

# СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ

УДК 159.9.07

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И САМООТНОШЕНИЕ У СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ ОНЛАЙН

*Андриевская С. В., канд. ист. наук, доц.*

*Дроботова С. Б.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматривается стрессоустойчивость и самоотношение у специалистов, работающих онлайн. Проведена диагностика 50 специалистов, работающих онлайн; выявлено, что доминирует позитивное самоотношение. Самые высокие показатели у испытуемых по шкалам «аутосимпатия», «глобальное самоотношение». Низкого и очень низкого уровня стрессоустойчивости не выявлено. Наибольший процент специалистов имеют уровень стрессоустойчивости «выше среднего». Выявлены взаимосвязи между показателями стрессоустойчивости и самоотношения у специалистов, работающих онлайн.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, самоотношение, работающие онлайн специалисты, взаимосвязь самоотношения и стрессоустойчивости.

Во всем мире наблюдается тенденция массового перехода к формату работы в онлайн-режиме. Удаленная работа стала неотъемлемой частью современной жизни. Она предоставляет множество преимуществ, таких как гибкость и возможность работать из любой точки мира, сокращает до минимума временные затраты от рабочего места до дома, неформальная обстановка дома способствует психологическому комфорту, в результате повышается эффективность работы и улучшается концентрация. Домашняя атмосфера помогает не только чувствовать себя комфортно, но и эффективнее выполнять свои трудовые обязанности. Однако, есть и ряд сложностей в удалённой работе. К примеру, женщины, работающие дома не избавлены от домашних обязанностей. Это вызывает их перегруженность, которая при этом, не видна со стороны, окружающим кажется, что «они же «сидят» дома». Работающие в онлайн-режиме лишены общения в коллективе, не могут

получить эмоциональную разрядку в беседе, обмене опытом, а это является дополнительным источником стресса.

Стрессоустойчивость – способность личности преодолевать стресс с минимальными потерями, это важнейший компонент психического здоровья личности [1]. Стрессоустойчивость у специалистов разных сфер деятельности изучалась ранее [2], однако, современные условия труда требуют глубокого изучения психики людей, работающих часто дистанционно, онлайн.

Самоотношение Н.И. Сарджвеладзе определяется как «отношение субъекта потребности к ситуации ее удовлетворения, которое направленно на самого себя» [3, с. 71]. А.Г. Асмолов определял самоотношение, как «процесс осознания и оценивания себя индивидом в качестве субъекта разных видов деятельности и в качестве личности, которая обладает набором собственных интересов, ценностных ориентаций, мотивов, идеалов» [4, с. 15].

Позитивные показатели самоотношения являются основой личностной целостности и условием для успешного самоопределения и саморазвития личности. Взаимосвязь между самоотношением и стрессоустойчивостью может быть сложной и зависеть от многих факторов, таких как социальная и культурная среда, переживаемые события, индивидуальные особенности, режим и характер труда и т.д. Онлайн-работники довольно неизученная группа с точки зрения стрессоустойчивости и самоотношения личности.

Цель исследования, изложенного в статье, изучить стрессоустойчивость и самоотношение у специалистов, работающих онлайн.

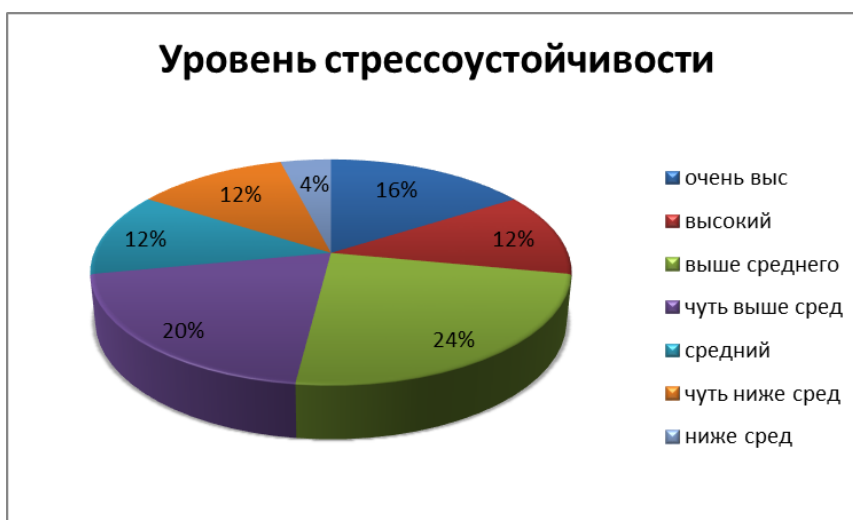
Гипотеза: существует взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самоотношением у специалистов, работающих онлайн.

