

УДК 159.9:331.101.3
ББК 88.411
В 62

Н.Е. Водопьянова

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета; E-mail: vodop@mail.ru

В.Б. Чесноков

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета; E-mail: 1@vc10472.spb.edu

СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ К ЭКОНОМИЧЕСКОМУ КРИЗИСУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ СУБЪЕКТОВ ТРУДА

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования менеджеров к ситуациям экономического кризиса в России, обострившихся в 1998, 2008, 2014 годах. В качестве жизненной позиции рассматриваются оптимизм, пессимизм, реализм. Установлено, что оптимизм и реализм положительно влияют на совладание с кризисными ситуациями и жизнестойкость субъектов труда. Обосновывается, что оптимизм и реализм представляют собой важные ресурсы субъектов труда в адаптации и преодолении жизненных трудностей. В качестве одной из задач психологической помощи менеджерам в кризисных ситуациях предлагается разработка технологий для повышения оптимистичности их жизненной позиции.

Ключевые слова: оптимизм, пессимизм, реализм, ресурсы преодоления кризисных ситуаций, жизнестойкость.

N.E. Vodopyanova

Candidate of Psychology, Associate Professor of Psychological Ensuring Professional Activity Department of Faculty of Psychology, St. Petersburg State University; E-mail: vodop@mail.ru

V.B. Chesnokov

Candidate of Psychology, Associate Professor of Psychological Ensuring Professional Activity Department of Faculty of Psychology, St. Petersburg State University; E-mail: 1@vc10472.spb.edu

STRATEGIES OF ADAPTATION TO THE ECONOMIC CRISIS, DEPENDING ON THE POSITION IN LIFE OF THE SUBJECTS OF LABOR

Abstract. The paper presents the results of empirical research of the managers in situations of an economic crisis in Russia aggravated in 1998, 2008 and 2014. Optimism, pessimism and realism are regarded as the position in life. Optimism and realism are noted to positively influence the control of crisis situations and resilience of subjects of labor. It is proved that optimism and realism represent important resources of subjects of labor in adaptation and overcoming vital difficulties. Development of technologies to increase optimism of managers' position in life is proposed to be one of the tasks of psychological assistance in crisis situations.

Keywords: optimism, pessimism, realism, resources of overcoming crisis situations, vitality.

Экономические кризисы в России повторяются так часто, что, по мнению многих специалистов (историков, экономистов, психологов, политиков и др.), с начала 20 века Россия находится в перманентном кризисе с некоторыми интервалами – «паузами» социально-политической и экономической стабилизации. Без сомнения, отсутствие социальной и экономической стабильности являются испытанием и угрозой для сохранения душевного и материального благополучия людей, проживающих на территории Российской империи, СССР и нынешней Российской Федерации. В постоянно меняющейся общественной, политической и экономической реальности с высокой плотностью социально-экономических стрессов для сохранения психологической устойчивости россиянам требуются личностные ресурсы жизнестойкости [1], [2], [3], [4], [5].

Научный интерес к феномену «ресурсов» человека определяется их важной ролью в обеспечении жизнедеятельности человека в трудных, иногда экстремальных условиях жизни, включая трудные ситуации профессиональной деятельности субъектов на протяжении всех этапов жизненного пути.

Актуальность настоящего исследования связана с поиском субъектно-личностных ресурсов для преодоления социально-экономических кризисов, начавшихся в 1998, 2008, 2014 годах. Ресурсы психологического преодоления понимаются нами как актуализированные потенциальные возможности человека в виде когнитивных, волевых усилий и практических действий, направленных на совладание со стрессами прошлых, настоящих или будущих трудных жизненных ситуаций.

Жизненная позиция рассматривается нами как совокупность отношений к жизни, определяющая

взаимоотношения с окружающими, способы самоопределения и самовыражения личности, как сложная система отношений, установок и мотивов, которыми руководствуется субъект труда в своей деятельности [2]. Жизненная позиция как результат взаимодействия личности с ее собственной и социальной жизнью является, с одной стороны, личностным достижением, с другой стороны, – потенциалом ее развития, совокупностью ее объективных и субъективных возможностей и в связи с этим служит определенной опорой для социальной адаптации [1]. В структуре самой жизненной позиции выделяется как субъективное, идеальное отношение человека к социальной действительности в виде ценностных ориентаций, установок, так и объективно существующее, практическое отношение в виде поступков, определенной линии или стратегий поведения.

В нашем исследовании особенности восприятия и стратегии адаптации к кризисным ситуациям изучались в связи с жизненными позициями оптимизма, пессимизма и реализма.

