

Хронический стресс и временная саморегуляция у менеджеров по продажам

М.Ю. Широкая*¹, М.В. Горбатов*²

¹ Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, shirokaya.msu.psy@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8006-958X>

² Публичное акционерное общество Лизинговая компания «Европлан», Москва, Россия, matveytigr@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3686-6020>

* Автор, ответственный за переписку: shirokaya.msu.psy@gmail.com

Актуальность обусловлена значительной ролью временного фактора в создании неблагоприятных условий осуществления трудовой деятельности; часто временные характеристики труда являются одними из основных факторов возникновения организационного стресса (Водопьянова, 2018; Артамонова, Леонова, 2009; и др.). Деятельность рассмотренной в работе выборки — менеджеров по продажам — отличается значительной выраженностью стрессовой напряженности, а среди многочисленных стрессоров в данной профессиональной деятельности временной прессинг ставят на одно из первых мест. Проблема нехватки времени на личную жизнь и отсутствие баланса между рабочим и личным временем вытекают из временной напряженности. Временные аспекты в труде, их осознание, субъективная оценка и организация рабочего времени требуют отдельного рассмотрения в ракурсе развития и преодоления профессионального стресса у менеджеров по продажам.

Целью нашей работы стало исследование особенностей разноуровневых показателей временной саморегуляции при формировании хронического стресса в напряженном труде представителей управленческих профессий. Для достижения цели была поставлена задача провести эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей самоорганизации, самоуправления и переживания времени на работе, и нахождение места и роли временных аспектов в формировании хронического стресса у менеджеров по продажам.

Выборка. Выборка нашего исследования представлена 154 менеджерами по продажам (средний возраст 34 года, 56 мужчин, 95 женщины), работающими в крупнооптовой и нескольких мелкооптовых торгово-промышленных организациях разных городов России.

Методы. Сбор данных осуществлялся в электронном виде при помощи Google forms опросников. Исследование проведено в 2019–2020 гг.

Для достижения поставленных целей были использованы следующие методики: «Опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса» (Леонова, Качина, 2007); «Опросник временной перспективы» (Зимбардо, Сворт, Сворт, 2017), «Тайм-синдром менеджера» (Водопьянова, 2018), «Опросник самоорганизации деятельности» (Мандрикова, 2010) и разработанный нами опросник «Общий показатель эффективности системы самоуправления рабочим временем».

Результаты. Нами получены многочисленные взаимосвязи показателей хронического стресса и временной саморегуляции. Были выявлены такие предикторы хронического стресса как временная ориентация на негативное прошлое, отсутствие выраженности устремлений в будущее и гедонистического настоящего. Наличие хронического стресса и переживание дефицита времени выступили предикторами снижения эффективности самоуправления рабочим временем (тайм-менеджмента) у менеджеров по продажам.

Выводы. Рассмотренные нами разноуровневые показатели временной саморегуляции — временные ориентации, переживание дефицита времени, самоорганизация деятельности и тайм-менеджмент, с одной стороны, могут выступать предикторами хронического стресса, с другой — быть ресурсом его преодоления в деятельности менеджеров по продажам.

Ключевые слова: менеджер по продажам, хронический стресс, временная саморегуляция, временная перспектива, самоорганизация деятельности, самоуправление временем, тайм-синдром.

Для цитирования: Широкая М.Ю., Горбатов М.В. Хронический стресс и временная саморегуляция у менеджеров по продажам // Национальный психологический журнал. 2022. № 4 (48). С. 80–90. doi: 10.11621/npj.2022.0408

Chronic stress and temporal self-regulation in sales managers

Marina Yu. Shirokaya*¹, Matvey V. Gorbatych²

¹ Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
shirokaya.msu.psy@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8006-958X>

² PJSC LC "Europlan", Moscow, Russia,
matveytigr@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3686-6020>

* Corresponding author: shirokaya.msu.psy@gmail.com

Background. Time factor plays a significant role in creating unfavorable conditions for work activity. Temporal characteristics of labor often become one of the main factors in the emergence of organizational stress (Vodopyanova, 2009; Artamonova, Leonova, 2009). The activities of sales managers considered in the work are characterized by a significant severity of stress tension with time and deadline pressure leading among the numerous stressors in this professional activity. The problem of lack of time for personal life and the lack of balance between work and life stem from temporary tension. Temporal aspects of work, being aware of them, subjective assessment and time management require separate consideration from the perspective of professional development and overcoming stress for sales managers.

Objective. The study focuses on the multi-level indicators of temporal self-regulation in chronic stress in the hard work of representatives of managerial professions. To achieve the goal, the task of conducting an empirical study aimed at identifying the features of self-organization, self-management and experiencing time at work, as well as finding the place and role of time aspects in the chronic stress development among sales managers was set.

Sample. The sample is represented by 154 sales managers (mean age 34 years, 56 men, 95 women) working in large wholesale and several small wholesale trade and industrial organizations in different cities of Russia.

Methods. Data collection was carried out electronically using Google forms questionnaires. The study was conducted in 2019–2020.

To study the level of occupational stress, the methodology "Questionnaire for assessing the level of experiences of acute and chronic stress" was used (Leonova, Kachina, 2007). In order to study the assessment of working time and its experience, the "Time Perspective Questionnaire" (Zimbardo, Sword, Sword, 2017), "Manager's Time Syndrome" (Vodopyanova, 2018), "Questionnaire for Self-Organization of Activities" (Mandrikova, 2010) and the questionnaire "Overall indicator of the effectiveness of the system of self-management of working time", specially developed by our group, were used.

Results. We have obtained numerous interrelations between indicators of chronic stress and temporal self-regulation. Such predictors of chronic stress as temporal orientation to the negative past, lack of expressiveness of aspirations to the future and hedonistic present were identified. The presence of chronic stress and the experience of lack of time were predictors for a decrease in the effectiveness of self-management of working time (time management) among sales managers.

