

Жизнестойкость как предиктор психического состояния сотрудника в кризисное время



Гончар Светлана Николаевна

Аспирант 2-го курса Высшей школы экономики, преподаватель Московского института Психоанализа, Москва, Российская Федерация
e-mail: goncharcoach@gmail.com

Аннотация

Цель исследования: выявить характер взаимосвязи жизнестойкости (Мадди С.) и доминирующего состояния (Куликов Л.В.). Для триангуляции использовалась и шкала воспринимаемого стресса PSS-10. Экспериментальное исследование проводилось на группе из 120 испытуемых. В результате исследования подтверждена гипотеза о том, что жизнестойкость может быть предиктором состояния сотрудников в условиях кризиса и неопределенности. Также предложена программа развития жизнестойкости сотрудников.

Ключевые слова

• жизнестойкость • психическое состояние • кризис • организационная психология • лидерство •

В условиях геополитического и экономического кризиса организациям важно сохранять свою устойчивость и помогать сотрудникам сохранять работоспособность. Научные исследования показывают, что ключевыми факторами, которые влияют на профессиональную работоспособность в кризисной ситуации, являются, с одной стороны, психологические и психофизиологические состояния человека, а с другой стороны, уровень жизнестойкости человека.

В структуре психических состояний выделяют четыре уровня — социально-психологический, психологический, психофизиологический и физиологический [6].

В.А. Ганзен утверждает, что актуальное психическое состояние является связующим звеном между психическими процессами и свойствами личности [2, с. 52]. Е.П. Ильин считает, что психические состояния – «это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полученного результата» [3, с. 328]. Н.Д. Левитов описывает психическое состояние как комплексную характеристику психической деятельности, которая выражает специфику психических процессов, зависящих от внешних факторов, предшествующего состояния и индивидуальных психических свойств личности за определенный временной период [7].

А.О. Прохоров, проведя системный и категориальный анализ, определил психическое состояние следующим образом: «Психическое состояние – это «отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совкупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [9, с. 30].

Ю.Е. Сосновикова подчеркивает, что «психические состояния всегда ситуативны. Они, прежде всего, реакция на настоящую, существующую в данный момент, «теперь», «сейчас», обстановку» [10, с. 47].

Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеева считают, что жизнестойкость означает, что индивидум способен устоять в сложных жизненных ситуациях, контролировать свои эмоции и продолжать добиваться успехов в своей деятельности [5]. Д.А. Леонтьев добавляет, что жизнестойкость «демонстрирует стабильную положительную корреляцию не только с эффективностью деятельности, но и с удовлетворенностью всеми аспектами работы, уверенностью в том, что организация предоставляет достаточную автономию и свободу принятия решений» [8, с. 21].

Современные исследования также доказывают важность развития жизнестойкости в кризисное время. Например, Н. Порделан экспериментальным путем доказал, что жизнестойкость защищает человека от внешнего и внутреннего психологического давления и помогает принимать вызовы современности [13, с. 543]. Помимо этого, жизнестойкость помогает справиться с негативной реакцией на травмирующие события [11, с. 256]. Бартон утверждает, что жизнестойкость важно и возможно развивать с помощью специальных тренинговых программ и получения жизненного опыта [12, с. 236].

Учитывая важность психического состояния человека и уровня его жизнестойкости в кризисное время, необходимо изучить взаимосвязь этих конструктов.

Данное исследование является продолжением проекта по поддержке сотрудников в кризисное время. В 2022 г. было проведено экспериментальное исследование с практической направленностью, которое позволило поддержать сотрудников при переходе компании на удаленную работу в связи с пандемией. Было замечено, что часть сотрудников изначально чувствовали себя лучше остальных. Эта же группа испытуемых показала лучшие результаты по скорости восстановления и времени начала активных действий по внедрению изменений, связанных с переходом на удаленную работу. В связи с этим был поставлен исследовательский вопрос: «Что помогло некоторым сотрудникам не так сильно поддаваться стрессу и быстрее восстановиться?».

Для исследования были выбраны конструкты, которые могут влиять на психическое состояние сотрудников в кризисное время: адаптивность, психологическая гибкость и жизнестойкость. В данной работе предоставлены результаты исследования конструкта жизнестойкость.

Исследование проводилось в ИТ-компании численностью 1100 человек. В исследовании приняло участие 150 человек.

Были применены следующие методики.

