

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ С РАЗНОЙ ФОРМОЙ ЗАНЯТОСТИ**

**Пинчук Екатерина Викторовна**

магистрант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
РФ, г. Белгород

**Доронина Наталья Николаевна**

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

**Аннотация.** В данной статье говорится о том, что психологическое благополучие и стрессоустойчивость являются сложными интегративными состояниями, влияющими на особенности построения модели трудовой занятости личности, в частности удаленная и штатная работа.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, удаленная работа, стресс, стрессоустойчивость

На сегодняшний день, в динамично развивающемся мире, происходят многочисленные изменения в обществе, порождая нестабильность во многих сферах жизни людей, в том числе, влияя на психологические изменения общества. Нестабильность и ненаправленность перемен, зародили появление множества стрессогенных факторов. Нестабильность увеличивает уровень эмоционального напряжения, что влечет за собой появление стресса и, как следствие, снижения уровня психологического благополучия. Это усиливает желание многих индивидов снизить уровень стресса и сохранить психологическое благополучие на высоком уровне. В процессе адаптации людей к таким нестабильным переменам, появился такой тип трудовой занятости, как – самозанятость.

К самозанятости начали активно прибегать люди, желанием которых является снижения уровня стресса, вызванного рабочими процессами. Данный тип трудовой занятости помогает выстраивать график трудовой деятельности в зависимости от хронотипа индивида, что, в свою очередь, увеличивает продуктивность, делая возможным справляться с трудовыми обязанностями быстрее, посвящая свободное от работы время саморазвитию, увлечениям и отдыху, что помогает сохранить уровень психологического благополучия на высоком уровне.

С XIX в. термин «самозанятый» воспринимался как «свободный художник» – это независимые журналисты, критики, писатели и представителей других профессий, которые реализуют себя именно в творческой сфере. В настоящее время «самозанятый» – это общее и часто употребляемое слово для идентификации IT-специалистов, представителей СМИ, дизайнеров, копирайтеров, рекламных агентов, взаимодействующих с заказчиками на проектной основе.

Ученые Т. Малоун и Р. Лойбахер открыто заявляют о смене ориентиров общественного развития, где ключевую роль теперь играет не корпорация, а человек, и на первое место выходит психологический комфорт в устройстве рабочей среды индивида. В этой связи трансформируется общая система, где контроль осуществляется не посредством цепочки, а

выполняется отдельными людьми, функционирующими на основе виртуальной коммуникации, образуя гибкие временные сети для производства и распределения продукта или услуги [5, с. 34].

Тематика альтернативных форм занятости по-прежнему остается актуальной темой в исследовании психологических изменений современного общества, и это вектор научной деятельности усиливается в связи с развитием разнообразных видов и форм трудовой деятельности. Важную роль в этом вопросе играет появление новейших технологий, позволяющих осуществлять трудовые процессы удаленно.

Психологическое благополучие и уровень стрессоустойчивости отражает психологические условия, в которых находится индивид, и его способности (ресурсы), позволяющие справляться с вызовами современности, что напрямую определяет уровень профессиональной реализации. В условиях индивидуализированной и неструктурированной стратегии занятости особое значение приобретают вопросы самоорганизации личности: обладание и управление необходимыми ресурсами, способностями, потребностями и интересами. И все это является отображением уровня стрессоустойчивости на психологическое благополучие людей.

Уровень психологического благополучия и стрессоустойчивости у самозанятых выше уровня штатных работников. Самозанятые работники выполняют всю работу самостоятельно, организуя свое рабочее пространство. Данный тип работников не зависит от корпоративных норм и правил, выстраивая свой рабочий график, исходя из хронотипа собственной личности. Это позволяет самозанятым быть более продуктивными, выполняя больше поставленных задач. Также здесь исключается организационный стресс, который присутствует у штатных работников и связан с негармоничными отношениями в коллективе и начальством. Это обусловлено не только психологическими, но и физиологическими факторами. Исследования показывают, что штатные работники, в большинстве случаев, имеют проблемы со сном, что сказывается не только на продуктивности и профессиональной сфере, но и на жизнедеятельности в целом, что, в свою очередь, влияет на нормальное функционирование организма, и, как следствие на повышенный уровень стресса.

### **Список литературы:**

1. Алдошина Ю. К. Психологическое благополучие как фактор личностной зрелости / Ю. К. Алдошина // Развитие профессионализма. – 2017. – №1(3). – С.29-31
2. Добрянский Ф. Управление фрилансерами. Методы и практика организации удаленной работы / Ф. Добрянский. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. – 132 с.
3. Клименко Т. С. Связь профессиональной деятельности и самоопределения личности (обзор литературы) / Т. С. Клименко // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. – № 10.
4. Леонтьев, Д. А., Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего /Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. –№1.
5. Малоун Т. Труд в новом столетие / Т. Малоун, Р. Лойбахер – Изд-во Олимп - Бизнес, 272 с.
6. Штороо В. А. Личностный смысл баланса между работой и личной жизнью / В. А. Штороо, А. А. Козьяк // Мир психологии. – 2015. – №3. – С. 253- 267.