Conclusion. The multi-level indicators of temporal self-regulation considered, including temporal orientations, experience of lack of time, self-organization of activities and time management, can on the one hand, be predictors of chronic stress, while on the other hand, act as a resource for overcoming it in the activities of sales managers.

Key words: sales manager, chronic stress, temporal self-regulation, time perspective, self-organization of activity, self-management of time, time syndrome.

For citation: Shirokaya, M. Yu., Gorbatych, M. V. (2022). Chronic stress and temporal self-regulation in sales managers. *Natsional'nyy psikhologicheskiy zhurnal (National psychological journal)*, 4 (48), 80–90. doi: 10.11621/npj.2022.0408

Введение

Проблема стресса в современном мире одна из самых острых, поэтому ее изучение науками о человеке носит полномасштабный и разноплановый характер.

Одним из самых изучаемых в организационной психологии является профессиональный стресс — многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в различных видах профессиональной деятельности. Понятия организационный, рабочий и профессиональный стресс — схожие, но не тождественные. Профессиональный стресс связан с профессией в целом и является наиболее широким понятием (Бодров, 2006; Организационная психология, 2022).

Профессиональный стресс в контексте парадигмы структурно-интегративного подхода, представлен одним из видов функциональных состояний (Леонова, 2000, 2004, 2020). Функциональное состояние здесь определяется как относительно устойчивая и ситуативно обусловленная структура актуализируемых субъектом внутренних средств, характеризующая сложившиеся механизмы регуляции деятельности и направленная на эффективность выполнения профессиональных задач (Кузнецова, Титова, 2020; Леонова, Качина, 2007; Леонова, Кузнецова, 2019; Леонова, 2020; Организационная психология, 2022; и др.).

В зависимости от продолжительности воздействия стрессоров различают острый (краткосрочный) и хронический (долгосрочный) профессиональный стресс (Организационная психология, 2022). Кратко-

временный стресс может выступать в качестве модели начала долгосрочного стресса; от длительности стрессового воздействия зависит стратегия реагирования и ресурсы адаптации к ситуации стресса (рис. 1).

Специфика изучения профессионального стресса у менеджеров имеет продолжительную историю (Водопьянова, 2018; Маслач, 2001; Леонова, Качина, 2007; и др.). В деятельности менеджера по продажам выделяют такие виды профессионального стресса, как информационный, возникающий в условиях дефицита времени при недостатке или изменчивости поступающей информации; эмоциональный, появляющийся при переживании различных негативных состояний, порождаемых в процессе взаимодействия с клиентами и руководителями; коммуникативный, возникающий при отсутствии умения взаимодействовать с межличностной агрессией, при неумении защищаться от манипуляций, большой когнитивной нагрузки, постоянного контроля над сроками, жесткими лимитами времени и пр. (Артамонова, Леонова, 2009; Водопьянова, 2018; Маслач, 2001; Организационная психология, 2022; и др.).

Временная напряженность в труде менеджера настолько актуальна, что для описания совокупности компонентов, составляющих переживания дефицита времени, Н.Е. Водопьянова (Водопьянова, 2018) ввела понятие «тайм-синдром» менеджера. Напряженность труда заставляет менеджера постоянно решать задачу «на время» — выполнить работу в установленный срок. Субъективная трансформация временных оценок субъектом труда текущего момента активно участвует в функциональной системе обеспечения де-



Рис. 1. Динамика состояния человека в стрессе (Леонова, 2004)

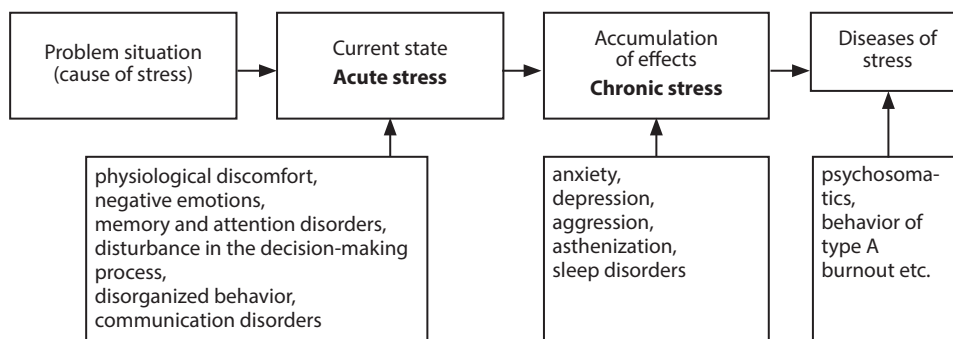


Fig. 1. Dynamics of the state of a person in stress (Leonova, 2004)

тельности и в итоге направлена на достижение эффективного результата труда в динамично меняющейся среде (Широкая, 2019а; Широкая, 2019б; Kathryn, Elizabeth, Anam, Greg, 2017). Оказываясь в «фокусе внимания» субъекта труда, временные переживания приводят к необходимости осуществления разноразной временной саморегуляции, направленной на достижение временных целей и решение временных задач, сопровождающих любой труд.

Объективным уровнем временной саморегуляции является организационный. Временные рамки, режимы труда и отдыха, регламентированные перерывы и пр. — эти временные аспекты управляют, по сути, всей деятельностью субъекта, заставляя его организовывать, контролировать, планировать, оценивать качество использования рабочего времени.

Личностный уровень временной саморегуляции может быть рассмотрен через доминирующие устойчивые, сформировавшиеся в течение жизни, временные ориентации или — временную перспективу (Захарова, Трусова, 2019; Попова, 2018; Чевченидзе, 2019; и др.).