В литературе имеются эмпирические факты, свидетельствующие о различиях оптимистов и пессимистов по восприятию трудных (кризисных) ситуаций и ожиданий их разрешения [1], [6], [7]. С позиций субъектно-ресурсной парадигмы оптимизм и реализм понимаются нами как диспозиционные ресурсы совладания с жизненными трудностями и кризисами, а стратегии преодоления трудных, кризисных ситуаций – как ситуационные ресурсы субъектов жизнедеятельности.

Предметом исследования являются субъективные оценки трудности (стрессогенности) данных кризисных периодов в российском обществе и экономике, стратегий их преодоления и адаптации к ним актив-

но работающих субъектов с разными жизненными позициями в виде оптимизма, пессимизма и реализма.

Объектом исследования были менеджеры среднего и высшего звена, работающие в организациях, где проводилось сокращение управленческого персонала в связи с кризисными ситуациями 1998, 2008, 2014–2015 гг.

Целью нашего исследования являлось расширение представлений о роли жизненной позиции в виде оптимизма, пессимизма и реализма для преодоления трудных (кризисных) ситуаций и жизнестойкости россиян.

Гипотезы исследования:

1. Оптимисты по сравнению с пессимистами ниже оценивают «катастрофичность» (психологическую трудность, стрессогенность) ситуации социально-экономических кризисов, легче адаптируются к ним, больше полагаются на собственные ресурсы.

2. Оптимисты по сравнению с пессимистами чаще предпочитают активные стратегии совладающего поведения.

3. Оптимисты и реалисты характеризуются более высоким уровнем ресурсообеспеченности и жизнестойкости по сравнению с пессимистами.

Задачи исследования: 1) сравнить оптимистов и пессимистов по оценке «катастрофичности» кризисной ситуации и прогнозу ее негативного влияния на качество их жизни (адаптированность); 2) определить особенности оптимистов, пессимистов и реалистов по их представлениям о личных ресурсах и стратегиях преодоления кризисной ситуации; 3) изучить взаимосвязи типов жизненной позиции с субъективной ресурсообеспеченностью и жизнестойкостью.

Методы и организация исследования

При наличии разных причин кризисов, начавшихся в 1998, 2008, 2014 годах, они имеют общие

последствия для субъектов труда в виде сокращения рабочих мест и реальной угрозы потери работы. Поэтому ситуация угрозы увольнения использовалась нами в качестве общей отправной точки диагностики особенностей реагирования на ситуации социально-экономических кризисов, начавшихся в 1998, 2008, 2014 годах. В эмпирическом исследовании использовались следующие идентичные методики для всех трех кризисов:

– Шкала оптимизма и активности – AOS (Водопьянова, 2009) для выявления типов жизненной позиции: «активный оптимист», «пассивный оптимист», «активный пессимист», «пассивный пессимист», «реалист».

– «Анкета уверенности» для определения ресурсов, на которые полагаются специалисты для преодоления ситуации «угроза потери работы». Анкета содержит перечень 10 внутренних (интрасубъектных) условий (ресурсов), которые могут помочь в случае потери работы.

– Анкета «Стратегии преодоления» для выявления предпочитаемых (планируемых) стратегий совладания с трудной ситуацией: «эмиграция», «пережидание», «капитуляция», «консервация ресурсов – сохранение достигнутого положения или результатов», «обогащение – увеличение материального благополучия – капитала», «переориентация – смена работы или профессии»; «повышение квалификации». Предлагалось выбрать три наиболее вероятные (приоритетные) для стратегии.

– «Катастрофичность» угрозы увольнения в связи с экономической кризисной ситуацией – прогноз ее негативного влияния на качество жизни респондентов и уверенность в успешном преодолении ими ситуации через год оценивались по шкалам в процентах: минимум катастрофы и наихудший прогноз адаптированности – 0%, максимальная катастрофа и наи-

лучший прогноз адаптированности через год – 100%.

– Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» для измерения индекса ресурсности – уверенности в ресурсобеспеченности (Водопьянова, 2009).

– Тест жизнестойкости Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (Леонтьев, Рассказова, 2006).

Выборка. В исследовании участвовали три группы менеджеров среднего и высшего звена: в 1998 г. – 40 человек (20 женщин и 20 мужчин); в 2008 г. – 60 человек (25 мужчин и 35 женщин); в 2014–2015 годах – 50 человек (30 мужчин и 20 женщин).

Результаты исследования

Анализ полученных результатов в ситуациях трех экономических кризисов (1998, 2008, 2014–2015) показал, что оптимисты оценивают «катастрофичность» ситуации и риск быть уволенными ниже, чем пессимисты и реалисты. Прогноз оптимистов относительно адаптированности к кризису и трудоустроенности через год более позитивен по сравнению с пессимистами, но нет различий по прогнозу с реалистами. Самые негативные прогнозы по адаптированности к ситуации отмечаются в группе пассивных пессимистов (табл. 1).

