

УДК 159.9.07

Круглова М.А.^а, Круглова Е.А.^б, Верецагина Л.А.^а, Погребницкая В.Е.^а,
Горюнова Л.Н.^а

^аСанкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

^бООО «СВЕЗА», Санкт-Петербург, Россия

Особенности проявления интересосубъектных ресурсов жизнестойкости у работников в ситуации экономической неопределенности

Manifestation of Interosubject Resources of Hardiness among Employees in Economic Uncertainty Situation

Аннотация

Статья посвящена анализу интересосубъектных ресурсов жизнестойкости у работников в ситуации экономической неопределенности. Показано, что существуют статистически достоверные различия между группами, а также внутри групп, различающихся по полу, возрасту и должностному статусу, по проявлению интересосубъектных ресурсов жизнестойкости в зависимости от устойчивости / неустойчивости к ситуации экономической неопределенности.

Ключевые слова: жизнестойкость, ситуация экономической неопределенности, ресурсы

Abstract

The article describes the results of the analysis of interosubject resources of hardiness among employees in economic uncertainty situation. It is shown that there are statistically significant differences between the groups, as well as within the groups that differ by sex, age and work position. The differences concern the manifestation of interosubject resources of hardiness depending on the stability / instability to the situation of economic uncertainty.

Keywords: hardiness, economic uncertainty situation, resources

Введение

Современная ситуация функционирования бизнеса связана с постоянным повышением требований к должности на фоне неблагоприятной ситуации на рынке труда и различных организационных изменений, что повышает стрессогенную нагрузку на персонал. В этой связи встает вопрос об источниках организационного стресса, которые повышают уровень внутренней и внешней неопределенности (Картрайт, Купер, 2004). Еще Д. Каннеман и А. Тверски указывали, что «неопределенность – это тот факт,

с которым все формы жизни должны быть готовы бороться» (Канеман, Словик, Тверски, 2005, с. 582). Что касается организаций, то неопределенность на рабочем месте проявляется в различных формах и функциях профессиональной деятельности, причем, она возрастает по мере продвижения по карьерной лестнице, что влечет за собой повышение требований к управленцам, вынужденным принимать решения в условиях постоянной напряженности и неопределенности. Поскольку жизнестойкость непосредственно связана с успешностью профессиональной деятельности (Водопьянова, 2015; Maddi et al., 2006), необходимо изучить такие ее ресурсы, проявляющиеся в поведении, как оптимизм, реализм и надежда.

Рассматривая проблему жизнестойкости личности необходимо остановиться на таком конструкте, как оптимизм. Для начала дадим определение данному понятию. Оптимизм рассматривают как определенный навык конструктивного мышления и позитивных прогнозов будущего, который определяет стратегию целенаправленных действий индивида по воплощению планов в реальную действительность и противостоянию сложным рабочим и жизненным ситуациям на фоне сохранения психологического благополучия.

Основы изучения оптимизма были заложены в работах И.И. Мечникова, Г. Лейбница, А. Шопенгауэра, Н. Гартмана, В. Соловьева в начале XX века, однако особый интерес к данной проблеме возник не так давно. Активное изучение оптимизма началось в конце 80-х годов XX века, с появлением двух психологических концепций: (1) теории диспозиционного оптимизма (Ч. Карвер, М. Шейер) и (2) теории атрибутивного стиля (М. Селигман, К. Петерсон).

Концепция диспозиционного оптимизма базируется на парадигме поведенческой саморегуляции (Carver, Gaines, 1987; Carver, Scheier, 1981; Carver, Scheier, 1991), в основе которой лежат два основных условия мотивации: желательность результата и его достижимость. При этом, для

диспозиционного оптимизма имеет особое значение именно достижимость результата, поскольку, по мнению авторов, человек будет бороться с трудностями на пути достижения поставленной цели до тех пор, пока он будет хотя бы надеяться на благоприятный исход дела. Когда человек перестает верить в то, что цель может быть достигнута, он «сворачивает» свою деятельность. При этом, авторы полагают, что различные ожидания по отношению к цели деятельности могут порождать разные эмоциональные реакции: чем больше человек испытывает уверенность в том, что желаемое достижимо, тем более положительные эмоции он испытывает и, напротив, если доминируют серьезные проблемы, которые необходимо преодолевать на пути к цели, то у человека возникают отрицательные эмоциональные переживания. На основании этого, Ч. Карвер и М. Шейер предложили переменную, рассматриваемую ими в качестве некой стабильной личностной характеристики, содержащей позитивные ожидания человека по поводу развития событий его жизни или деятельности, которую назвали «диспозиционный оптимизм» (Carver, Gaines, 1987; Carver, Scheier, 1981; Carver, Scheier, 1991). Соответственно, оптимисты – это люди с высоким уровнем диспозиционного оптимизма. Такие люди, в целом, ожидают от будущего чего-то хорошего, радостного и, поэтому, считают, что желаемые результаты вполне достижимы, а трудности просто нужно преодолеть, тем более, что именно преодоленные препятствия делают «слаще вкус победы». Люди с низким уровнем диспозиционного оптимизма – это пессимисты. Они видят будущее в негативном ключе и, поэтому, склонны отказываться от преодоления трудностей и избирать в качестве стратегии поведения пассивность и избегание неудач.

Теорию атрибутивного (объяснительного) стиля разрабатывали, начиная с 70-х годов XX века М. Селигман, К. Петерсон, Л. Абрамсон. В основе данного подхода лежат теории выученной беспомощности и безнадежности (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978; Abramson, Metalsky,

Alloy, 1989). Опираясь на данные концепции, М. Селигман предложил использовать понятие атрибутивного стиля, которое он описал на основании локуса (направленности объяснения произошедшего события), стабильности (некой временной характеристики, которая дает возможность определить степень стабильности происходящего) и глобальности (специфической пространственной характеристики, при помощи которой определяется универсальность или конкретность объяснений причин ситуаций) (Clarke, 1995; Csikszentmihalyi, 2006; Grenier, Barrette, Ladouceur, 2005; Seligman, 1990).