И в философии, и в психологии существует разное понимание временной перспективы. Так, М. Хайдеггер (Хайдеггер, 2003) видел проблему прошлого-настоящего-будущего, как «тройственное единство времени», где трем видам трансцендентальной субъективности соответствует прошлое как таковое, настоящее «теперь» как результат чистой деятельности созерцания и будущее — следствие синтеза в понятии, то есть чистое мышление. Такое темпоральное единство ориентаций представлялось им как сущность трансцендентальной субъективности (Хайдеггер, 2003). Э. Гуссерль (Гуссерль, 2019) утверждал, что каждый момент времени несет в себе два существенных для него аспекта — прошлое (ретенция) и будущее (протенция), которые есть суть настоящего. Он писал, что эти три внутренних измерения конструируют настоящее.

Самым популярным в психологии, на наш взгляд, является подход к пониманию временной перспективы Ф. Зимбардо (Зимбардо, Сврд, Сврд, 2017; Сырцова, Соколова, Митина, 2008). В рамках данного подхода доминирование определенных временных ориентаций рассматриваются факторами преодоления стресса (Попова, 2018; Уваров, 2018). Позитивное представление о будущем, наполняющее существование личностными смыслами, является важным компонентом устойчивости человека к угрозам в настоящем (Журавлев, Сергиенко, Тарабрина, Харламенкова, 2016; Зайцева, 2018; и др.). При изучении временных ориентаций в концепции жизнестойкости (С. Мадди), утверждается, что человек постоянно принимает решения либо в пользу прошлого, либо в пользу будущего, а частота выбора той или иной модальности определяет стойкость индивида к неблагоприятным жизненным условиям; те, кто чаще выбирают прошлое — менее жизнестойки (Никулина, 2017).

Подводя итоги теоретического обзора проблем хронического стресса и временной саморегуляции в профессиональной деятельности, можно констати-

ровать влияние времени как стресс-фактора на эффективность деятельности и состояние работающего человека, и, наоборот, — неблагоприятного функционального состояния на восприятие, переживание, организацию времени, а также на управление временем профессионалом.

Цель

Целью работы стало изучение временной саморегуляции менеджеров по продажам и ее связи с хроническим стрессом. Была поставлена задача провести эмпирическое исследование, направленное на выявление особенностей взаимосвязи между разноразными показателями временной саморегуляции — самоорганизации деятельности, самоуправления и переживания дефицита времени и временными ориентациями личности профессионала и показателями хронического стресса в напряженных условиях труда.

Методы

Для изучения содержания труда и его временных характеристик мы использовали профессиографическую анкету, направленную на изучение особенностей профессиональной и временной организации труда, профессиональных особенностей организации и субъективной оценки рабочего времени. Хронический стресс изучался при помощи методики «Опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса» (Леонова, Качина, 2007). Для изучения показателей переживания времени, самоорганизации деятельности и самоуправления временем на работе были использованы:

1. Методика «Опросник временной перспективы» (Зимбардо, Сврд, Сврд 2017).

2. Методика «Тайм-синдром менеджера» (Водошнянова, 2018).

3. Методика «Опросник самоорганизации деятельности» (Мандрикова, 2010).

4. Опросник «Общий показатель системы самоуправления рабочим временем». Разработанный нами опросник включал ряд утверждений, которые в совокупности показывают сформированность у профессионала тайм-менеджмента, системы самоуправления временем, включающего оценку качества использования рабочего времени, умение ставить долгосрочные и краткосрочные цели, планировать свое время, умение расставлять приоритеты, наличие или отсутствие «чувства» времени, умение распределять временную нагрузку, организовывать рабочее пространство, знание и учет своих индивидуальных и физиологических особенностей при планировании времени.

Сбор данных методик был проведен в электронном виде при помощи Google forms опросников. Полученные результаты методик и опросников обрабатывались в статистическом пакете SPSS (версия 22).

Для получения средних показателей выборки и групп использовалась описательная статистика. Для

установления наличия взаимосвязи между показателями переживания хронического стресса (ХС), переживания дефицита времени (ДВ), временных ориентаций и показателей самоорганизации и самоуправления временем было проведен корреляционный анализ Пирсона. Для установления предикторной способности показателя ХС, переживания дефицита времени по отношению к самоорганизации, временных ориентаций по отношению к ХС и переживанию дефицита времени был проведен линейный множественный регрессионный анализ.

Выборка

Выборка нашего исследования представлена 154 менеджерами по продажам (средний возраст 34 года, 56 мужчин, 95 женщин), работающими в крупнооптовой и нескольких мелкооптовых торгово-промышленных организациях разных городов России.

Работа в сфере продаж традиционно относится к видам профессиональной деятельности с высоким уровнем эмоционально-стрессовых нагрузок. В соответствии с Квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и других служащих (с изменениями на 20 июня 2002 г.), утвержденным постановлением Минтруда РФ от 21 августа 1998 г. N 37, менеджер по продажам планирует и управляет предпринимательской или коммерческой деятельностью предприятия, осуществляет контроль за разработкой и реализацией бизнес-планов и ком-

мерческих условий, заключаемых соглашений, договоров и контрактов, организует связи с деловыми партнерами, систему сбора необходимой информации для расширения внешних связей.

Результаты исследования

Описательная статистика. Все показатели субъективной оценки самоорганизации деятельности и рабочего времени располагаются в диапазоне средних значений, показатели ХС — в нижнем диапазоне значений (интегральный показатель ХС — $x = 38,36$; $\sigma = 11,23$); чуть снижены показатели самоорганизации деятельности — интегральный показатель самоорганизации (101,26; 14,6) и целеустремленность (26,98; 6,62); значения показателя временная ориентация «Негативное прошлое» выше среднего (3,06; 0,67).