Таблица 1

Субъективные оценки адаптированности к кризису и трудоустроенности через год у менеджеров с разной жизненной позицией (в %)

Кризисы (годы)	Кол-во менеджеров	Жизненные позиции				
		«энтузиасты» – активные оптимисты	«негативисты» – активные пессимисты	«лентяи» – пассивные оптимисты	«жертвы» – пассивные пессимисты	«реалисты»
1999	40	62	35,7	63	25	68,3
2008	60	64	41	69	27	72,3
2015	50	59	32	54	22	65

Оптимисты по сравнению с пессимистами и реалистами (табл. 2) выше оценивают личную ресурсобеспеченность и ее прогноз на будущее (индекс ресурсности).

Сравнение менеджеров с разной жизненной позицией по всей выборке (150 чел.) показало, что в целом

оптимисты ниже оценивают «катастрофичность», возможную продолжительность экономических кризисов и дают более высокую оценку адаптированности к ним (табл. 3).

Оптимисты в большей мере, чем пессимисты, надеются на личные (интрасубъектные) ресурсы. В част-

Таблица 2

Прогноз ресурсобеспеченности к периоду выхода из кризисной ситуации (по индексу ресурсности в усл. ед.) у менеджеров с разной жизненной позицией

Менеджеры	Кол-во	Жизненные позиции				
		«энтузиасты» – активные оптимисты	«негативисты» – активные пессимисты	«лентяи» – пассивные оптимисты	«жертвы» – пассивные пессимисты	«реалисты»
1998	40	2,5	0,4	0,8	0,35	1,5
2008	60	2,8	0,36	0,92	0,46	2,0
2015	50	2,2	0,24	0,83	0,25	1,9

**Сравнительный анализ восприятия ситуации финансового кризиса
у менеджеров с разными жизненными позициями**

Субъективная оценка экономического кризиса	Общая группа (150 чел.)		Реалисты	«энтузиасты» – активные оптимисты	«жертвы» – пассивные пессимисты	«лентяи» – пассивные оптимисты	Достоверность различий
	$M \pm m$	δ					
Трудности преодоления кризиса	2,6±0,1	0,8	2,7±0,1	2,2±0,2	3,0±0,0	2,8±0,4	>0,05
«Катастрофичность» кризиса	1,5±0,1	0,5	1,4±0,1	1,2±0,1	2,0±0,0	1,8±0,2	<0,05 между ПП и АО
Прогноз продолжительности кризиса	2,9±0,5	2,8	2,9±0,1	2,7±0,6	5,0±1,8	1,2±0,2	<0,05 между ПП и ПО
«Адаптированность»	55,9±3,2	18,2	46,1±3,2	61,2±4,6	55,0±3,4	61,0±6,4	<0,05 между Р иАО

ности, оптимисты больше полагаются на свой профессиональный и личный опыт, профессионализм; пассивные оптимисты, в отличие от других типов жизненной позиции, чаще верят в иррациональную помощь преодоления кризиса в виде «удачи», «счастливой звезды» и др., а также верят в позитивное изменение экономической и политической ситуации; активные оптимисты отличаются от других типов жизненной позиции верой в личную активность, гибкость, мобильность, т.е. в большей мере полагаются на собственные интра- и интерсубъектные-субъектные качества. Реалисты в наибольшей мере полагаются на свои личные волевые, компетентностные качества и опыт; они также отмечают более высокую вероятность адаптированности к окончанию кризисов, чем пессимисты.

Выявлены достоверные различия (при $p < 0,001$) между оптимистами и пессимистами по предпочтению стратегий преодоления кризисных ситуаций. Оптимисты

чаще предпочитают активные копинг-стратегии в виде «переориентация – смена работы или профессии», «обогащение – увеличение материального благополучия». Пессимисты чаще планируют «эмиграцию», «капитуляцию», «консервацию ресурсов». Реалисты чаще полагаются на стратегии «пережидание» и «повышение квалификации». Пассивные пессимисты наиболее склонны к выбору таких стратегий, как «капитуляция» и «переориентация», заключающихся в отказе от привычного уклада жизни, степени комфорта и благ. В данном аспекте можно предположить, что «переориентация» носит характер приспособления за счет ухода на менее квалифицированную работу, понижение своего профессионального и личностного статуса. Пассивные оптимисты предпочитают избирать такую активную стратегию преодоления кризисной ситуации, как «обогащение» в виде стремления использовать кризис как новый опыт, улучшение своей общественной по-

зиции или карьерного продвижения, повышения статуса, развития себя как профессионала.

Таким образом, подтвердилось предположение о различиях лиц с разными типами жизненной позиции по ожиданиям и стратегиям преодоления кризисных ситуаций.

В отличие от кризисов 1998 и 2008 годов, в 2014–2015 году наблюдается тенденция к снижению приоритетности таких стратегий, как «эмиграция» и «капитуляция», увеличение приоритетности стратегии «пережидание».

