

УДК 159.9.07

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ Г. ВЛАДИВОСТОКА С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ

**Крупко Е.А., Долгова М.В.**

*Департамент психологии и образования ШИГН Дальневосточного федерального университета  
(ДВФУ), Владивосток, e-mail: lenchalenochka@gmail.com*

Данное исследование посвящено изучению стрессоустойчивости предпринимателей, освещению разнообразных средств и методов регуляции их эмоционального самочувствия, определению путей повышения стрессоустойчивости предпринимателей г. Владивостока. В результате анализа собранных данных можно сделать вывод о том, что профессия предпринимателя связана с многими факторами, напрямую влияющими на уровень стресса человека. Материалы экспериментального исследования, разработанный и апробированный методический материал по регуляции уровня стрессоустойчивости предпринимателей планируется использовать для составления портрета предпринимателя г. Владивостока. Материалы исследования стрессоустойчивости предпринимателей, рассмотренные средства и методы преодоления тревожности, депрессивных состояний и улучшения психического здоровья, будут рекомендованы предпринимателям для саморегуляции эмоциональных состояний.

**Ключевые слова:** предприниматель, стрессоустойчивость, стаж работы

## STRESS STABILITY OF ENTREPRENEURS OF VLADIVOSTOK WITH DIFFERENT EXPERIENCE OF WORK

**Krupko E.A., Dolgova M.V.**

*Department of Psychology and Education ShIGN Far Eastern Federal University (FEFU), Vladivostok,  
e-mail: lenchalenochka@gmail.com*

This study is devoted to the study of stress tolerance of entrepreneurs, coverage of various means and methods of regulating their emotional well-being, identifying ways to improve the stress tolerance of entrepreneurs in Vladivostok. As a result of the analysis of the collected data, it can be concluded that the profession of an entrepreneur is associated with many factors that directly affect a person's stress level. The materials of the experimental study, developed and tested methodological material on the regulation of the stress-resistance level of entrepreneurs are planned to be used to compose a portrait of an entrepreneur in Vladivostok. The research materials on stress tolerance of entrepreneurs, the considered tools and methods for overcoming anxiety, depression and improving mental health, will be recommended to entrepreneurs for self-regulation of emotional states.

**Keywords:** entrepreneur, stress resistance, work experience

Как показывают исследования существует взаимосвязь стрессоустойчивости и ряда психологических качеств. Например, лица, имеющие согласно классификации Роттера внутренний «локус» контроля за своей деятельностью – «интерналы» (уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке), менее подвержены дистрессу в экстремальных условиях при социальном давлении, чем «экстерналы» с внешним «локусом» контроля (неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу).

В связи с этим представляется актуальным исследование предпринимательства как социального слоя. Актуальность исследования обусловлена рядом противоречий, наметившихся в современной психологии при изучении обозначенной проблемы:

- сложность профессии, в основе которой заложена ориентация на прагматические ценности и конкуренцию;

- негативные стереотипы, сложившиеся в общественном сознании в отношении об-

раза предпринимателя и потребность предпринимательства в широкой социальной поддержке;

- социальный запрос общества на развитие предпринимательской деятельности и отсутствие адекватных условий для ее эффективной реализации;

- свободный, творческий характер предпринимательского труда и актуализированные в среде предпринимателей ценности безопасности и защищенности;

- направленность современных предпринимателей на самореализацию, профессиональный и социальный успех и недостаточный уровень развития субъектных качеств личности, в том числе ответственности.

Анализ научной литературы показывает, что в плане общей психологии и психологии личности проблема регуляции эмоциональных состояний, их диагностикой и профилактикой занимались ряд исследователей. Так, еще во второй половине XIX в. Клод Бернар, известный французский физиолог, задолго до того, как стали размышлять о стрессе, впервые четко указал,

что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. А через пятьдесят лет американский физиолог Уолтер Кеннон ввел понятие «гомеостаза», и стресса, предопределив тем самым общую направленность своих научных исследований [1].