Корреляционный анализ показателей хронического стресса и временной перспективы

Корреляционные связи показателей ХС и временных ориентаций представлены в табл. 1 и рис. 2.

Корреляционные связи обнаружены между тремя временными ориентациями и показателями ХС. Негативное прошлое имеет прямые корреляции со всеми проявлениями ХС. Гедонистическое настоящее обратное коррелирует с большинством проявлений ХС, кроме показателей тревоги и агрессии. Будущее имеет обратные взаимосвязи со всеми показателями ХС (табл. 1, рис. 2).

Таблица 1. Значимые корреляционные связи показателей ХС и временных ориентаций

Временные ориентации Показатели ХС	Негативное прошлое	Гедонистическое настоящее	Будущее
Тревога	0,356 (0)	-	-0,234 (0,003)
Агрессия	0,287 (0)	-	-0,163 (0,044)
Депрессивность	0,264 (0,001)	-0,16 (0,047)	-0,237 (0,003)
Астенизация	0,233 (0,004)	-0,178 (0,027)	-0,326 (0)
Психосоматика	0,229 (0,004)	-0,164 (0,042)	-0,180 (0,018)
Нарушение сна	0,176 (0,029)	-0,176 (0,029)	-0,157 (0,052)
Интегральный показатель ХС	0,318 (0)	-0,187 (0,021)	-0,269 (0,001)

Table 1. Significant correlations between chronic stress indicators and temporal orientations

Temporal orientations CS indicators	Negative past	Hedonistic present	Future
Anxiety	0.356 (0)	-	-0.234 (0.003)
Aggression	0.287 (0)	-	-0.163 (0.044)
Depression	0.264 (0.001)	-0.16 (0.047)	-0.237 (0.003)
Astenization	0.233 (0.004)	-0.178 (0.027)	-0.326 (0)
Psychosomatics	0.229 (0.004)	-0.164 (0.042)	-0.180 (0.018)
Sleep disturbance	0.176 (0.029)	-0.176 (0.029)	-0.157 (0.052)
Integral indicator of CS	0.318 (0)	-0.187 (0.021)	-0.269 (0.001)

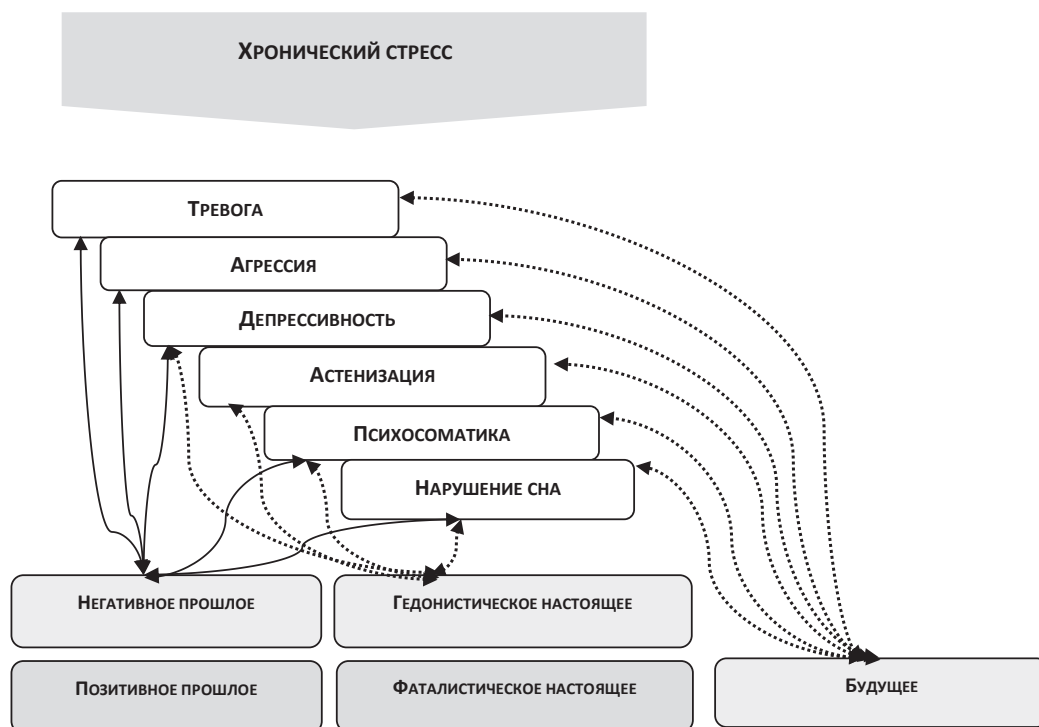


Рис. 2. Корреляционные плеяды показателей временной перспективы и хронического стресса