Определяя оптимистический и пессимистический атрибутивные стили, М. Селигман особо отмечает существующую асимметричность восприятия событий для людей, ощущающих психологическое благополучие (Buchanan, Seligman, 1995). Так, если человек использует пессимистический стиль объяснения происходящих событий, то неблагоприятные для себя события он склонен наделять универсальными, постоянными и внутренними чертами, а благоприятные события, напротив, оценивать как временные, не зависящие от собственных усилий и возникающие только в конкретных условиях. Если же человеку свойственен оптимистический стиль, то неблагоприятные события он рассматривает как временные, вызванные конкретными обстоятельствами и не связанные с его личностными особенностями или успешностью деятельности, в то время, как позитивные события определяются им как постоянные, универсальные и вызванные внутренними причинами – опытом, личностными особенностями и т.п.

Следует отметить, что в различных исследованиях (Alloy et al., 1990; Assad, Donnellan, Conger, 2007; Nolen-Hoeksema, Girgus, Seligman, 1992; Seligman, Nolen-Hoeksema, 1987; Shteyn et al., 2003) была обнаружена связь оптимизма со здоровьем – как физическим, так и психическим, а также связь депрессии с пессимизмом. При этом отмечается, что депрессия может возникнуть в результате атрибуций только в том случае, когда у человека на

их основе было сформировано чувство безнадежности на фоне различных жизненных неудач. Следовательно, даже если человеку присущ пессимистический атрибутивный стиль, то, в случае размеренного течения жизни, он чувствует себя вполне благополучным и удовлетворенным событиями своей жизни. Только возникновение стрессовой ситуации в жизни или в профессиональной деятельности способно вызвать у данного индивида ощущение безнадежности и беспомощности, на фоне которого и развиваются депрессивные переживания. Опасность атрибутивного стиля, характеризующегося стабильностью и глобальностью по отношению к стрессогенным факторам, заключается в том, что он может вызывать у человека ощущение полной беспомощности, растерянности и подавленности обстоятельствами, на которые индивид не может повлиять. При этом состояние беспомощности может принять генерализованный характер, поскольку актуализируются симптомы, свойственные различным аспектам психической активности: (1) снижение волевой регуляции (мотивационная составляющая); (2) снижение фона настроения (эмоциональная составляющая); (3) доминирование деструктивных мыслей (когнитивный аспект).

В последнее время интерес исследователей сместился от изучения влияния атрибутивного стиля на возникновение депрессии в сторону анализа связи между психологическим благополучием и атрибутивным стилем, присущем человеку. Х. Ченг и А. Фернхэм показали, что на психическое и физическое здоровье, а также на ощущение счастья непосредственное влияние оказывает атрибутивный стиль, причем, именно оптимистический атрибутивный стиль способствует переживанию счастья и сохранению здоровья (Cheng, Furnham, 2003).

В исследованиях, проведенных М. Шейер, Дж. Вентрауб, К. Карвер, У. Пун и С. Ло было установлено, что для оптимистов характерны конструктивные копинг-стратегии, поскольку они достаточно устойчивы к

воздействию проблемной ситуации. Более того, оптимистам свойственна позитивная переоценка стрессовой ситуации на фоне доминирования социально-ориентированных и проблемно-фокусированных копинг-стратегий. Напротив, пессимисты склонны фокусироваться именно на негативных сторонах стрессового события, фиксируясь на эмоциональных переживаниях или дистанцируясь от болезненной ситуации. Таким образом, для оптимистов характерно уверенное и настойчивое поведение при продвижении к цели, даже если это движение происходит медленнее, чем им хотелось бы, потому что оптимисты знают и верят в то, что любые препятствия можно преодолеть. Пессимистам свойственны постоянные сомнения, они везде «ждут подвоха», поэтому при малейшем затруднении при движении к цели «теряют присутствие духа» и отступают от намеченного, испытывая негативные эмоциональные переживания (Roop, Lau, 1999; Scheier, Weintraub, Carver, 1986).

Представляют интерес эмпирические данные, полученные К. Муздыбаевым на российской выборке в исследовании связи диспозиционного оптимизма и специфики выбора стратегии совладания с материальными трудностями (Муздыбаев, 2003). Установлено, что в современных экономических условиях оптимисты демонстрируют лучшую адаптивность, нацелены на решение возникающих проблем и считают себя вполне успешными и состоятельными. Пессимисты изначально не верят в свои силы и способности, считают, что на ситуацию повлиять невозможно, и, соответственно, ощущают себя «психологическими и материальными банкротами», хотя по факту таковыми могут и не являться.

Таким образом, для оптимистов характерны активные и более рациональные стратегии, а пессимисты, как правило, используют эмоциональные и пассивные способы реагирования на стрессовую ситуацию (Solberg, Segestrom, 2006).

И. Бризетти, М. Шейер и К. Карвер показали, что для оптимистов характерна достаточно широкая социальная сеть друзей и знакомых, которые оказывают поддержку оптимистам, причем, это весьма важно для них (Brissette, Scheier, Carver, 2002). Для оптимистов, кроме дружеских или семейных, имеют достаточно большое значение романтические отношения, которые данная группа респондентов ценит весьма высоко. Причем оптимисты вполне удовлетворены данными отношениями и считают себя вполне счастливыми, в отличие от пессимистов (Assad, Donnellan, Conger, 2007; Srivastava et al., 2006).

В разных исследованиях подчеркивается, что, поскольку оптимисты имеют больше друзей, они нацелены на совместное решение проблем и готовы прилагать усилия для достижения поставленных целей, так как склонны преодолевать трудности с удовольствием, расценивая их как обретаемый бесценный опыт. Пессимисты обладают весьма скромным социальным окружением, поэтому не могут получить из этой сферы достаточной поддержки, при этом они верят не в себя, а в случай, соответственно, каждый свой успех склонны приписывать случайностям: задача была не сложная, обстоятельства сложились благоприятно и т.п. (Бек и др., 2003; Assad, Donnellan, Conger, 2007).

В исследованиях С. Тайлора и К. Муздыбаева (Taylor, 1998; Муздыбаев, 2003) были обнаружены положительные взаимосвязи уровня доходов и образования с диспозиционным оптимизмом ($r=0,23$; $r=0,29$), а в исследованиях М. Селигмана и П. Шульмана (Seligman, Shulman, 1986) установлена взаимосвязь между успешностью профессиональной деятельности и оптимистическим атрибутивным стилем; Х. Зуллов, Г. Оттинген, К. Петерсон и М. Селигман, проведя анализ речей кандидатов на пост президента США на основании методики CAVE, предсказали победу наиболее оптимистичному кандидату (Zullow et al., 1988), а П. Хенри, проанализировав атрибутивный стиль управленцев и рядовых сотрудников,

также на основе использования методики CAVE, установил, что для рядовых сотрудников характерен пессимистический атрибутивный стиль, тогда как менеджеры проявляли оптимистический стиль (Henry, 2005).