Тест жизнестойкости (С. Мадди) [8], включающий интегральную шкалу «Жизнестойкость» и составляющие ее шкалы «Вовлеченность», «Контроль» и «Принятие рисков».

Методика диагностики доминирующего психического состояния «Доминирующее состояние» (ДС) (Л.В. Куликов) [6], включающая следующие шкалы:

- активное-пассивное отношение к жизненной ситуации;
- бодрость-уныние;
- тонус высокий-низкий;
- раскованность-напряжённость;
- спокойствие-тревога;
- устойчивость-неустойчивость эмоционального тона;
- удовлетворённость-неудовлетворённость жизни в целом;
- положительный-отрицательный образ самого себя.

Опросник «Шкала воспринимаемого стресса-10» (PSS-10) [1], включающий интегративную шкалу «Шкала воспринимаемого стресса» и составляющие ее шкалы «Перенапряжение» и «Противодействие стрессу».

В рамках исследования была выдвинута гипотеза о том, что развитие жизнестойкости (в том числе, вовлеченности, контроля и принятия рисков) влияет на состояние сотрудника; чем выше уровень жизнестойкости, тем меньше стресс и лучше доминирующее состояние сотрудника.

Для проверки данной гипотезы был проведен эксперимент.

Участники были разделены на 2 группы случайным образом. В контрольной группе было 30 человек, в экспериментальной 120 человек. В течение одного месяца мы проводили ряд мероприятий по развитию шкал жизнестойкости.

Для контрольной группы со стороны компании ничего не изменилось, сотрудники продолжали работать в штатном режиме.

В экспериментальной группе сотрудники подверглись следующим воздействиям:

- проведен вебинар, на котором было разъяснено, что влияет на жизнестойкость и ее шкалы (вовлеченность, контроль, принятие рисков), чтобы сотрудники лучше поняли свое состояние и выбрали направление развития;
- проведена серия вебинаров, на которых сотрудники с высокими показателями жизнестойкости делились своими методами работы со стрессом, рассказывали, что им помогает переживать кризисные состояния;
- собраны вопросы, которые волнуют сотрудников для развития шкалы «вовлеченность»;
- созданы рабочие группы по решению собранных вопросов для развития шкал «вовлеченность» и «контроль»;
- разработана программа поощрения инициативности и проактивности на уровне компании для развития шкалы «вовлеченность»;
- изменены процессы принятия решения, дана возможность принимать локальные решения с риском потери денег для развития шкалы «принятие рисков».

После завершения эксперимента обе группы прошли тестирование вторично.

Для оценки значимости изменений применялся критерий Стьюдента (таблица 1).

Гипотеза Н0 заключалась в том, что истинный эффект изменений равен нулю.

Гипотеза H1 заключалась в том, что истинный эффект изменений отличается от нуля.

Критическое значение для контрольной группы $t_{кр}(0,01; 30) = 2,75$. Критическое значение для экспериментальной группы $t_{кр}(0,01; 120) = 2,617$.

Таблица 1. Результаты расчетов критерия Стьюдента для шкал жизнестойкости и воспринимаемого стресса в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Шкалы	Контрольная группа $t_{кр}(0,01;30) = 2,75$		Экспериментальная группа $t_{кр}(0,01;120) = 2,617$	
	Значение критерия Стьюдента t	Принимаемая гипотеза	Значение критерия Стьюдента t	Принимаемая гипотеза
Жизнестойкость	1,34	H0	-6,78	H1
Вовлеченность	1,45	H0	-6,81	H1
Контроль	1,29	H0	-6,73	H1
Принятие рисков	1,30	H0	-2,58	H0
Воспринимаемый стресс	2,82	H1	3,46	H1

Как видно из таблицы, в контрольной группе абсолютные значения критерия Стьюдента для шкал жизнестойкости, вовлеченности, контроля меньше критического значения, что позволяет сделать вывод о незначительности разницы в соответствующих шкалах до и после проведения эксперимента. Для воспринимаемого стресса модуль значения критерия Стьюдента больше критического значения, что говорит о существенной разнице в изменении значения до и после эксперимента. Ошибка допускается в 1% случаев. Положительное значение критерия Стьюдента говорит об увеличении показателей после эксперимента по сравнению с состоянием «до». Ухудшение показателей по шкале воспринимаемого стресса в контрольной группе может быть связано с тем, что для контрольной группы не проводилось никаких поддерживающих мероприятий, сотрудники не получили никакой поддержки от компании, из-за чего уровень стресса увеличился.