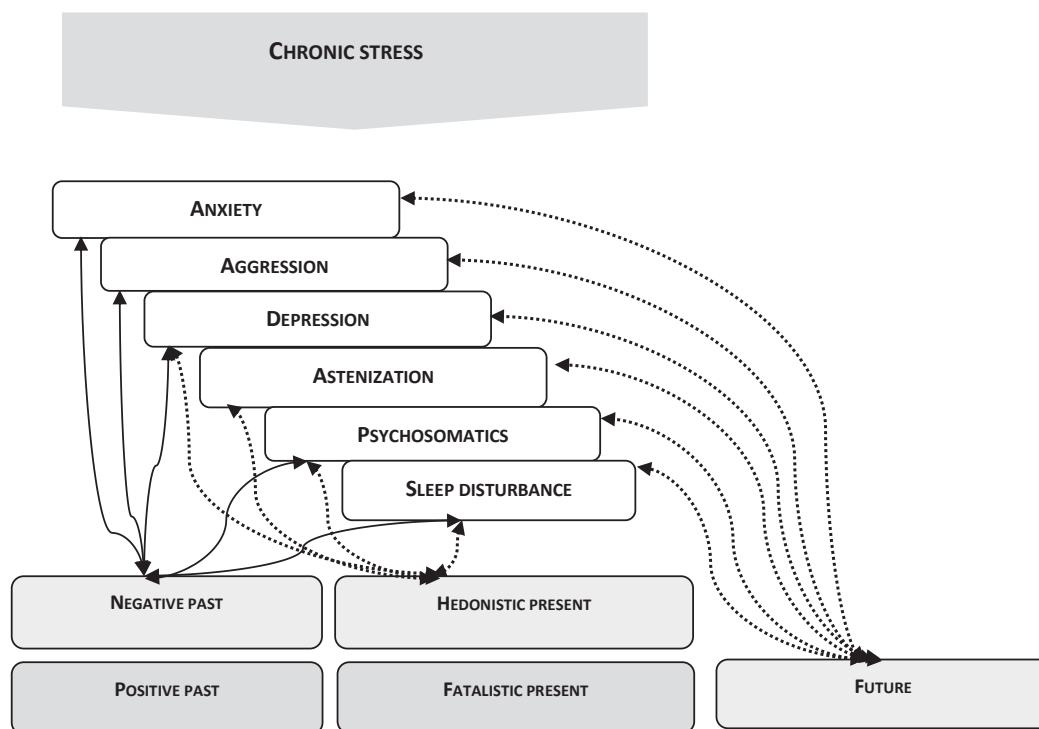


Fig. 2. Correlation pleiades of indicators of time perspective and chronic stress

При рассмотрении корреляционных связей выявлено, что интегральный показатель ХС обратно коррелирует с планмерностью ($R = -0,211$; $p = 0,009$), целенаправленностью ($R = -0,216$; $p = 0,007$), настойчивостью в деятельности ($R = -0,34$; $p = 0$), общим показателем самоорганизации деятельности ($R = -0,267$; $p = 0,001$) и системы самоуправления

рабочим временем (тайм-менеджментом) (на уровне $p = 0$) и всеми проявлениями тайм-синдрома (на уровне $p = 0$).

Переживание дефицита времени также обнаруживает корреляционные связи с временными ориентациями: ориентации на «фаталистическое настоящее» и «негативное прошлое» прямо взаимосвязаны с ин-

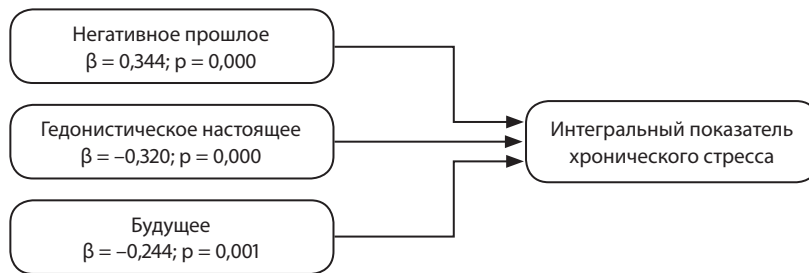


Рис. 3. Регрессионная модель для зависимой переменной «Интегральный показатель хронического стресса»

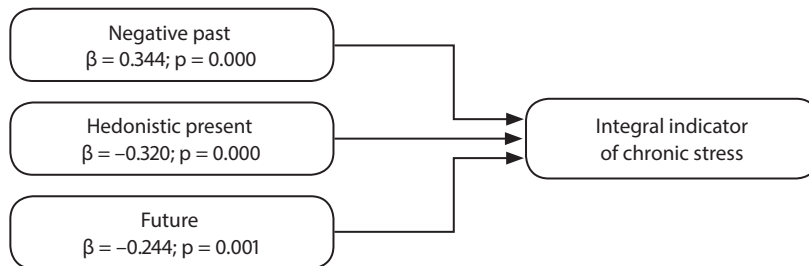


Fig. 3. Regression model for the dependent variable “Integral index of chronic stress”

тегральным показателем тайм-синдрома (соответственно, $R = 0,254$; $p = 0,000$ и $R = 0,451$; $p = 0,000$). Негативное прошлое коррелирует со всеми показателями тайм-синдрома (на уровне $p = 0$), так же, как и фаталистическое настоящее (кроме показателя «зависимость от работы») (на уровне от $p \leq 0,036$).

Регрессионный анализ позволил получить достаточно достоверную модель для зависимой переменной «Интегральный показатель хронического стресса» ($R^2 = 0,24$, $p < 0,000$) у менеджеров по продажам. В качестве зависимых переменных в данной модели выступили временные ориентации «Негативное прошлое», «Гедонистическое настоящее», «Будущее» (рис. 1). Уравнение регрессии имеет вид:

$$\text{Интегральный показатель хронического стресса} = (5,08) \times \text{Негативное прошлое} + (-5,81) \times \text{Будущее} + (-6,44) \times \text{Гедонистическое настоящее} + 65,25$$

Полученный результат видится нам ожидаемым и позволяет предположить, что переживание различных временных модальностей обуславливает разный уровень выраженности переживания ХС.

Регрессионный анализ показателя эффективности системы самоуправления рабочим временем и уровня ХС позволил получить достаточно достоверную модель для зависимой переменной «Показатель эффективности самоуправления временем» ($R^2 = 0,29$; $p < 0,005$).

