**ӘОЖ 37**

**ҒТАХР 14.25.09**

**О. И. Головкина**

Инновационный Евразийский университет, Республика Казахстан

**Стресс в профессиональной деятельности. Взаимосвязь отдыха и степени деформации личности бизнесменов (на примере малого и среднего бизнеса г. Павлодара).**

**Аннотация**

В статье рассматривается проблема предупреждения профессиональной деформации личности бизнесменов.

В жизни каждого человека значительное место занимает профессиональная деятельность. Выбор профессии и сама деятельность влияет на дальнейшее развитие личности человека, оказывает влияние на поведение человека и образ его жизни. При этом влияние профессии может быть как позитивным, так и негативным. Порой это влияние может носить деструктивный характер по отношению к человеку, выполняющему профессиональную деятельность.

В статье показаны результаты исследования взаимосвязи отдыха (средства психологической разгрузки) и степени деформации личности бизнесменов (на примере малого и среднего бизнеса г. Павлодара).

*Ключевые слова:*бизнесмен,производственный стресс, деформация личности, .

Образ предпринимателя популярен у молодежи, ведь мы живем в эпоху безграничных возможностей. Именно сейчас все самые смелые и неординарные идеи могут стать частью триумфальной истории успешного человека. Однако, кроме исполнения мечты, интересной работы, высокого уровня достатка, придется столкнуться еще и с таким понятием как стрессы в бизнесе.

Многие предпринимательскую деятельность сравнивают с динамичными виражами современных «американских горок», где присутствуют крутые взлеты и резкие падения. По этой причине каждый начинающий предприниматель должен иметь представление, как справиться со стрессом, вызванным непредвиденными трудностями в работе и неожиданными переменами в кризис. Это несомненно оказывает влияние на личность бизнесменов и может являться фактором, способствующим развитию профессионального стресса, который в свою очередь ведет к личностным кризам, истощению и выгоранию [4].

В современных условиях глобального экономического кризиса, вызванного пандемией, представителям бизнес структур необходимы не только высокая профессиональная подготовленность, но и устойчивые морально-психологические качества. Ненормированный рабочий день, большой и постоянно меняющийся поток информации, постоянный контакт с большим количеством людей, необходимость полной отдачи психических и физических сил снижают функциональные резервы организма вплоть до их полного истощения. Хронические стрессы оказывают негативное влияние не только на психические познавательные процессы, но и на эмоционально-волевую сферу, психические состояния и свойства личности, приводя человека к эмоциональному и профессиональному выгоранию, депрессии, психосоматическим заболеваниям. Поэтому тема деформации личности бизнесменов является достаточно актуальной на сегодняшний день.

Эмпирическую базу исследования составили 40 представителей среднего бизнеса города Павлодара, уравненных по половому признаку. Респонденты принимали участие в исследовании на добровольной основе. Выборка данного исследования является случайной. В выборку вошли бизнесмены-собственники:

- начинающие бизнесмены-собственники (стаж работы в собственном бизнесе от 3 до 5 лет, возраст 25 – 40 лет)

- бизнесмены-собственники первого поколения (стаж работы в собственном бизнесе 10 – 15 лет, возраст старше 40 лет).

Для изучения особенностей отдыха представителей малого и среднего бизнеса нами проведено анкетирование и стандартизированное интервью со всеми респондентами.

Вопросы анкеты и интервью составлены автором и направлены на изучение особенностей проведения отдыха представителями бизнеса и их отношения к отдыху. Во время интервью также фиксировались результаты наблюдения за поведением бизнесменов.

Анализ проведенного анкетирования и интервью позволил выявить следующие результаты.

Так, 16 бизмесменов (40 % опрошенных) рассказали, что вообще не берут отпуск. При этом 87 % (14 человек) из них относятся к категории начинающих бизнесменов.

25 % (10 респондентов) ответили, что не были в отпуске настолько давно, что не могут припомнить, когда последний раз это было.