Для диагностики использованы методики: Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) [5]; Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Прайса [5]; Методика исследования самоотношения (тест-опросник) В.В. Столина, С.Р. Пантелеева [6]. Количество опрошенных – 50 человек.

Для изучения уровня стрессоустойчивости использовался тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.

Из 50 опрошенных у 8 человек выявлен очень высокий уровень стрессоустойчивости, у 6 – высокий уровень, у 12 – уровень выше среднего, у 10 – уровень чуть выше среднего, у 6 – средний уровень, у 6 – уровень чуть ниже среднего, у 2 – ниже среднего.

Результаты диагностики специалистов, работающих онлайн, представлены на диаграмме (рисунок 1).



**Рисунок 1. – Уровень стрессоустойчивости специалистов,  
работающих онлайн**

Как видно из диаграммы на рисунке 1, у 16% опрошенных очень высокий уровень стрессоустойчивости, что означает высокую степень адаптации. Люди с таким уровнем стрессоустойчивости быстро реагируют и действуют в условиях повышенной сложности и неопределенности, не испытывая при этом напряжения и дискомфорта, отличаются высоким уровнем самоконтроля, их эмоциональное состояние стабильно и устойчиво.

У 12% опрошенных высокий уровень стрессоустойчивости. Они быстро и без труда адаптируются к постоянным изменениям, способны уверенно выдерживать негативные воздействия окружающей среды, умеют справляться с последствиями стресса самостоятельно. У 24% опрошенных – уровень стрессоустойчивости выше среднего, что говорит о состоянии удовлетворительной адаптированности и довольно неплохом уровне саморегуляции. В стрессовых ситуациях такие люди умеют проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливают своё психическое состояние. 20% опрошенных уровень стрессоустойчивости чуть выше среднего, они способны переживать стрессовые ситуации без паники, могут самостоятельно восстанавливаться после эмоционального потрясения. У 12% опрошенных средний уровень стрессоустойчивости, они эмоционально переживают острые моменты, но без паники, способны самостоятельно восстановиться после пережитого стресса, хотя порой и не всегда успешно. У 12% опрошенных уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего, они пытаются не реагировать на потрясения, большую часть своей психической энергии и личностных ресурсов они тратят на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими

в процессе стрессовых ситуаций. У 4 % опрошенных уровень стрессоустойчивости ниже среднего. у данных специалистов разработан собственный защитный механизм, который они стараются включать при угрозе и эмоциональных переживаниях, однако самостоятельно все же справиться со стрессом им не удастся. Для более детального анализа влияния стресса у специалистов, работающих онлайн, мы использовали также методику диагностики стрессонаполненности. Стрессонаполненность – это частота стрессовых событий в жизни человека. Поскольку, в жизни одних людей стрессовые события встречаются редко, а другие часто проживают события, связанные со сменой места жительства, работы, разводом, смертью близких и прочее. Такие события являются источником стресса. Используемая методика «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге» фиксирует стрессовые события последний год в жизни испытуемых. Из 50 опрошенных у 14 человек выявлен высокий уровень стрессонаполненности, у 10 – средний уровень, у 9 – пороговый уровень, у 17 – низкий уровень стрессонаполненности. В нашей выборке у наибольшего процента испытуемых (28%) высокая стрессонаполненность.

Для изучения уровня самоотношения была использована методика исследования самоотношения (тест-опросник) В.В. Столина, С.Р. Пантеева. Полученные данные показывают, что для выборки в среднем характерно позитивное самоотношение.