Исследования в области изучения оптимистического и пессимистического реагирования на события жизни привели к развитию практического направления психотерапии – когнитивной психотерапии, которая весьма популярна на сегодняшний день, поскольку было установлено, что склонность к пессимистическому мышлению может служить основой различных поведенческих и эмоциональных расстройств. В то же время, в проведенных исследованиях было показано, что пессимистический атрибутивный стиль поддается коррекции. В этой связи были разработаны методики, позволяющие работать с деструктивными реакциями на стрессогенные ситуации. Наиболее известная методика – метод ABCDE, разработанный А. Эллисом (Эллис, 1999). Суть метода заключается в следующем: столкнувшись со стрессогенной ситуацией (А – activating event), индивид, обычно, оценивает это событие, исходя из своих иррациональных представлений (В – belief), соответственно, он начинает испытывать негативные эмоции и избирает неконструктивные действия в ответ на ситуацию (С – consequences), специалист предлагает клиенту пересмотреть свою точку зрения, проанализировав ошибки (D – discussion) и выработав новый конструктивный взгляд (Е – effective philosophy). На основе данного метода у человека постепенно развивается конструктивное мышление, которое дает ему возможность объективно оценивать ситуацию, видеть положительные перспективы ее развития и использовать адекватные модели поведения для ее преодоления. Кроме методик обучения конструктивному мышлению были разработаны методы обучения конструктивным действиям. Примером могут служить: метод LEAD, предложенный П. Столцем, методика ситуационного реструктурирования С. Мадди и С. Улет, «методика оспаривания», используемая в работах

М. Селигмана, К. Рейвича, Л. Джейкокса, Дж. Джилхама (Личностный потенциал..., 2011).

В рамках нового направления психотерапии – позитивная психотерапия, которая активно развивается в последнее время, предлагаются новые техники и подходы, направленные на привлечение внимания человека к позитивным событиям, происходящим в жизни. Это способствует усилению субъективного ощущения радости бытия и счастья, соответственно, снижая риск развития депрессии (Бонивелл, 2009).

Таким образом, способность конструктивно воспринимать жизненные события и видеть в происходящем возможности благоприятного исхода, служит предиктором психологического благополучия личности, обеспечивает адекватную саморегуляцию, а также позволяет человеку выстраивать эффективную успешную деятельность.

Методы исследования и выборка

Понятие *интеросубъектные ресурсы жизнестойкости* мы определяем следующим образом: это индивидуальные превентивные ресурсы, которые помогают поддерживать баланс адаптационно-компенсаторных механизмов совладания со сложной стрессогенной ситуацией. К интеросубъектным ресурсам жизнестойкости мы относим такие показатели, как оптимизм, активность, сила воли, способность находить решения.

Для изучения особенностей проявления данных ресурсов жизнестойкости у работников мы использовали опросник «Шкала оптимизма и активности» (показатели «Активность», «Оптимизм», «Реализм») (Водопьянова, 2009) и методику «Измерение надежды» (показатели «Сила воли», «Способность находить пути или решения») (Муздыбаев, 1999). Отношение к ситуации экономической неопределенности изучалось при помощи авторской анкеты.

Выборку исследования составили 210 человек – сотрудники крупной российской компании, специализирующейся на оптовой и розничной торговле бытовой техникой. Из них: 120 мужчин и 90 женщин (57% и 43% соответственно); 129 респондентов в возрасте от 21 до 30 лет (61%), 81 респондент в возрасте от 31 до 58 лет (39%); 51 руководитель (24%), 159 подчиненных (76%).

Результаты исследования и их обсуждение

Данные об отношении респондентов к ситуации экономической неопределенности, полученные при помощи авторской анкеты, были подвергнуты факторному анализу. Установлены показатели неопределенности и выявлены два фактора, которые определяют отношение работников к экономической неопределенности. Первый фактор – «общая неопределенность» включает следующие переменные: привлекательность работы; стабильность заработной платы; уверенность в завтрашнем дне; финансовая стабильность; смена работы; особенности управления; конкурентные отношения внутри компании; моббинг. Второй фактор – «неопределенность условий труда» образован одним показателем – изменения условий труда в худшую сторону.

В качестве основного фактора, вносящего неопределенность в рабочие отношения, нами был принят фактор «неопределенность условий труда». Опираясь на данный фактор, выборка была разделена на две группы: респонденты, устойчивые к ситуации неопределенности (группа 1) и респонденты, не устойчивые к ситуации неопределенности (группа 2). Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Отношение к ситуации экономической неопределенности у респондентов с высокой и низкой устойчивостью к неопределенности в выделенных группах (% от общего количества респондентов в группе)

Вопросы анкеты	Обобщенные варианты ответов	Группа 1 N=53 (25,2%)	Группа 2 N=157 (74,8%)
Нравится ли вам работать в этой компании	да	84,9	33,76
	нет	15,1	66,24
<i>Изменились ли в худшую сторону условия труда за тот период времени, который вы работаете в данной компании</i>	да	0	100
	нет	100	0
Изменился ли в худшую сторону уровень заработной платы за тот период времени, который вы работаете в данной компании	да	18,87	72,61
	нет	81,13	27,39
Чувствуете ли вы уверенность в завтрашнем дне, работая в данной компании	да	84,9	25,48
	нет	15,1	74,52
Чувствуете ли вы финансовую стабильность, работая в данной компании	да	88,68	29,94
	нет	11,32	70,06
Как часто вам приходилось менять место работы за последние 5 лет	часто	5,66	50,96
	редко	94,34	49,04
Изменилось ли в худшую сторону отношение руководства к подчиненным в течение того времени, которое вы работаете в данной компании	да	9,44	64,33
	нет	90,56	35,67
Увеличился ли уровень конкуренции между сотрудниками внутри компании	да	5,66	69,43
	нет	94,34	30,57
Ощущаете ли вы что систематически подвергаетесь давлению со стороны руководства и/или коллег	да	5,66	64,97
	нет	94,34	35,03

Из таблицы 1 видно, что 74,8% общей выборки относится к группе с низкой устойчивостью к неопределенности. Анализируя полученные данные, мы можем говорить о том, что ситуация неопределенности по-разному воспринимается указанными группами респондентов. При этом, респонденты с низкой устойчивостью к неопределенности склонны воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие и видеть опасность даже там, где ее, объективно, быть не может. Это достаточно важно, поскольку специфика

современного мира связана с постоянно растущей неопределенностью, которая выходит за рамки сугубо трудовых отношений, и отражается на жизни человека в целом, во всех ее аспектах.

