

**Взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников
телекоммуникационной компании**

Усатов Иван Александрович

Студент (магистр)

Амурский государственный университет, Факультет социальных наук, Благовещенск,
Россия

E-mail: 89143845536@mail.ru

Нагрузки на нервную систему и психику современного человека, сопутствующие ежедневной деятельности, приводят к формированию эмоционального напряжения, выступающего основным фактором развития различных заболеваний. Проблема совладания со стрессом и повышения стрессоустойчивости очень актуальна в настоящее время, ведь эффективность деятельности и качество выполняемой работы целиком и полностью зависят от компенсаторных возможностей организма человека.

Совокупность качеств личности, которая позволяет переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной жизнедеятельности, без особых вредных последствий для результатов деятельности, окружающих и своего здоровья, поддерживающая оптимальную работоспособность, можно описать термином «стрессоустойчивость» [1]. Изучением феномена стрессоустойчивости занимались такие ученые как В.М. Писаренко, П.Б. Зильберман, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Баранов и многие другие.

Стрессоустойчивость делает возможным сохранение достаточного для оптимально-эффективной жизнедеятельности в напряженных условиях психического состояния. В свою очередь, забота о сохранении психического, психологического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека, как сдерживающего фактора прокрастинации и негативного воздействия стресса стала приоритетной для исследователей.

Прокрастинация - систематическое откладывание человеком на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, которые осознаются им как таковые, сопровождаемое комплексом негативных эмоций и очевидно приводящее к ухудшению ситуации или результата деятельности [2]. Первый систематический анализ феномена прокрастинации был произведен Н. Милграмом в 1992 году. Исследования продолжили К. Лэй, П. Стилл, В.В. Барабанщикова, Р.А. Баранова, Я.И. Варваричева, С.Б. Мохова, А.Н. Неврюев, Н.Н. Карловская и многие другие. Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, снижение продуктивности, а также недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств.

С целью изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников компании было проведено эмпирическое исследование. Гипотеза: существует взаимосвязь стрессоустойчивости и прокрастинации сотрудников телекоммуникационной компании.

В исследовании приняли участие 50 сотрудников Амурского филиала телекоммуникационной компании национального масштаба в возрасте от 20 до 51 года. Основными видами деятельности изучаемой организации в соответствии с Уставом являются: предоставление услуг электросвязи; разработка, внедрение, эксплуатация и развитие сетей связи на территории Российской Федерации, а также управление сетями связи на территории Российской Федерации; оказание услуг присоединения сетей электросвязи и услуг по пропуску трафика и так далее.

К специалистам в области «Человек-Техника» (по классификации Климова Е.А.), к которым можно отнести сотрудников телекоммуникационной компании, выдвигаются ряд

профессиональных требований, в том числе ценится способность принимать оптимальные решения в короткие сроки. Требуется эмоциональная сдержанность, высокая стрессоустойчивость (включающая компоненты: интернальный локус контроля, низкая личностная и ситуативная тревожность, адекватная самооценка, мотивация достижения успеха, средний уровень сензитивности), умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, повышенное чувство (а не просто понимание) ответственности. Важны деловитость, способность самостоятельно работать при ограниченных контактах и отведенного времени на выполнение, аккуратность и добросовестность, уравновешенность, точность [3].

Испытуемым были предложены 2 диагностические методики: «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (позволяет выявить степень (тип) стрессоустойчивости личности в разных условиях); «Шкала прокрастинации Б. Тукмана» (предназначена для определения тенденции личности к прокрастинации). Для выявления существования зависимости между двумя и более случайными величинами и оценки степени взаимосвязи между изучаемыми признаками использовался метод ранговой корреляции Спирмена.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные:

10 % респондентов обладают типом стрессоустойчивости Б. Люди данного типа - стрессоустойчивые. Они четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения, стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы, выполняют работу вовремя.

А у 52 % опрошенных сотрудников определяется склонность стрессоустойчивости к типу А и у 28 % испытуемых выявлена склонность стрессоустойчивости к типу Б. Люди, относящиеся к данным типам устойчивости, обладают стрессоустойчивостью, но не всегда ее проявляют.

10 % опрошенных обладают типом стрессоустойчивости А. Люди, относящиеся к данному типу, обладают низкой стрессоустойчивостью, характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели.

У 24 % опрошенных сотрудников выявлен высокий уровень тенденции личности к прокрастинации. Откладывание на потом является обычным и нормальным рабочим состоянием, любое дело откладывается «на завтра», а когда срок выполнения подходит к концу, они пытаются выполнить все за нереально короткий промежуток времени, в итоге получают некачественную, несвоевременную и неоконченную работу, а также неприятности по работе, что приводит к негативным эмоциональным переживаниям.

Для 32 % респондентов характерен средний уровень тенденции к прокрастинации - выполнение не очень важных и менее интересных дел может откладываться людьми на определенный срок, но, в итоге, результат достигается вовремя, либо незначительно задерживается, а его качество не страдает.

А у 44 % опрошенных сотрудников компании диагностирован низкий уровень тенденции личности к прокрастинации. Люди выполняют поставленные задачи и достигают целей вовремя, следуют намеченному плану, опозданий в работе не допускают, качество выполняемой работы остается на высоком уровне.

Для выявления существования зависимости между изучаемыми признаками и оценки степени взаимосвязи между ними использовался метод ранговой корреляции Спирмена. Рассчитанный коэффициент составляет $r_s = 0,872$ ($p = 0.0001$), что позволяет утверждать о наличии между сравниваемыми признаками тесной корреляционной связи. Это говорит о том, что чем выше степень (тип) неустойчивости перед стрессом, тем выше уровень тенденции личности к прокрастинации. Полученные данные предположительно связаны с особенностями профессиональной деятельности и личностными характеристиками сотруд-

ников.

В настоящее время наука и практика обладает существенным багажом знаний и результатов исследований, но до сих пор нет должной ясности и единого подхода к пониманию причин прокрастинации, механизмов стрессоустойчивости, полного перечня факторов влияния и взаимовлияния изучаемых феноменов, что делает данные явления мультипарадигмальными и открытыми для дальнейшего исследования.

Примечание: Автор выражает благодарность научным руководителям Ю.В. Бадалян и В.С. Клемес за ценные советы при планировании исследования и рекомендации по оформлению статьи.

Источники и литература

- 1) Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М., 2007. – 528 с.
- 2) Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации специалиста в инновационных видах деятельности / В.В. Барабанщикова. – М., 2017. – 310 с.
- 3) Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М., 2010. – 304 с.