Самые высокие показатели у специалистов, работающих онлайн, по шкалам: «глобальное самоотношение» (17,76), что свидетельствует о принятии себя испытуемыми, о развитом позитивном отношении к собственной личности; «аутосимпатия» (9,64), что свидетельствует о благосклонности испытуемых к себе, об эмоциональном принятии себя, люди принимают себя такими, какие они есть, видят в себе преимущественно свои достоинства и в целом довольны собой; «самопонимание» (3,64), что свидетельствует об осознании и понимании собственных чувств, ценностей, убеждений, мотивов. Это мы можем видеть на диаграмме (рисунок 2).

Средние значения показателей шкал самоотношения у специалистов, работающих онлайн, находятся в границах средних значений. Показатель по шкале «самоуважение» (9,44) свидетельствует о наличии у испытуемых уважительного отношения к себе, к собственным планам и стремлениям. Показатель шкалы «самоинтерес» (5,46) свидетельствует о выраженном интересе к собственному «Я», как индикатору внутреннего благополучия и душевного комфорта, что одновременно предполагает ценность своего «Я» для других.

Результаты по шкале «самоуверенность» (4,62) показывают, что для выборки испытуемых в целом не характерны сомнения в своих качествах. Показатель по шкале «отношение других» (5,66) показывает, что для испытуемых характерно выраженное ожидание позитивного отношения других. Шкала «саморуководство» отражает представление человека о том, что источником активности и результатов, касающихся его деятельности и собственной личности является он сам. Показатель по данной шкале (4,14) позволяет сделать вывод о том, что у испытуемых выявлен выраженный уровень внутреннего управления своим поведением, способность действовать на основе собственных убеждений и ценностей. Значения показателя по шкале «самоинтерес» (5,02) свидетельствует о выраженности интереса у испытуемых к собственному внутреннему миру.

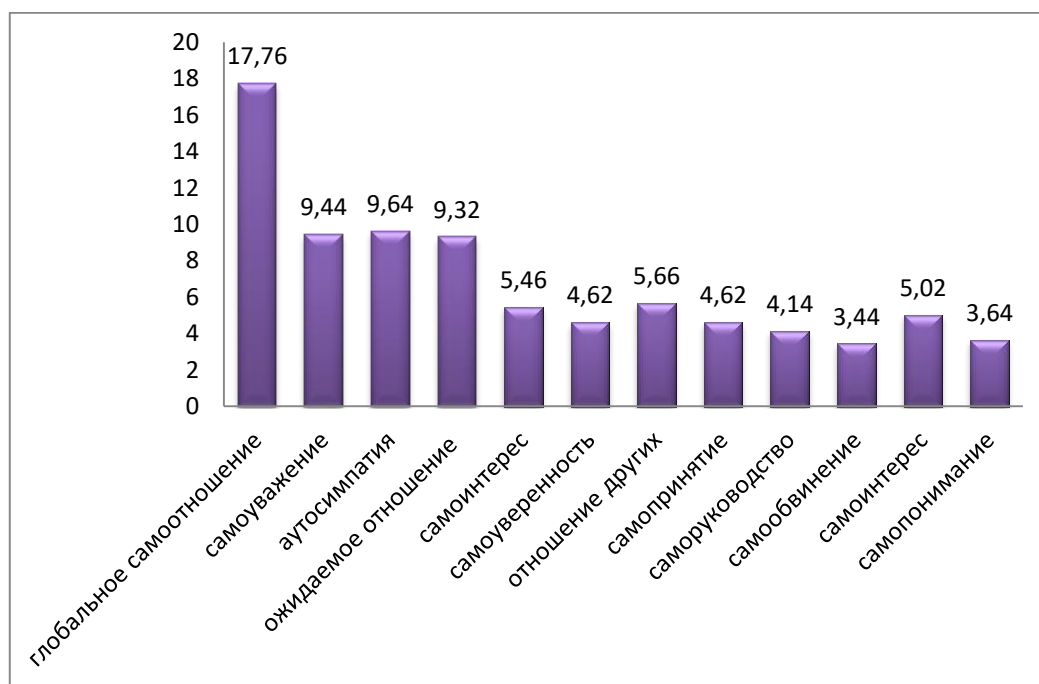


Рисунок 2. – Средние значения самоотношения у специалистов, работающих онлайн

На следующем этапе исследования выявлялись взаимосвязи стрессоустойчивости и самоотношения специалистов, работающих онлайн. Значимые результаты представлены в таблице.