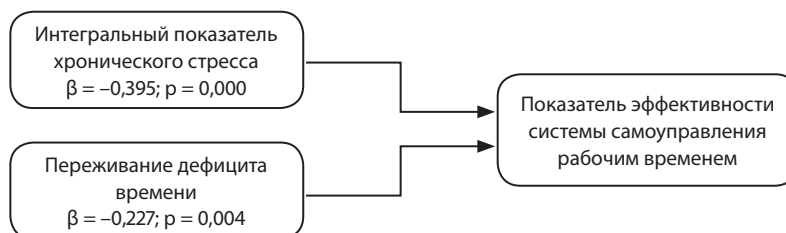


Рис. 4. Регрессионная модель для зависимой переменной «Показатель эффективности самоуправления временем»

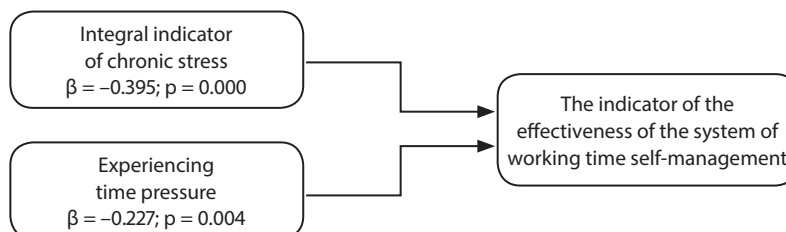


Fig. 4. Regression model for the dependent variable “Indicator of the effectiveness of time management”

Уравнение регрессии имеет вид:

Показатель эффективность самоуправления временем = $(-0,307) \times$ **Интегральный показатель хронического стресса** + $(-1,02) \times$ **Интегральный показатель тайм-синдрома** + 74,53

Уровень переживания ХС, и уровень переживания дефицита времени были взяты в качестве независимых переменных.

Обсуждение результатов

Низкие и умеренные показатели хронического стресса и временной саморегуляции у всей выборки менеджеров по продажам свидетельствуют об успешной адаптации к напряженным условиям труда.

Выявленные связи хронического стресса и временных ориентаций показали, что *временная перспектива является личностным ресурсом* в преодолении потенциальных негативных жизненных событий, в данной работе, ресурсом совладания с хроническим стрессом (Lin, Epstein et al., 2014).

Так, связь переживания хронического стресса с негативным прошлым показывает, что такая временная ориентация способствует развитию стрессовых состояний, а высокий уровень переживания хронического стресса, в свою очередь, может провоцировать более негативную оценку событий прошлого (Nelson, Simmons et al., 2003; Wittmann, 2009). Изучение временных ориентаций как предикторов хронического стресса показало, что доминирование оценки своего прошлого опыта как негативного не позволяет эффективно интегрировать и использовать свои знания и опыт в текущей работе, а приверженность к переживанию возможных прошлых ошибок усугубляют переживание хронического стресса.

Обратная связь переживания хронического стресса с ориентацией на будущее подтверждает факт о том, что позитивные представления о будущем являются важным компонентом устойчивости к стрессу. Ориентация на будущее как предиктор отсутствия переживания хронического стресса объясняется ее взаимосвязью с положительной самооценкой, являющейся личностным ресурсом, обуславливающим совладание с хроническим стрессом (Сырцова, Соколова, Митина, 2008). Кроме того, субъекты, ориентированные на будущее, чаще выбирают активные стратегии по преодолению стресса, они ориентированы на постановку целей и преобразование своей жизни.

Интерес, на наш взгляд, представляет отсутствие связей временных ориентаций — позитивного прошлого и фаталистического настоящего — с показателями хронического стресса: предпочтение данных ориентаций свидетельствует о стрессоустойчивости личности профессионала. Такой же вывод можно сделать при рассмотрении отрицательной взаимосвязи хронического стресса и гедонистического настоящего.

Временные показатели, характеризующие текущее переживание рабочего времени, также обнаружили взаимосвязи с хроническим стрессом. Логична вза-

имосвязь показателя тайм-менеджмента и хронического стресса: неэффективная система организации и управления рабочим временем приводит, с одной стороны, к ухудшению качества выполняемой работы, снижению ее результативности, накоплению важных невыполненных дел, что только увеличивает стрессовую нагрузку на респондентов; с другой — негативные эффекты переживания хронического стресса снижают эффективность системы самоуправления временем, затрачиваются когнитивные и физиологические ресурсы на его преодоление.

Рассмотрение субъективных факторов напряженности труда как предикторов эффективности тайм-менеджмента показало обусловленность полученного набора прогностических факторов напряженных условий труда респондентов. Мы предполагаем, что при выраженном уровне переживания хронического стресса менеджеры будут более склонны к неадекватной оценке временного ресурса и менее эффективному его использованию. В связи с тем, что профессиональная деятельность менеджера предполагает расширенное планирование при недостаточном количестве информации, для адекватной оценки временных затрат менеджеру требуется полная концентрация внимания при определении текущих приоритетов, оценивании актуальных и потенциальных задач, ежедневном и долгосрочном планировании. В ситуации переживания хронического стресса они тратят свои когнитивные ресурсы не на контроль времени, планирование и выполнение приоритетных дел, а на преодоление и переживание накопленных негативных эффектов. Кроме того, при высоком уровне переживания хронического стресса у менеджеров может не оставаться ресурсов на адекватную оценку и временных затрат.

Связь переживания дефицита времени и хронического стресса показывает, с одной стороны, что хронический стресс провоцирует острое переживание дефицита времени, с другой стороны — тайм-синдром сам выступает в роли хронического стрессора. Переживание дефицита времени также имеет связь с временными ориентациями — фаталистическим настоящим и негативным прошлым: наличие негативных установок на свое прошлое и настоящее может приводить к усилению переживания дефицита времени или появлению субъективного дефицита времени.

Связь переживания хронического стресса с качеством самоорганизации деятельности объясняется тем, что наличие плана действий и долгосрочных целей само по себе способно выступать в качестве компонента стрессоустойчивости (Артамонова, Леонова, 2009). Также на эффективность самоорганизации рабочего времени влияет уровень выраженности переживания дефицита времени: чем сильнее эффекты переживания дефицита времени, тем меньше респондент способен к эффективной самоорганизации, он начинает спешить, совершать ошибки, неверно расставлять приоритеты, теряет контроль над рабочим временем, нерационально использует временные ресурсы, что ведет к еще большей временной дезорганизации деятельности.

