Psichologiya Truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]. 10(4). 33–53. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2025_37_4_002

Адрес ссылки:

<http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document1170.pdf>