В экспериментальной группе абсолютное значение критерия Стьюдента для шкал жизнестойкости, вовлеченности, контроля и воспринимаемого стресса больше критического значения, что позволяет сделать заключение о наличии существенной разницы в соответствующих параметрах до и после проведения эксперимента. Для шкалы принятие риска модуль значения критерия Стьюдента меньше критического, что означает, что истинный эффект для этого параметра равен нулю. Ошибка допускается в 1% случаев. Нулевой эффект для шкалы принятие риска может быть связан с тем, что для изменения этого параметра требуется больше времени и дополнительные мероприятия.

Отрицательное значение критерия Стьюдента говорит о том, что показатели шкал после эксперимента увеличились, соответственно, эксперимент можно считать успешным для развития жизнестойкости, вовлеченности и контроля. Отрицательное значение критерия Стьюдента для шкалы воспринимаемого стресса говорит о том, что после эксперимента стресс в экспериментальной группе уменьшился.

Далее представлены результаты расчета коэффициента корреляции Спирмена между жизнестойкостью и шкалами психического развития (таблица 2).

Для статистического вывода о наличии или отсутствии связи между исследуемыми величинами необходимо провести проверку значимости коэффициента корреляции. Уровень значимости определялся с помощью t-критерия Стьюдента.

Была сформулирована гипотеза H0, что истинный коэффициент корреляции r равен нулю. Гипотеза H1 заключается в том, что коэффициент корреляции r значимо отличается от нуля.

Таблица 2. Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена и коэффициента Стьюдента между жизнестойкостью и шкалами психического состояния

Шкалы	Жизнестойкость		
	Коэффициент Спирмена	Коэффициент Стьюдента	Принимаемая гипотеза
Активность	0,50	2,96	H1
Бодрость	0,79	3,46	H1
Тонус	0,60	3,23	H1
Раскованность	0,67	3,35	H1
Спокойствие	0,65	3,30	H1
Устойчивость эмоций	0,50	2,78	H1
Удовлетворенность жизнью	0,72	3,67	H1
Положительный образ себя	0,43	2,73	H1

Как видно из таблицы, жизнестойкость имеет высокую корреляцию со шкалами «бодрость» и «удовлетворенность жизнью». Заметная корреляция между жизнестойкостью и активностью, тонусом, раскованностью, спокойствием и устойчивостью эмоций. Умеренная корреляция между жизнестойкостью и положительным образом себя. Таким образом, установлено, что между жизнестойкостью и доминирующим состоянием существует заметная взаимосвязь.

Значение коэффициента Стьюдента для всех шкал психического состояния выше критического значения. Соответственно, принимаем гипотезу H1 о том, коэффициент корреляции значимо отличается от нуля с вероятностью ошибки 1%.

Таблица 3 показывает, что жизнестойкость имеет отрицательную заметную корреляцию со стрессовым состоянием сотрудника. Чем выше жизнестойкость, тем меньший стресс и перенапряжение испытывает человек.

Таблица 3. Результаты расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена и коэффициента Стьюдента между жизнестойкостью и шкалами воспринимаемого стресса PSS-10

Шкалы	Жизнестойкость		
	Коэффициент Спирмена	Коэффициент Стьюдента	Принимаемая гипотеза
Воспринимаемый стресс	-0,63	3,24	H1
Перенапряжение	-0,58	2,99	H1

Значение коэффициента Стьюдента для воспринимаемого стресса и перенапряжения выше критического значения. Соответственно, принимаем гипотезу H1 о том, коэффициент корреляции значимо отличается от нуля с вероятностью ошибки 1%.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что с вероятностью ошибки 1% повышение жизнестойкости позволяет сотрудникам быть в лучшем пси-

хическом состоянии в кризисное время, лучше себя чувствовать в стрессовых ситуациях.

Таким образом, гипотеза «развитие жизнестойкости (в том числе вовлеченности, контроля и принятия рисков) влияет на состояние сотрудника; чем выше уровень жизнестойкости, тем меньше стресс и лучше доминирующее состояние сотрудника» подтверждена, и жизнестойкость можно рассматривать как предиктор психического состояния сотрудников в кризисное время.