Заключение

Изучение профессиональной деятельности сквозь «призму» времени открывает дополнительные, но не второстепенные, возможности для поддержания эффективности деятельности, профессионального долголетия и здоровья субъекта труда. Широко известный тайм-менеджмент — разработанная и популярная система самоуправления рабочим временем — задает определенный вектор подхода к оптимизации рабочего времени через осуществление некоторых изменений в самоорганизации рабочего времени профессионала. Использование системного подхода к анализу разноуровневых временных аспектов позволяет находить скрытые ресурсы для преодоления стрессовых ситуаций в динамично меняющейся среде профессиональной деятельности.

Литература

- Артамонова Л.Н., Леонова А.Б. Организационный стресс у сотрудников банка // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2009. № 1. С. 39–52.
- Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: ПЕР СЭ, 2006.
- Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры. Москва: Издательство Юрайт, 2018.
- Гуссерль Э., Шнелль А. Феноменология времени. М.: Рипол-Классик, 2019.
- Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А., Тарабрина Н.В., Харламенкова Н.Е. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание. М.: Институт психологии РАН, 2016.
- Зайцева Ю.Е. Время смысла: нарративный модус временной перспективы // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8, № 1. С. 16–33. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.102>
- Захарова А.Ю., Трусова А.В. Временная перспектива личности при аффективных расстройствах: обзор научных исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2019. Т. 16, № 3. С. 435–450. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-3-435-450>
- Зимбардо Ф., Сворд Р., Сворд Р. Время как лекарство. СПб.: Питер, 2017.
- Кузнецова А.С., Титова М.А. Психологические способы саморегуляции состояния как средства профилактики профессионального стресса. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М.; СПб.: Нестор-История, 2020.
- Леонова А.Б. Системная методология анализа механизмов регуляции функциональных состояний работающего человека. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М.; СПб.: Нестор-История, 2020.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019. № 1. С. 83–91.
- Леонова А.Б., Качина А.А. Стресс-менеджмент технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. 2007. № 9. С. 81–84.
- Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса // Психологический журнал. 2004. Т. 24, № 2. С. 75–85.
- Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
- Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 59–83.
- Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2001.
- Никулина Е.В. Трансформация субъективного времени в экстремальных ситуациях у сотрудников правоохранительных органов // Гуманитарные научные исследования. 2017. № 10. [Электронный ресурс] // URL: <http://human.snauka.ru/2017/10/24476> (дата обращения: 27.03.2019).
- Организационная психология: Учебник / Под общ. ред. А.Б. Леоновой. М.: ИНФРА-М, 2022.
- Попова О.Н. Стили регулирования активности жизнедеятельности в соответствии со сбалансированностью временной перспективы личности // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 3. С. 113–120. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-113-120>
- Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 3. С. 101–109.
- Уваров Е.А. Выстраивание жизненной перспективы как альтернатива состоянию безнадежности // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2018. Т. 23, № 172. С. 23–34. doi: 10.20310/1810-0201-2018-23-172-23-34
- Чеврениди А.А. Взаимосвязь временной перспективы и прокрастинации у сотрудников разного должностного статуса: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2019.
- Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков: Фолио, 2003.
- Широкая М.Ю. «Пространство времени» как актуальная проблема психологии труда // Мир психологии. 2019а. № 2 (98). С. 150–160.
- Широкая М.Ю. Восприятие временных интервалов при разных функциональных состояниях работающего человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2019б. № 4. С. 141–157.
- Широкая М.Ю. Временная саморегуляция учебной деятельности у студентов с разным уровнем академической успешности в условиях дефицита времени // Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкина). 2020. № 1. С. 136–142. doi: 10.24412/cl-36466-2021-1-136-142

- Van Hedger, K., Necka, E.A., Barakzai, A.K., Norman, G.J. (2017). The influence of social stress on time perception and psychophysiological reactivity. *Psychophysiology*, 54 (5), 706–712. doi: 10.1111/psyp.12836
- Lin, H., Epstein, L.H. (2014). Living in the Moment: Effects of Time Perspective and Emotional Valence of Episodic Thinking on Delay Discounting. *Behavioral Neuroscience*, 128 (1), 12–19.
- Nelson, D.L., Simmons, B.L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In J.C. Quick, L.E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 97–119). American Psychological Association.
- Wittmann, M. (2009). The inner experience of time. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364 (1525), 1955–1967.