Обратимся к анализу результатов выраженности интересосубъектных ресурсов в различных подгруппах выборки респондентов. Для анализа выборка была разделена нами по трем основаниям: половая принадлежность, возраст и должностной статус.

Данные, полученные в группах, различающихся по половой принадлежности, приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Проявление интересосубъектных ресурсов жизнестойкости в группах мужчин и женщин

	Мужчины		Женщины		χ^2 ср.	р
	Средний балл	σ	Средний балл	σ		
Активность	26,10	6,94	26,86	7,95	5,215	0,07
Оптимизм	29,62	8,82	29,69	10,29	4,845	0,10
Реализм	11,65	1,14	11,62	1,06	0,023	0,10
Сила воли	14,38	2,48	14,97	2,41	4,623	0,10
Способность находить решения	15,85	2,23	16,06	2,16	3,521	0,10

Из таблицы 2 видно, что средние баллы выраженности интересосубъектных ресурсов у мужчин и женщин находятся примерно на одном уровне. Следовательно, мы можем говорить о том, что вне зависимости от половой принадлежности, респонденты стремятся использовать все виды интересосубъектных ресурсов, для того, чтобы чувствовать уверенность в себе и своей жизни. Профессиональные и жизненные ситуации они оценивают весьма реалистично, достаточно активны, стараются в каждой ситуации найти нечто позитивное, проявляя оптимизм. В этом им помогает ресурс «сила воли», который реализуется как способность «собраться», «не раскисать». В то же время, используя ресурс «способность находить пути или решения», респонденты способны

творчески осмыслить ситуацию экономической неопределенности и обнаружить нестандартное решение.

Поскольку был обнаружен значительный разброс данных по показателям активность и оптимизм, мы приняли решение проанализировать проявление интересосубъектных ресурсов в выборке, различающейся по половой принадлежности в зависимости от устойчивости респондентов к ситуации экономической неопределенности. Мы предположили, что респонденты с разной степенью устойчивости к экономической неопределенности могут бессознательно актуализировать различные интересосубъектные ресурсы жизнестойкости или использовать одинаковые ресурсы, но в различной степени задействуя их для решения профессиональных и жизненных задач. При этом модель использования интересосубъектных ресурсов жизнестойкости у женщин и мужчин может различаться. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Проявление интересосубъектных ресурсов жизнестойкости работников в зависимости от половой принадлежности и устойчивости к ситуации экономической неопределенности

	Устойчивые к неопределенности				Неустойчивые к неопределенности				χ^2 ср.	р
	мужчины		женщины		мужчины		женщины			
	Ср балл	σ	Ср балл	σ	Ср балл	σ	Ср балл	σ		
Активность	31,48	3,57	33,50	2,73	24,25	7,33	24,80	8,273	12,219	0,01
Оптимизм	36,61	3,92	37,41	2,43	27,22	8,59	27,31	10,51	11,845	0,01
Реализм	11,68	1,17	11,68	1,17	11,64	1,13	11,61	1,035	0,210	0,05
Сила воли	15,16	1,98	14,82	2,38	14,11	2,62	15,03	2,42	7,823	0,05
Способность находить решения	16,71	1,28	16,23	1,53	15,57	2,63	16,01	2,38	7,821	0,05

Из таблицы 3 видно, что и мужчины, и женщины, устойчивые к ситуации экономической неопределенности, склонны объективно оценивать возникающие трудности, на основе актуализации интересосубъектного ресурса

«реализм». Однако, в качестве ведущего интересубъектного ресурса жизнестойкости они используют «оптимизм», который, вероятно, дает им возможность преодолеть стрессогенную нагрузку ситуации за счет мобилизации стресс-лимитирующих систем. Функционирование стресс-лимитирующих систем напрямую связано с высоким уровнем вовлеченности в работу (work engagement), который обеспечивает ресурс «активность», наряду с ресурсами «сила воли» и «способность находить пути или решения». Таким образом, респонденты обоего пола, устойчивые к неопределенности, опираясь на интрасубъектные ресурсы, в качестве которых могут выступать, к примеру, характеристики работы («дизайн работы»: завершенность заданий, разнообразие требуемых навыков, автономия, обратная связь, поддержка, контроль и т.д.), актуализируют интересубъектные ресурсы (оптимизм, реализм, активность, сила воли, способность находить пути или решения и т.п.), обеспечивая сохранность своей личности и эффективность профессиональной деятельности.

В отношении респондентов обоего пола, неустойчивых к ситуации неопределенности, следует заметить, что и в группе мужчин, и в группе женщин наблюдается значительное снижение уровня выраженности почти всех показателей интересубъектных ресурсов жизнестойкости, за исключением показателя «реализм», который остался практически на том же уровне. Однако, у женщин, неустойчивых к ситуации неопределенности, наблюдается очень небольшое снижение ресурса «способность находить пути или решения» и некоторое увеличение ресурса «сила воли» по сравнению с женщинами из группы устойчивых. В то же время, у мужчин наблюдается снижение показателей и по ресурсу «сила воли», и по ресурсу «способность находить пути или решения». На наш взгляд, общая тенденция поведения, свойственная мужчинам, неустойчивым к ситуации неопределенности, выглядит следующим образом: когда что-то происходит, занять выжидательную позицию, что проявляется в снижении уровня

активности, оптимизма, силы воли и решимости действовать, на фоне выраженного реализма, который, с одной стороны, позволяет им объективно оценивать позитивные и негативные тенденции в развитии ситуации экономической неопределенности, а с другой стороны, способствует фиксации на своих недостатках и слабостях. Подобное неконструктивное использование интересосубъектных ресурсов жизнестойкости мужчинами может вести к усугублению ощущения ими ситуации экономической неопределенности как непереносимой, и, соответственно, включаются стресс-реализующие системы, которые приводят к блокировке когнитивных процессов, фиксации на негативных переживаниях и в дальнейшем, например, развитию синдрома посттравматического стрессового расстройства («синдрома менеджера»), а также различных психосоматических заболеваний.