В результате корреляционного анализа была обнаружена значимая положительная взаимосвязь показателей оптимизма и активности с «адаптированностью к кризису», «уверенностью в его преодолении», измеренные спустя полгода после его начала, с уверенностью в свой «профессиональный и жизненный опыт» как стратегический ресурс преодоления кризисной ситуации и с показателями жизнестойкости (контроль, принятие риска).

Обнаружены корреляции индекса ресурсообеспеченности с показателями «оптимизм» и «активность» по шкале AOS (соответственно, $r=0,41$, $p<0,001$; $r=0,32$ $p<0,001$). Показатели жизнестойкости – контроль и принятие риска положительно коррелируют с оптимизмом (соответственно, $r=0,37$, $p<0,05$; $r=0,39$ $p<0,001$).

Таким образом, жизненная позиция в виде оптимизма и установки на активность представляет собой важный ресурс субъектов труда для жизнестойкости и противодействия жизненным трудностям. В связи с этим психологическая помощь в трудных ситуациях субъектам труда должна быть ориентирована на повышение оптимистичности их жизненной позиции.

Выводы

1. Оптимисты, пессимисты и реалисты отличаются по субъективной оценке «катастрофичности» ситуации экономического кризиса. Пессимисты, в отличие от оптимистов и реалистов, склонны драматизировать трудности жизненной ситуации, прогнозировать большую продолжительность кризиса и преодоление его с большими потерями ресурсов.

2. Наиболее высокую оценку степени своей адаптированности имеют активные оптимисты, более низкая степень адаптированности наблюдается у пассивных пессимистов.

3. Оптимисты по сравнению с пессимистами и реалистами убеждены в большей ресурсообеспеченности и сохранности собственных ресурсов после окончания кризиса. Они относятся к кризисной ситуации как «вызову», что, очевидно, сказывается на выборе стратегий преодоления кризисных ситуаций.

4. Получено подтверждение гипотезы о том, что оптимизм как системный конструкт (система позитивных установок, жизнерадостного «умонастроения», мировосприятия и мировоззрения) представляет собой диспозиционный ресурс, оказывает влияние на выбор стратегий преодоления: чем больше выражена позиция оптимизма и активности, тем чаще предпочтение конструктивных стратегий, способствующих преодолению кризисных ситуаций.

В связи с полученными результатами можно констатировать, что разработка технологий психологического сопровождения и помощи субъектам труда по преодолению кризисных ситуаций должна фокусироваться на развитие ресурсов их оптимистичности и активности жизненной позиции.

Примечания:

1. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. М., 2003. 214 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 2009. 324 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1995. Т. 15, № 1. С. 3–18.
4. Рогозян А.Б. Стресс-устойчивость в контексте теоретического конструкта психологических ресурсов личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. 2011. Вып. 1 (72). С. 138–144.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123.
6. Толочек В.А. Интрасубъектные, интрасубъектные и внесубъектные ресурсы профессиональной успешности субъекта // Социология и управление персоналом. 2008. № 2. С. 155–171.
- 7 Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности // Журнал социологические исследования. 2003. № 12. С. 175–183.
- 8 Scheier M.F., Carver, Ch.S. On the power thinking: the benefits of being optimistic // Current directions of psychological science. 1993. Vol. 2.
- 9 Ясько Б.А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. Майкоп: Изд-во АГУ, 2013. Вып. 3. С. 92–97.

References:

1. Abulkhanova-Slavskaya K.A. On the subject of mental activity. M., 2003. 214 pp.
2. Ananyev B.G. A person as a subject of cognition. L.: LSU Publishing house, 2009. 324 pp.
3. Antsyferova L.I. A person in difficult life situations: recomprehension, transformation of situations and psychological protection // Psychological journal. 1995. V. 15, No. 1. P. 3–18.
4. Rogozyan A.B. Stress-resistance in the context of theoretical construct of person's psychological resources // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. 2011. Iss. 1 (72). P. 138–144.
5. Bodrov V.A. The problem of stress overcoming. Part 2. Processes and resources of stress overcoming // Psychological journal. 2006. V. 27, No. 2. P. 113–123.
6. Tolocek V.A. Intersubject, intrasubject and extrasubject resources of professional success of a subject // Sociology and personnel management. 2008. No. 2. P. 155–171.
7. Muzdybayev K. Optimism and pessimism of a person // The journal of sociological researches. 2003. No. 12. P. 175–183.
- 8 Scheier M.F., Carver, Ch.S. On the power thinking: benefits of being optimistic // Current directions of psychological science. 1993. Vol. 2.
9. Yasko B.A. Modern theoretical and methodological approaches to the research of organizational stress // Bulletin of the Adyghe State University. Ser. 3, Pedagogy and Psychology. Maikop: ASU publishing house, 2013. Iss. 3. P. 92–97.