Также исследование показало, что с помощью специальных мероприятий можно повысить уровень таких компонентов жизнестойкости, как вовлеченность и контроль. Основываясь на предложенной программе мероприятий, HR-службы компаний могут внедрить программу по развитию жизнестойкости сотрудников, которая поможет в кризисное время сотрудникам быть в более активном состоянии.

Список литературы:

1. Абабков В.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 6-15.
2. Ганзен В.А. Системное описание психических состояний, возникающих в процессе восприятия информации // Вестник ЛГУ. Сер. 6. 1987. Вып. 1. № 6. С. 50-60.
3. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния. М., 1978. С. 325-346.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер принт, 2005. 411 с.
5. Киришбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния: монография. Изд-во Дальневост. ун-та, 1990. 141 с.
6. Куликов Л.В. Психология настроения. Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та, 1997. 228 с.
7. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение, 1964. 344 с.
8. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Прохоров А.О. Классификация психических состояний. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Изд-во КГУ, 1991. С. 28-32.
10. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика // Горький: Изд-во Горьк. пед. ин-та, 1975. 118 с.
11. Allison P., Mnatsakanova A., & McCanlies E. Police stress and depressive symptoms: role of coping and hardiness // Policing: An International Journal. 2019. N 43(2). P. 247-261.
12. Bartone P.T., McDonald K.L., Hansma B.J., Stermac-Stein J., Escobar E., Stein S., & Ryznar R. Development and validation of an improved hardiness measure // European Journal of Psychological Assessment. 2023. N 39(3). P. 222-239. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>
13. Pordelan N., & Hosseinian S. Online career counseling success: the role of hardiness and psychological capital // International Journal for Educational and Vocational Guidance. Vol. 21. 2021. P. 531-549.

Hardiness as a predictor of an employee's psychological state in times of crisis

Gonchar Svetlana Nikolaevna

PhD student at Higher school of economic, teacher in Moscow Institute of psychoanalysis, Moscow, Russian Federation
e-mail: goncharcoach@gmail.com

Abstract

Purpose of the study: to reveal the nature of the relationship between hardiness (S. Muddy) and dominant state (L.V. Kulikov). The PSS-10 scale of perceived stress was also used for triangulation. The experimental study was conducted on a group of 120 subjects. As a result of the study the hypothesis that hardiness can be a predictor of the state of employees in crisis and uncertainty was confirmed. The program of development of employees' resilience is also proposed.

Key words

• hardiness • psychological state • crisis • organizational psychology • leadership •

References

1. Ababkov V.A. Validation of the Russian-language version of the questionnaire «Scale of perceived stress-10» // Bulletin of St. Petersburg University. Psychology. Pedagogy. 2016. N 2. P. 6-15.
2. Ganzen V.A. System description of mental states arising in the process of information perception // Bulletin of Leningrad State University. Ser. 6. 1987. Vol. 1. N 6. P. 50-60.
3. Ilyin E.P. Theory of Functional System and Psychophysiological State. M., 1978. P. 325-346.
4. Ilyin E.P. Psychophysiology of Human States. SPb.: Peter Print. 2005. 411 p.
5. Kirshbaum E.I. Mental states. Far Eastern University Publisher, 1990. 141 p.
6. Kulikov L.V. Psychology of Mood. Publishing house of Saint-Petersburg State University, 1997. 228 p.
7. Levitov N.D. About mental states of a man. Moscow: Education, 1964. 344 p.
8. Leontiev D.A., Rasskazova, E.I. Test of hardiness. The Meaning, 2006. 63 p.
9. Prokhorov A.O. Classification of mental states. Mental states and their manifestations in the educational process // Publishing house of KSU, 1991. P. 28-32.
10. Sosnovikova Y.E., Sosnovikova Y.E. Mental states of a person, their classification and diagnostics. Gorky: Publishing House of the Gorky Pedagogical Institute, 1975. 118 p.
11. Allison P., Mnatsakanova A., & McCanlies E. Police stress and depressive symptoms: role of coping and hardiness // Policing: An International Journal. 2019. N 43(2). P. 247-261.

12. Bartone P.T., McDonald K.L., Hansma B.J., Stermac-Stein J., Escobar E., Stein S., & Ryznar R. Development and validation of an improved hardiness measure // *European Journal of Psychological Assessment*. 2023. N 39(3). P. 222-239. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000709>
13. Pordelan N., & Hosseinian S. Online career counseling success: the role of hardiness and psychological capital // *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. 2021. Vol. 21. P. 53-54.