В то же время, в женской группе наблюдается другая тенденция: на фоне снижения активности и оптимизма при явно выраженном реализме, происходит некоторый рост ресурса «сила воли» и крайне незначительное понижение ресурса «поиск путей или решений». Соответственно, в ситуации экономической неопределенности женщины с низким уровнем устойчивости к данному типу ситуаций склонны «брать себя в руки», актуализируя ресурс «сила воли» и, опираясь на ресурс «реализм», убеждать себя, что несмотря на кажущуюся невозможность решить проблему, так или иначе, она все равно требует решения, и это решение может и должно быть найдено в результате актуализации ресурса «поиск путей или решений». Следовательно, женщины более конструктивно используют интересосубъектные ресурсы жизнестойкости, способствуя сохранению своего психологического здоровья и эффективности организационной деятельности.

Дальнейший анализ был направлен на изучение особенностей проявления интересосубъектных ресурсов жизнестойкости у работников в зависимости от возраста. Для этого выборка была разделена на две группы:

более молодые и более зрелые работники. Респонденты возраста 21-30 лет составили группу более молодых респондентов; респонденты возраста 31-58 лет образовали группу более зрелых испытуемых. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Проявление интересубъектных ресурсов жизнестойкости работников в зависимости от возраста

	21-30 лет		31-58 лет		χ^2 ср.	р
	Средний балл	σ	Средний балл	σ		
Активность	27,07	7,65	25,48	6,99	7,915	0,05
Оптимизм	30,34	9,58	28,61	9,05	7,845	0,05
Реализм	11,67	1,07	11,62	1,15	0,043	0,10
Сила воли	14,41	2,56	15,03	2,23	2,623	0,09
Способность находить решения	16,02	2,02	15,93	2,43	3,521	0,07

Из таблицы 4 видно, что более молодые респонденты склонны проявлять несколько большую активность и оптимизм, по сравнению с более зрелыми респондентами; при этом показатель реализма в данных группах находится практически на одном уровне. Однако, более зрелые респонденты склонны чаще задействовать ресурс «сила воли», тогда как более молодые – ресурс «способность находить пути или решения». Мы полагаем, что вне зависимости от возраста, испытуемые весьма конструктивно используют интересубъектные ресурсы жизнестойкости. Проведя тщательный анализ ситуации, опираясь на ресурс «реализм», они, в полной мере, используют ресурсы «активность» и «оптимизм» для реализации задуманных планов и программ. При этом, в качестве ресурсов поиска наиболее эффективного разрешения ситуации неопределенности привлекаются ресурсы «сила воли» и «способность находить пути или решения». Было отмечено, что более молодые респонденты чаще опираются на ресурс «способность находить пути или решения», тогда как более зрелые респонденты чаще обращаются к

ресурсу «сила воли». Возможно, это связано с тем, что более молодые люди в большей мере склонны к риску, к поиску и принятию нестандартных решений, но резкое кардинальное изменение ситуации, особенно не в позитивную сторону, может «выбивать их из колеи», в силу отсутствия или недостаточности жизненного и профессионального опыта. В то же время, более зрелые респонденты, имея достаточно большой и жизненный, и профессиональный опыт, проявляют большую устойчивость в резко изменяющихся ситуациях, могут быстрее «собраться с силами», «сжав волю в кулак», однако, они менее склонны рисковать и стараются опираться на уже известные и проверенные способы решения проблем.

Результаты анализа проявления интересосубъектных ресурсов в группах, различающихся по возрасту, в зависимости от устойчивости респондентов к ситуации экономической неопределенности, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Проявление интересосубъектных ресурсов жизнестойкости работников в зависимости от возраста и устойчивости к ситуации экономической неопределенности

	Устойчивые к неопределенности				Неустойчивые к неопределенности				χ^2 ср.	р
	21-30 лет		31-58 лет		21-30 лет		31-58 лет			
	Ср балл	σ	Ср балл	σ	Ср балл	σ	Ср балл	σ		
Активность	32,70	3,74	31,42	2,19	24,59	7,99	24,02	7,18	12,213	0,01
Оптимизм	36,92	3,37	37,00	3,12	27,41	9,71	26,56	8,69	12,012	0,01
Реализм	11,68	1,07	11,69	1,39	11,69	1,08	11,62	1,09	0,21	0,05
Сила воли	14,06	2,36	15,98	1,67	14,04	2,64	14,05	2,41	7,921	0,05
Способность находить решения	16,41	1,41	16,75	1,43	15,9	2,3	15,74	2,78	7,903	0,05

Из таблицы 5 видно, что устойчивые к неопределенности респонденты обеих возрастных групп демонстрируют сходные результаты по показателям ресурсов «активность», «оптимизм», «реализм» и «способность находить пути или решения». В то же время, наблюдаются различные картины по показателям ресурса «сила воли»: данный ресурс имеет несколько большую

выраженность в возрастной группе 31-58 лет по сравнению с возрастной группой 21-30 лет. На наш взгляд, это можно проинтерпретировать следующим образом: и молодые, и более зрелые респонденты нацелены на получение позитивного результата – как в своей личной жизни, так и в области решения производственных задач. Поэтому, опираясь на комплексный анализ возникшей ситуации, при помощи актуализации ресурса «реализм», они способны выстроить гармоничную систему последовательных конструктивных действий (на основе включения ресурса «активность»), а также вовремя скорректировать непродуктивные шаги, не опасаясь признаться себе в их ошибочности (опираясь на ресурсы «оптимизм» и «способность находить пути или решения»). В то же время, более зрелые респонденты склонны к более конструктивным реакциям в ситуации экономической неопределенности (актуализация ресурса «сила воли») по сравнению с более молодыми, за счет того, что они, во-первых, могут быстрее «собраться и взять себя в руки», когда угроза ситуации неопределенности еще только возникла; во-вторых, они способны мобилизоваться в процессе действий в ситуации экономической неопределенности, чтобы с наименьшими потерями преодолеть ее последствия.

