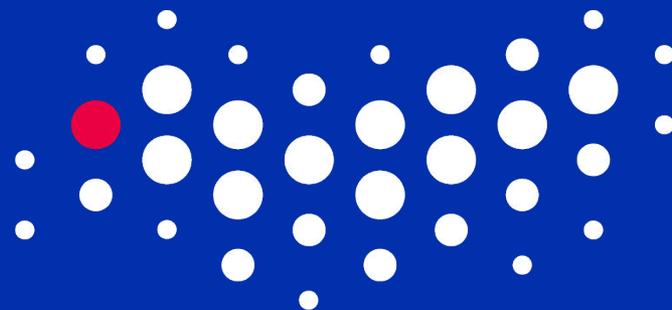


ITMO UNIVERSITY

**ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И УПРАВЛЕНИЕ
ВРЕМЕНЕМ**

Saint Petersburg, Russia, 2019



ITMO UNIVERSITY

УПРАВЛЕНИЕ РЕСУРСАМИ

- Ресурсы – необходимое условие для осуществления деятельности, достижения запланированных результатов, как факторы успешности поведения человека в процессе преодоления трудностей.



- 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 жизнедеятельности людей, переживших стресс или находящихся в стрессогенных условиях.

Концепция С. Хобфолла

- Ресурсы -- это ценности, которыми обладает человек или сообщество, а также средства, способствующие развитию, сохранению и преумножению этих ценностей.
- Все ресурсы можно разделить на четыре большие группы, которые связаны друг с другом, но имеют различные основания. [Hobfoll, 1989].



№	Ресурсы	Характеристика
1.	Объективные ресурсы	Материальные ценности, которыми обладает человек, например, квартира, машина или земля. Нематериальные (желания, цели);
2.	Социальные ресурсы	Совокупность всех социальных статусов, которые обеспечивают его определенное положение в обществе и дают доступ к другим ресурсам. Внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус). Внутренние интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.).
3.	Энергетические ресурсы	Нематериальные ресурсы, такие, как время или знания, которые могут быть инвестированы в какую-либо деятельность, для получения других ресурсов.
4.	Личностные ресурсы	Качества человека, которые отражают его индивидуальные особенности, а также структурируют жизнь, оказывают влияние на способности, адаптацию и противостояние стрессу. Волевые и эмоциональные характеристики.

Характеристики ресурсов

- Ресурсы, в своей совокупности, не изолированы друг от друга, а образуют определенную систему взаимосвязей, запас актуальных ресурсов человека.
- В случае потери каких-либо ресурсов, возможна некоторая компенсация с помощью других ресурсов. Тем не менее, некоторые ресурсы не заменяемы.



Инвестиция ресурсов

- Для поддержания жизнедеятельности необходим постоянный круговорот ресурсов — «ресурсоворот».
- Любая ситуация так же, как и решение повседневных проблем, требует затраты ресурсов, следовательно необходимы инвестиции для поддержания качества жизни и субъективного благополучия.
- Постоянная инвестиция ресурсов необходима и для приобретения других ресурсов, которые могут понадобиться для решения других проблем.
- От количества ресурсов, которыми располагает человек или сообщество, будет зависеть выбор стратегии.

Исследования Л.В. Куликова

- активная мотивация;
- отношение к стрессам;
- активную жизненную установку;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- способность контролировать ситуацию;
- материальные ресурсы;
- информационные и инструментальные ресурсы.
- физические ресурсы - состояние здоровья и отношение к нему как к ценности;
- использование методов или способов достижения желаемой цели;

Треугольник развития



Формула профессионального успеха



Хочу – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.

Могу – это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.

Надо - это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы, тенденции в развитии мировой экономики. Учёт и сочетание этих **трёх КОМПОНЕНТОВ** ведёт к профессиональному **успеху**.

Жизнестойкость

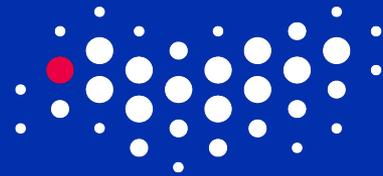
- С.Мадди (1998) ввел понятие «жизнестойкость» (hardiness).
- Жизнестойкость – это система установок и убеждений, в определенной мере поддающихся формированию и развитию, и проявляющаяся во всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельствах. Жизнестойкость это интегративная характеристика личности, ответственная за успешность преодоления личностью жизненных трудностей.

Жизнестойкость

1. Вовлеченность в процесс жизни – убежденность в том, что участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. В основе вовлеченности лежит уверенность в себе – восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации (самоэффективность);
2. Уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать – убежденность в том, что борьба позволяет влиять на результат происходящего. На уровень контроля влияет стиль мышления (индивидуальный способ объяснения причин происходящих событий);
3. Принятие вызова жизни – убежденность человека в том, что все происходящие с ним события способствуют его развитию за счет приобретения опыта. Принятие вызова (риска) – это отношение человека к принципиальной возможности изменяться.

SWOT-анализ





ITMO UNIVERSITY

e-mail:

phone:

Saint Petersburg, Russia, 2019