Еще 25 % отдыхают не чаще 1-2 раз в год. И лишь только 4 представителя бизнеса отдыхают каждый квартал в пределах 3–10 дней. При этом все они являются представителями женского пола, со стажем в бизнесе более 15 лет.

При этом предприниматели регулярно жертвуют свободным временем ради своего бизнеса:

- более 50 % (21 респондент) периодически вынуждены работать в выходные и праздничные дни,

- 27,5 % признаются, что им постоянно приходится жертвовать свободным временем ради бизнеса, почти ежедневно задерживаясь на работе по часу и более,

- 20 % респондентов работают каждый день.

Интересно, что несмотря на полученные результаты, большинство предпринимателей считают, что у предпринимателя должно быть свободное время, которое он может потратить на отдых (65 % опрошенных).

Остальные 35 % заявили, что считают необходимостью работу даже в праздничные дни.

Но, как показывают результаты анкетирования, даже в столь редком для них отпуске предприниматели продолжают работать. 60 % бизнесменов признались, что контролируют рабочий процесс своих компаний, отвечают на письма и звонки даже во время отдыха.

Из них 50 % ответили, что постоянно остаются на связи, 25 % реагирует только на самые важные и срочные сообщения. Лишь около 10 % предпринимателей предпочитают отдыхать в отпуске и не следят за своей командой, и лишь 5 % отключают мобильный телефон, чтобы их не беспокоили.

Среди причин такого отношения к работе и пренебрегания отдыхом были выявлены следующие:

 - ненормированный график (35 %),

- неотложные задачи и частые форс-мажорные ситуации (35 %),

- недоверие профессионализму своей команды (25%),

- постоянное чувство тревоги за возможность возникновения ЧП (25 %),

- большая нагрузка на бизнес (12,5%),

- специфики работы (17,5 %),

- частые командировки (10 %).

Все эти факторы приводят к тому, что более 40 % опрошенных регулярно превышают нормативы рабочего дня и вынуждены работать более восьми часов в сутки. Из них 5 % проводят в сутки на работе даже 14 часов и более.

Важным вопросом в исследовании особенностей отдыха представителей малого и среднего бизнеса явилось выявления способа отдыха. Результаты представлены ниже.

- отдых на природе (55 % опрошенных),

- хорошая компания друзей (50% опрошенных),

- отдых в тишине (интересная книга, просмотр фильмов) (25 %),

- отсутствие сотовой связи и интернета (12% респондентов),

- внешний и внутренний туризм (15 %),

- занятия спортом (охота, рыбалка, экстремальные виды спорта) (15 %),

- СПА-процедуры, баня, сауна (35 %).

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

- количество времени, выделенного на отдых, напрямую зависит от стажа в бизнесе. Чем больше стаж, тем больше времени бизнесмены могут выделить на отдых;

- бизнесмены, не достигшие 40 лет, ежедневно проводят на работе больше времени, постоянно задерживаясь на 3–5 часов, в отличие от бизнесменов более старшего возраста;

- начинающие бизнесмены-собственники предпочитают следующие виды отдыха: внешний и внутренний туризм, занятия спортом (охота, рыбалка, экстремальные виды спорта), отдых в хорошей компании друзей;

- бизнесмены, проработавшие в собственном бизнесе 10–15 лет, предпочитают несколько иные виды отдыха: отдых на природе, отдых в тишине, чтение книг, просмотр фильмов, СПА-процедуры, посещение бань и саун, а также отсутствие сотовой связи и интернета;

- общий вид отдыха, привлекающий обе категории бизнесменов – внешний и внутренний туризм.

Первой методикой, которую мы использовали для диагностики уровня регуляции в стрессовых ситуациях и степени профессиональной деформации павлодарских бизнесменов, явился тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева. Данная методика позволяет проследить три смысложизненные ориентации человека и два аспекта локус контроля, а также общий уровень осмысленности жизни респондента.