Не выявлены значимые ( $p > 0,05$ ) взаимосвязи между следующими парами переменных: «стрессоустойчивость / «самоинтерес», «стрессоустойчивость/самоуверенность», «стрессоустойчивость/саморуководство». Большинство выявленных взаимосвязей отрицательные, умеренные.

Таблица. – Взаимосвязь переменных «стрессоустойчивость» и «самоотношение» у специалистов, работающих онлайн

Переменные	rs	p
Стрессоустойчивость / глобальное самоотношение	0,377	0,007
Стрессоустойчивость /самоуважение	0,497	0,001
Стрессоустойчивость/аутосимпатия	0,279	0,049
Стрессоустойчивость / ожидаемое отношение от других	0,528	0,001
Стрессоустойчивость / самоинтерес <sup>с.д</sup>	0,134	0,354
Стрессоустойчивость / самоуверенность	0,214	0,135
Стрессоустойчивость / отношение других	0,344	0,014
Стрессоустойчивость / самопринятие	0,409	0,003
Стрессоустойчивость / саморуководство	0,150	0,300
Стрессоустойчивость /самообвинение	0,359	0,010
Стрессоустойчивость /самоинтерес <sup>у.к.д</sup>	0,338	0,017
Стрессоустойчивость / самопонимание	0,284	0,046

Умеренная взаимосвязь выявлена между уровнем стрессоустойчивости и показателями самоотношения (шкалы «глобальное самоотношение», «самопринятие», «самоуважение», «ожидаемое отношение от других», «самоинтерес», «отношение других»). Наиболее выражена эта взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнями самоуважения и ожидаемого отношения от других. Следовательно, исследуемая группа специалистов, справляется с ситуацией стресса более успешно при уважительном и позитивном отношении к собственной личности, при принятии себя и интереса к собственному «Я», при ожидании положительного отношения к себе от окружающих. Слабая взаимосвязь выявлена между «стрессоустойчивостью» и показателями шкал «самоотношения»: «аутосимпатия», «самопонимание». т.е. при эмоциональном принятии и понимании себя, уровень стрессоустойчивости возрастает незначительно.

Таким образом, по результатам проведенного исследования, установлено, что у работников, работающих онлайн, мы наблюдаем взаимосвязь между стрессоустойчивостью и самоотношением. Мы видим, что чем выше уровень самоотношения, тем выше уровень стрессоустойчивости. Гипотеза о взаимосвязи стрессоустойчивости и самоотношения у специалистов, работающих онлайн частично подтверждается.

#### Список использованной литературы

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров – М.: ПЭР – СЭ, 2016. – 114 с.

2. Андриевская, С. В. Стрессоустойчивость и волевая саморегуляция у спортсменов (на примере спортсменов, обучающихся в Полоцком государственном университете имени Евфросинии Полоцкой) / С. В. Андриевская, А. И. Мандрук // Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье [Электронный ресурс]: электрон. сб. ст. Международной научно-практической конференции, Новополоцк, 9–10 апреля 2024 г. / Полоц. гос. ун-т имени Евфросинии Полоцкой ; под общ. ред. С. В. Андриевской, Н. В. Гришановой. – Новополоцк, 2024. – С. 13-19.
3. Сарджвеладзе, Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 154 с.
4. Асмолов, А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М.: Издательство МГУ, 2019. – 367 с.
5. Барканова, О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / О.В. Барканова – Красноярск: Литера-принт, 2009. – 237 с.
6. Пантеев, С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантеев – М.: «СМЫСЛ». 1993. – 32 с.