Обратимся к анализу результатов, полученных в группах респондентов разного возраста, неустойчивых к ситуации экономической неопределенности. Из таблицы 5 мы видим, что разновозрастные группы респондентов с низкой устойчивостью к ситуации экономической неопределенности демонстрируют практически одинаковую стратегию более слабого использования интересосубъектных ресурсов жизнестойкости, за исключением ресурса «реализм». Таким образом, мы можем предположить, что в случае возникновения каких бы то ни было трудностей в профессиональной или личной жизни, данная группа респондентов склонна выбирать стратегию избегания. Респонденты стараются не проявлять активность, занимая

выжидательную позицию, поскольку опасаются реализации негативного сценария развития событий, при этом они не считают, что в силах что-либо изменить, как-то повлиять на происходящее и даже не склонны рассматривать гипотетические варианты коррекции ситуации.

Дальнейший анализ был направлен на изучение особенностей проявления интересусубъектных ресурсов жизнестойкости у работников в зависимости от должностного статуса – руководителей и подчиненных. В группу руководителей вошли руководители среднего звена и линейные менеджеры. В группу подчиненных вошли рядовые сотрудники обследуемой организации без учета их непосредственного подчинения конкретному руководителю. Полученные результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Проявление интересусубъектных ресурсов жизнестойкости работников в зависимости от должностного статуса

	Руководители		Подчиненные		χ^2 ср.	р
	Средний балл	σ	Средний балл	σ		
Активность	27,36	9,97	26,28	6,69	7,915	0,05
Оптимизм	32,64	10,86	28,69	8,94	7,945	0,05
Реализм	11,8	1,024	11,58	1,12	0,033	0,10
Сила воли	15,48	2,33	14,39	2,55	5,683	0,06
Способность находить решения	16,8	2,056	15,73	2,30	4,728	0,07

Из таблицы 6 видно, что и руководители, и подчиненные опираются на ресурс «реализм», что дает им возможность оценивать риски, возникающие в производственных ситуациях и строить свое поведение с их учетом. При этом, руководители в большей мере, чем подчиненные склонны задействовать ресурсы «оптимизм», «активность», «сила воли» и «способность находить пути или решения». На наш взгляд, это вполне логично, поскольку руководители, в силу своей управленческой деятельности, вынуждены брать на себя ответственность, а принимая

управленческие решения, должны использовать свои творческие возможности и совершать некие волевые усилия. Для того, чтобы «продвинуть» принятые управленческие решения в жизнь, то есть в организационную действительность, руководители должны видеть позитивную перспективу их внедрения, другими словами, быть достаточно оптимистичными, а также суметь донести необходимость конкретных действий до подчиненных, следовательно, должны проявить определенную долю активности.

Анализируя результаты, представленные в таблице 6, мы обнаружили достаточно большую вариативность данных по значениям показателей «активность» и «оптимизм» и у руководителей, и у подчиненных, и было решено соотнести проявление интересосубъектных ресурсов жизнестойкости с уровнем устойчивости / неустойчивости к экономической неопределенности в группах респондентов с разным должностным статусом. Полученные результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Проявление интересосубъектных ресурсов жизнестойкости работников в зависимости от должностного статуса и устойчивости к ситуации экономической неопределенности

	Устойчивые к неопределенности				Неустойчивые к неопределенности				χ^2 ср.	р
	руководители		подчиненные		руководители		подчиненные			
	Ср балл	σ	Ср балл	σ	Ср балл	σ	Ср балл	σ		
Активность	37,78	1,58	32,45	3,02	21,50	7,53	24,30	6,84	12,803	0,01
Оптимизм	43,89	1,13	36,76	2,49	26,31	8,24	26,092	8,71	13,012	0,01
Реализм	11,5	0,72	11,47	1,16	11,97	1,10	11,62	1,12	0,53	0,05
Сила воли	17,39	2,43	15,39	2,25	14,41	2,00	14,07	2,64	7,921	0,05
Способность находить решения	17,78	2,09	16,74	1,58	16,25	1,72	15,47	2,62	7,933	0,05

Из таблицы 7 видно наличие статистически достоверных различий между руководителями и подчиненными с разной степенью устойчивости к

ситуации экономической неопределенности. Следовательно, можно утверждать, что и руководители, и подчиненные с высоким уровнем устойчивости к ситуации экономической неопределенности склонны в полной мере опираться на ресурсы «оптимизм», «активность», «сила воли» и «способность находить пути или решения». Причем, подчиненные с высоким уровнем устойчивости к ситуации экономической неопределенности демонстрируют большую готовность проявлять творчество и брать на себя ответственность, по сравнению не только с подчиненными с низким уровнем устойчивости к неопределенности, но и с руководителями данного типа. Таким образом, мы можем говорить о том, что в условиях организационной действительности руководители и подчиненные с высоким уровнем устойчивости к ситуации экономической неопределенности (например, в ситуации внедрения инноваций, аттестации и оценки персонала, выдвижения кандидатов в кадровый резерв и т.п.) будут, с одной стороны, чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно, в результате актуализации ресурса «оптимизм», надеясь на позитивные перспективы для себя лично. И, с другой стороны, рассматривая организационные изменения, скорее, как определенный конструктивный процесс, будут активно включаться в деятельность по решению вновь поставленных задач за счет актуализации ресурса «активность».

Что касается руководителей и подчиненных, неустойчивых к ситуации экономической неопределенности, то здесь мы наблюдаем неуверенность респондентов в своем профессионализме и компетентности, недостаточное понимание ими происходящих в организации процессов и, как следствие, возникновение у испытуемых нежелания участвовать в преобразованиях, например, при поиске нового или нестандартного решения в возникшей производственной ситуации, затягивания процесса принятия управленческого решения, а также общего стремления к снижению активности.

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено следующее:

1) существуют статистически достоверные различия между группами, а также внутри групп, различающихся по полу, возрасту и должностному статусу по проявлению интересосубъектных ресурсов жизнестойкости работников в зависимости от устойчивости / неустойчивости к ситуации экономической неопределенности;

2) респонденты, устойчивые к ситуации неопределенности, в качестве основного ресурса жизнестойкости чаще используют ресурс «оптимизм»; респонденты, неустойчивые к ситуации неопределенности, не опираются на какой-либо ресурс жизнестойкости в качестве ведущего.