References

- Artamonova, L.N., Leonova, A.B. (2009). Organizational stress among bank employees. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 1, 39–52. (In Russ.).
- Bodrov, V.A. (2006). Psychological stress: the development of teaching and the current state of the problem. M.: PER SE. (In Russ.).
- Chevrenidi, A.A. (2019). *Vzaimosvyaz' vremennoj perspektivy i prokrastinacii u sotrudnikov raznogo dolzhnostnogo statusa: Diss. ... kand. psikh. nauk. (The relationship of time perspective and procrastination among employees of different job status: dissertation). Ph.D. (Psychology). M. (In Russ.)*.
- Gusserl, E., Schnell, A. (2019). Phenomenology of time. M.: Ripol-Klassik. (In Russ.).
- Heidegger, M. (2003). Being and time. Kharkiv: Folio. (In Russ.).
- Van Hedger, K., Necka, E.A., Barakzai, A.K., Norman, G.J. (2017). The influence of social stress on time perception and psychophysiological reactivity. *Psychophysiology*, 54 (5), 706–712. doi: 10.1111/psyp.12836
- Kuznetsova, A.S., Titova, M.A. (2020). Psychological methods of self-regulation of the state as a means of preventing occupational stress. In Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova (Eds.), *Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time* (pp. 372–404). M.; SPb.: Nestor-Istoriya. (In Russ.).
- Leonova, A.B. (2000). Basic approaches to the study of occupational stress. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 3, 4–21. (In Russ.).
- Leonova, A.B. (2004). Comprehensive strategy for the analysis of professional stress. *Psikhologicheskij zhurnal (Psychological journal)*, 24 (2), 75–85. (In Russ.).
- Leonova, A.B. (2020). System methodology for analyzing the mechanisms of regulation of the functional states of a working person. In Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova (Eds.), *Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of time* (pp. 37–65). M.; SPb.: Nestor-Istoriya. (In Russ.).
- Leonova, A., Kachina, A. (2007). Stress management technology of stress management in professional activities. *Upravlenie personalom (Personnel Management)*, 9, 81–84. (In Russ.).
- Leonova, A.B., Kuznetsova, A.S. (2019). Structural-integrative approach to the analysis of functional states: the history of creation and development prospects. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 1, 83–91. (In Russ.).
- Lin, H., Epstein, L.H. (2014). Living in the Moment: Effects of Time Perspective and Emotional Valence of Episodic Thinking on Delay Discounting. *Behavioral Neuroscience*, 128 (1), 12–19.
- Mandrikova, E.Yu. (2010). Development of a questionnaire for self-organization of activity (SOA). *Psikhologicheskaya diagnostika (Psychological diagnostics)*, 2, 59–83. (In Russ.).
- Maslach, K. (2001). Professional burnout: how people cope. Workshop on social psychology. SPb.: Piter. (In Russ.).
- Nelson, D.L., Simmons, B.L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In J.C. Quick, L.E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 97–119). American Psychological Association.
- Nikulina, E.V. (2017). Transformation of subjective time in extreme situations among law enforcement officers. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya (Humanitarian scientific research)*, 10. (Retrieved from <http://human.snauka.ru/2017/10/24476>) (review date: 03.27.2019). (In Russ.).
- Organizational psychology: A Textbook. (2022). In A.B. Leonova (Eds.). M.: INFRA-M. (In Russ.).
- Popova, O.N. (2018). Styles of regulation of activity of life in accordance with the balance of the temporal perspective of the individual. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta (Bulletin of the Kemerovo State University)*, 3, 113–120. <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-3-113-120> (In Russ.).
- Shirokaya, M.Yu. (2019a). “Space of time” as an actual problem of labor psychology. *Mir psikhologii (World of Psychology)*, 2 (98), 150–160. (In Russ.).
- Shirokaya, M.Yu. (2019b). Perception of time intervals in different functional states of a working person. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya (Moscow University Psychology Bulletin)*, 4, 141–157. (In Russ.).
- Shirokaya, M.Yu. (2020). Temporal self-regulation of educational activity among students with different levels of academic success in conditions of time deficit. *Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk (Psychology of Self-Regulation in the Context of Actual Problems of Education (to the 90th Anniversary of O.A. Konopkin))*, 1, 136–142. doi: 10.24412/cl-36466-2021-1-136-142 (In Russ.).
- Syrtsova, A., Sokolova, E.T., Mitina, O.V. (2008). Adaptation of the personal time perspective questionnaire by F. Zimbardo. *Psikhologicheskij zhurnal (Psychological journal)*, 29 (3), 101–109. (In Russ.).
- Uvarov, E.A. (2018). Building a life perspective as an alternative to the state of hopelessness. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki (Bulletin of the Tambov University. Series Humanities)*, 23 (172), 23–34. doi: 10.20310/1810-0201-2018-23-172-23-34 (In Russ.).

- Vodopyanova, N.E. (2018). Stress management: A textbook for undergraduate and graduate studies. Moscow: Izdatel'stvo Yurayt. (In Russ.).
- Wittmann, M. (2009). The inner experience of time. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364 (1525), 1955–1967.
- Zaitseva, Yu.E. (2018). Time of meaning: narrative modus of time perspective. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psihologiya i pedagogika (Bulletin of St. Petersburg University. Psychology and pedagogy)*, 8 (1), 16–33. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.102> (In Russ.).
- Zakharova, A. Yu., Trusova, A.V. (2019). Temporal perspective of personality in affective disorders: a review of scientific research. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psihologiya i pedagogika (Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy)*, 16 (3), 435–450. <http://dx.doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-3-435-450> (In Russ.).
- Zimbardo, F., Sword, R., Sword, R. (2017). Time as a medicine. SPb.: Piter. (In Russ.).
- Zhuravlev, A.L., Sergienko, E.A., Tarabrina, N.V., Kharlamenkova, N.E. (2016). Psychology of everyday and traumatic stress: threats, consequences and coping. M.: Institut psikhologii RAN. (In Russ.).

Статья получена 30.08.2022;
принята 26.10.2022;
отредактирована 26.11.2022.

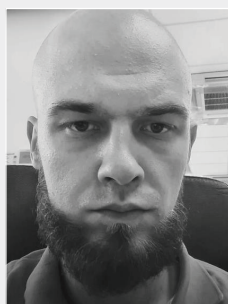
Received 30.08.2022;
accepted 26.10.2022;
revised 26.11.2022.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT AUTHORS



Широкая Марина Юрьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, shirokaya.msu.psy@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8006-958X>

Marina Yu. Shirokaya — PhD in Psychology, Associate Professor, the Department of Educational Psychology and Pedagogy, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, shirokaya.msu.psy@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8006-958X>



Горбатов Матвей Вячеславович — HR менеджер Лизинговой компании «Европлан», matveytigr@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3686-6020>

Matvey V. Gorbatykh — HR manager, PJSC LC “Europlan”, matveytigr@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3686-6020>