Несмотря на значительное число исследований в области физиологии и психологии эмоциональных состояний, проблемам эмоциональной жизни предпринимателей, изучению внешних факторов, прямо или косвенно влияющих на эмоции и чувства данной социальной группы российского общества, уделяется явно недостаточно [2, 3, 4, 9 и др.]. Исследования зависимости уровня стрессоустойчивости у предпринимателей в зависимости от стажа их работы в данной профессии, поможет составить портрет предпринимателя г. Владивостока и определить пути повышения стрессоустойчивости предпринимателей г. Владивостока.

### Эмпирическое исследование

Эмпирическое исследование проводилось в 3 этапа:

1. Подбор методик для исследования и формирование групп.

2. Исследование с помощью подобранных методик, обработка результатов данного исследования.

3. Подбор рекомендаций, направленных на формирование портрета предпринимателя г. Владивостока.

Выбор методик соответствует выбору предмета исследования.

Подбирая методики, мы старались, чтобы методики по структуре были разнообразными, чтобы компенсировать минусы каждого вида методик.

Поэтому мы выбрали опросники с высокими валидностью и надёжностью для измерения стрессоустойчивости.

Для подтверждения гипотезы в исследовании применялись диагностические методики:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным [4].

2. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко.

3. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса по Т.А. Немчину и Тейлору.

В исследовании принимали участие 70 предпринимателей в возрасте от 21 года до 65 лет со стажем работы в данной профессии от 1 года до 36 лет.

Исследование проходило в несколько этапов:

1. Сбор ответов предпринимателей г. Владивостока с помощью интернет ресурса Google формы по трём опросникам: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным, методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко, опросник, определяющий склонность к развитию стресса по Т.А. Немчину [4].

2. Подсчёт баллов каждого участника по критериям каждого опросника.

3. Составление таблиц по полученным данным.

4. Проведение корреляционного анализа по возможности сопоставления данных опросников.

5. Анализ результатов и рекомендации по составлению портрета предпринимателя г. Владивостока.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что выявление зависимости уровня стрессоустойчивости предпринимателей от стажа их работы в данной профессии, позволяет проследить их зависимость друг от друга. Междисциплинарный подход к исследованию стрессоустойчивости предпринимателей на основе теоретических достижений общей, социальной и экономической психологии, психологии личности и психологии предпринимательства даёт возможность сделать адекватные обобщения и выводы, определить те характеристики эмоционального состояния, которые отражаются на уровне повседневного экономического поведения предпринимателей, на их общении и взаимодействии с другими людьми [6]. Теоретическую значимость имеют также данные о протекании эмоциональных процессов на индивидуально-личностном и групповом уровнях.

### Практическая значимость

Материалы экспериментального исследования, разработанный и апробированный методический материал по регуляции уровня стрессоустойчивости предпринимателей планируются использоваться для составления портрета предпринимателя г. Владивостока. Материалы исследования стрессоустойчивости предпринимателей, рассмотренные средства и методы преодоления тревожности, депрессивных состояний и улучшения психического здоровья, будут рекомендованы предпринимателям для саморегуляции эмоциональных состояний.

### Результаты исследования и их обсуждение

По полученным данным можно сформулировать следующие выводы:

1. У предпринимателей со стажем работы до 2-х лет высокий уровень эмоционального стресса и низкий уровень стрессоустойчивости;

2. У предпринимателей со стажем работы от 2-х до 15-ти лет низкий уровень эмоционального стресса и высокий уровень стрессоустойчивости;

3. У предпринимателей со стажем работы более 15-ти лет высокий уровень эмоционального стресса и низкий уровень стрессоустойчивости.

Начинающие предприниматели из весьма комфортной в психологическом плане профессиональной среды попадают в суровый мир жесткой конкуренции, а в таких условиях работать может не каждый. В связи с этим уровень стресса в начале их предпринимательской деятельности высокий. Но у предпринимателей со стажем работы от 2-х лет уровень стресса не становится ниже, дело в том, что происходит естественный отбор. В профессии остаются те, кто может совладать со стрессовыми ситуациями или те, кто поработал над этой проблемой. У предпринимателей со стажем свыше 15 лет уже возможно эмоциональное выгорание или другие причины повышения уровня стресса и понижение уровня стрессоустойчивости.