Заключение

Современный мир разнообразен и подвержен постоянным изменениям. Постоянные инновации несут в себе стрессогенную нагрузку, которая оказывает влияние на личность человека и вызывает изменения в его поведении. При этом важно понимать, как данные факторы влияют на жизнестойкость работающих людей, за счет каких резервов можно сохранить здоровье и личностную целостность человека, а также повысить его профессиональную успешность. Особое значение понимание специфики данного воздействия имеет для организации рабочих процессов. Своевременное выявление негативных тенденций в поведении, отношениях, при выполнении рабочих заданий у работников позволит, с одной стороны, эффективно предотвращать разрушительные воздействия данных факторов в организации, с другой стороны, грамотно выстраивать политику работы с персоналом по формированию кадрового резерва, осуществлению кадровых перестановок, созданию конструктивно и качественно работающих проектных команд.

Список использованных источников

- Бек А., Раш Ф., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб., Питер, 2003.
- Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М., Время, 2009.
- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., Питер, 2009. С. 298-303.
- Водопьянова Н.Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестн. С.-Петербург. ун-та. 2015. Сер. 16. Вып. 1. С. 45-54.
- Канеман Д., Словик П., Тверски А. Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков, Гуманитарный центр, 2005.
- Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте / Пер. с англ. Харьков, Гуманитарный Центр, 2004.
- Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М., Смысл, 2011.
- Муздыбаев К. Измерение надежды // Психологический журнал, 1999. Т. 20. № 4.
- Муздыбаев К. Оптимизм и пессимизм личности // Социальные исследования, 2003. Т. 12. С. 87-96.
- Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. СПб., Питер, 1999.
- Abramson L.Y., Metalsky G.I., Alloy L.B. Hopelessness depression: A theore-based subtype of depression // Psychological Review, 1989. Vol. 96. P. 358-372.
- Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans // Journal of Abnormal Psychology, 1978. Vol. 87. Pp. 49-74.
- Alloy L.B., Kelly K.A., Mineka S., Clements C.M. Comorbidity and depressive disorders: A help-lessness-hopelessness perspective // Comorbidity of mood and anxiety disorders / J.D. Maser, R. Cloninger (Eds.). Washington (DC), American Psychiatric Press, 1990.
- Assad K.K., Donnellan B.M., Conger R.D. Optimism: an enduring resource for romantic relationships // Journal of Personality and Social Psychology, 2007. Vol. 93. No. 2. Pp.285-297.
- Brisette I., Scheier M.F., Carver C.S. The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition // Journal of Personality and Social Psychology, 2002. Vol. 82. Pp. 102-111.
- Buchanan G.M., Seligman M.E.P. (Eds.). Explanatory Style. Hillsdale (NJ), Erlbaum, 1995.
- Carver C., Gaines J.G. Optimism, pessimism, and postpartum depression // Cognitive Therapy and Research, 1987. Vol. 11. Pp. 449-462.
- Carver C., Scheier M.F. Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior. N.Y., Springer-Verlag, 1981.
- Carver C., Scheier M.F. Unresolved issues regarding the meaning and measurement of explanatory style // Psychological Inquiry, 1991. Vol. 2. Pp. 21-24.
- Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being // Counselling Psychology Quarterly, 2003. Vol. 16. No. 2. Pp.121-130.
- Clarke D.E. Vulnerability to stress to stress as a function of age, sex, locus of Control, Hardiness and Type A personality // Social Behavior and Personality, 1995. Vol. 23. No. 3. Pp. 285-286.

- Csikszentmihalyi M. Introduction / In M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York, NY, Oxford University Press, 2006. Pp. 3-14.
- Grenier S., Barrette A.M., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences // *Personality and Individual Differences*, 2005. Vol. 39 (3). Pp. 593-600.
- Henry P.C. Life stresses, explanatory style, hopelessness, and occupational class // *International Journal of Stress Management*, 2005. Vol. 12. Pp. 241-256.
- Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow N. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // *Journal of Personality*, 2006. Vol. 74. No. 32. Pp. 575-598.
- Nolen-Hoeksema S., Girgus J.S., Seligman M.E. Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study // *Journal of Abnormal Psychology*, 1992. Vol. 101. Pp. 405-422.
- Poon W.-T., Lau S. Coping with failure: relationship with self-concept discrepancy and attributional style // *Journal of Social Psychology*, 1999. Vol. 139 (5). Pp. 639-653.
- Scheier M.F., Weintraub J.K., Carver C.S. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. Vol. 51. Pp. 1257-1264.
- Seligman M.E., Nolen-Hoeksema S. Explanatory style and depression / *Psychopathology: An interactional perspective* // D. Magnusson, A. Ohman (Eds.). Orlando (FL), Academic Press, 1987. Pp. 125-139.
- Seligman M.E.P. *Learned Optimism*. N.Y., Simon&Schuster, 1990.
- Seligman M.E.P., Shulman P. Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. Vol. 50. Pp. 832-838.
- Shteyn M., Vodopyanova N.E., Schumm J.A., Hobfoll S.E., Lilly R. The Impact of the Russian Transition on Psychosocial Resources and Psychological Distress // *Journal of Community Psychology*, 2003. Vol. 31. No. 2. Pp. 113-127.
- Solberg N.L., Segestrom S.N. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review // *Personality and Social Psychology Review*, 2006. Vol. 10. No. 3. Pp. 235-251.
- Srivastava S., McGonigal K.M., Richards J.M., Butler E.A., Gross J.J. Optimism in close Relationships: How seeing things in a positive light makes them so // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. Vol. 91. No. 1. Pp. 143-153.
- Taylor S.E. *Optimism / pessimism*, 1998.
URL: <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/optimism.php>
- Zullow H., Oettingen G., Peterson C., Seligman M.E.P. Explanatory style and the historical record: Caving LBJ, Presidential candidates, and East versus West Berlin // *American Psychologist*, 1988. Vol. 43. Pp. 673-682.

References

- Bek A., Rash F., Sho B., Emeri G. Kognitivnaia terapiia depressii [Cognitive therapy of depression]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. (In Russian)

- Bonivell I. Kliuchi k blagopoluchiiu: Chto mozhet pozitivnaia psikhologiiia [Keys to well-being: What positive psychology can] / Per. s angl. Moscow, Vremia Publ., 2009. (In Russian)
- Vodop'ianova N.E. Psikhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009. Pp. 298-303. (In Russian)
- Vodop'ianova N.E. Sovremennye kontseptsii resursov sub'ekta professional'noi deiatel'nosti [Modern concepts of the resources of the subject of professional activity] // Vestn. S.-Peterb. un-ta. 2015. Ser. 16. Is. 1. Pp. 45-54. (In Russian)
- Kaneman D., Slovik P., Tverski A. Priniatie reshenii v neopredelennosti: Pravila i predubezhdeniia [Decision Making in Uncertainty: Rules and Prejudices]. Khar'kov, Gumanitarnyi tsentr Publ., 2005. (In Russian)
- Kartrait S., Kuper K.L. Stress na rabochem meste [Stress in the workplace] / Per. s angl. Khar'kov, Gumanitarnyi Tsentr Publ., 2004. (In Russian)
- Lichnostnyi potentsial. Struktura i diagnostika [Potential of personality. Structure and Diagnostics] / Pod red. D.A. Leont'eva. Moscow, Smysl Publ., 2011. (In Russian)
- Muzdybaev K. Izmerenie nadezhdy [Measuring Hope] // Psikhologicheskii zhurnal, 1999. Vol. 20. No. 4. (In Russian)
- Muzdybaev K. Optimizm i pessimizm lichnosti [Optimism and pessimism of personality] // Sotsial'nye issledovaniia, 2003. Vol. 12. Pp. 87-96. (In Russian)
- Ellis A. Psikhotrening po metodu Al'berta Ellisa [Psycho-training by the method of Albert Ellis]. St. Petersburg, Piter Publ., 1999. (In Russian)
- Abramson L.Y., Metalsky G.I., Alloy L.B. Hopelessness depression: A theore-based subtype of depression // Psychological Review, 1989. Vol. 96. P. 358-372.
- Abramson L.Y., Seligman M.E.P., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans // Journal of Abnormal Psychology, 1978. Vol. 87. Pp. 49-74.
- Alloy L.B., Kelly K.A., Mineka S., Clements C.M. Comorbidity and depressive disorders: A help-lessness-hopelessness perspective // Comorbidity of mood and anxiety disorders / J.D. Maser, R. Cloninger (Eds.). Washington (DC), American Psychiatric Press, 1990.
- Assad K.K., Donnellan B.M., Conger R.D. Optimism: an enduring resource for romantic relationships // Journal of Personality and Social Psychology, 2007. Vol. 93. No. 2. Pp. 285-297.
- Brisette I., Scheier M.F., Carver C.S. The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition // Journal of Personality and Social Psychology, 2002. Vol. 82. Pp. 102-111.
- Buchanan G.M., Seligman M.E.P. (Eds.). Explanatory Style. Hillsdale (NJ), Erlbaum, 1995.
- Carver C., Gaines J.G. Optimism, pessimism, and postpartum depression // Cognitive Therapy and Research, 1987. Vol. 11. Pp. 449-462.
- Carver C., Scheier M.F. Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior. N.Y., Springer-Verlag, 1981.
- Carver C., Scheier M.F. Unresolved issues regarding the meaning and measurement of explanatory style // Psychological Inquiry, 1991. Vol. 2. Pp. 21-24.
- Cheng H., Furnham A. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being // Counselling Psychology Quarterly, 2003. Vol. 16. No. 2. Pp. 121-130.
- Clarke D.E. Vulnerability to stress to stress as a function of age, sex, locus of Control, Hardiness and Type A personality // Social Behavior and Personality, 1995. Vol. 23. No. 3. Pp. 285-286.

- Csikszentmihalyi M. Introduction / In M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York, NY, Oxford University Press, 2006. Pp. 3-14.
- Grenier S., Barrette A.M., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences // *Personality and Individual Differences*, 2005. Vol. 39 (3). Pp. 593-600.
- Henry P.C. Life stresses, explanatory style, hopelessness, and occupational class // *International Journal of Stress Management*, 2005. Vol. 12. Pp. 241-256.
- Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow N. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance // *Journal of Personality*, 2006. Vol. 74. No. 32. Pp. 575-598.
- Nolen-Hoeksema S., Girgus J.S., Seligman M.E. Predictors and consequences of childhood depressive symptoms: A 5-year longitudinal study // *Journal of Abnormal Psychology*, 1992. Vol. 101. Pp. 405-422.
- Poon W.-T., Lau S. Coping with failure: relationship with self-concept discrepancy and attributional style // *Journal of Social Psychology*, 1999. Vol. 139 (5). Pp. 639-653.
- Scheier M.F., Weintraub J.K., Carver C.S. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. Vol. 51. Pp. 1257-1264.
- Seligman M.E., Nolen-Hoeksema S. Explanatory style and depression / *Psychopathology: An interactional perspective* // D. Magnusson, A. Ohman (Eds.). Orlando (FL), Academic Press, 1987. Pp. 125-139.
- Seligman M.E.P. *Learned Optimism*. N.Y., Simon&Schuster, 1990.
- Seligman M.E.P., Shulman P. Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. Vol. 50. Pp. 832-838.
- Shteyn M., Vodopyanova N.E., Schumm J.A., Hobfoll S.E., Lilly R. The Impact of the Russian Transition on Psychosocial Resources and Psychological Distress // *Journal of Community Psychology*, 2003. Vol. 31. No. 2. Pp. 113-127.
- Solberg N.L., Segestrom S.N. Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review // *Personality and Social Psychology Review*, 2006. Vol. 10. No. 3. Pp. 235-251.
- Srivastava S., McGonigal K.M., Richards J.M., Butler E.A., Gross J.J. Optimism in close Relationships: How seeing things in a positive light makes them so // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006. Vol. 91. No. 1. Pp. 143-153.
- Taylor S.E. *Optimism / pessimism*, 1998.
URL: <http://www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/optimism.php>
- Zullow H., Oettingen G., Peterson C., Seligman M.E.P. Explanatory style and the historical record: Caving LBJ, Presidential candidates, and East versus West Berlin // *American Psychologist*, 1988. Vol. 43. Pp. 673-682.