### Заключение

Данное исследование посвящено изучению стрессоустойчивости предпринимателей, освещению разнообразных средств и методов регуляции их эмоционального самочувствия, определению путей повышения стрессоустойчивости предпринимателей г. Владивостока.

Несмотря на значительное число исследований в области физиологии и психологии эмоциональных состояний, проблемам эмоциональной жизни предпринимателей, изучению внешних факторов, прямо или косвенно влияющих на эмоции и чувства данной социальной группы российского общества, уделяется явно недостаточно. Исследования зависимости уровня стрессоустойчивости у предпринимателей в зависимости от стажа их работы в данной профессии, поможет составить портрет предпринимателя г. Владивостока и определить пути повышения стрессоустойчивости предпринимателей г. Владивостока.

В результате анализа собранных данных можно сделать вывод о том, что профессия предпринимателя связана с многими факторами, напрямую влияющими на уровень стресса человека [5]. Поэтому в данной профессии после 2-х лет работы остаются либо те, кто имеет высокий уровень стрессоустойчивости, либо те, кто работает над сво-

им уровнем стрессоустойчивости и стресса в течение времени.

Для того чтобы уменьшить уход из профессии предпринимателей после 2-х лет работы, необходимо повышать их уровень стрессоустойчивости, для этого возможно участие предпринимателей в тренингах по уменьшению уровня стресса и увеличению уровня стрессоустойчивости, работа психологов с предпринимателями группы риска, выработка определенной системы проверки на стрессоустойчивость.

Для дальнейшего понимания образа мира и времени у предпринимателей с разным уровнем стрессоустойчивости необходимо проведения исследований, которые будут охватывать другие критерии и аспекты образа мира и времени предпринимателей с разным уровнем стрессоустойчивости. Такие исследования могут быть использованы в дальнейшем для психологической поддержки и адаптации предпринимателей.

Теоретические и экспериментальные положения и результаты исследования обсуждались на VII научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук» (г. Владивосток, 20 апреля 2018 года), на X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» (2018 год).

### Список литературы

1. Бубновская О.В., Лысова А.В. Стрессовая нагрузка и безопасность личности: проблемы совладания / Материалы Третьей Международной научной конференции. Казань, 8–10 ноября 2018 г. / отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – С. 89–92.
2. Головкина М.Ю., Бубновская О.В. Депрессия: характеристика, терапия и пример диагностики // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-2. – С. 218–221. Режим доступа: <https://www.eduherald.ru/pdf/2015/5-2/13284.pdf>.
3. Калита В.В. Экологичность сознания профессионала. Дисс. канд. психол. н. На правах рукописи / В.В. Калита – М.: МГУ, 1996. – 184 с.
4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) Д.Г. Маклакова и С.В. Чермынина. Электронный ресурс / Режим доступа: <http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy/3/10-mnogourovnevnyj-lichnostnyj-oprosnik-qadaptivnostq-mlo-am-a-g-maklakova-i-s-v-chermyanina-sistema-chelovek-chelovek>.
5. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика: методика и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М. – 2006. – С. 667.
6. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Электронный ресурс. Режим доступа: <http://gn24.net/tests/test-samootsenki-stressoustojchivosti-s-kouhena-i-g-villiansona.html>.
7. И.А. Литвинова Психологические особенности развития стрессоустойчивости сотрудников социальной сферы / И.А. Литвинова. – Институт человековедения науч. рук. проф. С.В. Хребина.
8. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методика и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М., 2006. – С. 667.
9. Шакирзянова, Е.В., Бубновская, О.В. Проблемы диагностики и регулирования утомления как функционального состояния личности // Международный студенческий научный вестник. 2015. – № 5-2. С. 237–239. Режим доступа: <https://www.eduherald.ru/pdf/2015/5-2/13289.pdf>.