По данной методике мы получили высокие результаты практически по всем показателям. Мы связываем такой результат с тем, что у бизнесменов высокий темп жизни, постоянно ставятся новые цели, высокие задачи, которых нужно достигать.

Общий показатель осмысленности жизни показал высокие баллы у 57,5% бизнесменов Павлодара и средние баллы у 42,5% респондентов. При этом важно, что начинающие бизнесмены-собственники, стаж работы в собственном бизнесе от 3 до 5 лет, в возрасте от 25 до 40 лет показали средние баллы в 7,5% случаев. А бизнесмены-собственники первого поколения (стаж работы в собственном бизнесе 10 – 15 лет, в возрасте старше 40 лет 100% показали высокие результаты осмысленности жизни.

Рассмотрим подробно все шкалы теста.

Цели в жизни присутствуют у 100% опрошенных бизнесменов. Профессиональная деятельность бизнесменов по сути предполагает наличие профессиональных целей, направленность бизнеса, обозримость временной перспективы. У большинства бизнесменов, согласно их ответам на анкету, жизнь на 80% состоит из работы, поэтому бизнес-цели становятся целями жизни, и работа замещает все остальные сферы жизни.

Результаты по шкале удовлетворенность своей жизнью, восприятие своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом несколько ниже, удовлетворенность составляет 97,5%. Содержание этой шкалы показывает отношение респондентов к мнению о том, что «единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить».

Шкала «Результативность» показывает удовлетворенность прожитой частью жизни. По данной шкале высокие и средние баллы показали ответы % опрошенных респондентов, при этом высокая удовлетворенность у 65% бизнесменов.

Шкала «Локус контроля – Я» характеризует представление бизнесменов о самом себе как о сильной личности, что соответствует сути профессиональной деятельности бизнесменов, которые свой бизнес строят в соответствии со своими целями и представлениями. 77,5% опрошенных считают, что они – хозяева своей жизни, при этом 100% опрошенных обладают достаточным уровнем локуса контроля.

Второй аспект локуса контроля – жизнь. Этот аспект характеризует стремление респондентов контролировать свою жизнь. Люди с высокими показателями по данной шкале убеждены, что человек может и должен контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать в жизнь, уверены в том, что жизнь можно сознательно контролировать.

По результатам теста 95% опрошенных удается контролировать свою жизнь. И только 5% респондентов не уверены, что человек сам сознательно контролирует свою жизнь.

Результаты данного теста показали, что все опрошенные на достаточно высоком уровне осмысливают свою жизнь во всех ее аспектах, включая локус контроль. Это, в принципе, соразмерно с профессиограммой владельцев собственного бизнеса. Важно, что уровень осмысленности жизни выше у бизнесменов более старшего возраста, стаж которых в бизнесе превышает 10 лет.

Следующая методика, которую мы использовали в своем исследовании, методика В.В. Бойко. Опросник уровня эмоционального выгорания характеризует наличие у респондентов психологического феномена «синдром эмоционального выгорания», возникающий у людей под воздействием неблагоприятных стресс-факторов во время выполнения профессиональной деятельности.

Респондентам предлагалось 84 суждения, прочитав которые нужно ответить «да» или «нет».

Данную методику респонденты проходили в форме онлайн-тестирования на сайте <https://psytests.org/>, при этом респонденты получали сразу результаты своего теста в форме диаграммы и содержательную интерпретацию результатов.

В результате проведенного исследование по данной методике мы увидели, что синдром эмоционального выгорания сложился у 6 респондентов. Это представители более старшего поколения. Однако при беседе с данными людьми после диагностики, мы выяснили, что подобных симптомов они не ощущают в полной мере, и согласны с результатами теста лишь частично. Возможно это связано с тем, что в большинстве случаев эти люди просто не рефлексируют по поводу своего состояния вследствие постоянной тотальной занятости.

Содержательная интерпретация результатов тестирования показала наличие сформированных 5 симптомов в фазе резистенции и истощения. Рассмотрим их более подробно.

Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» проявился у 5 респондентов, что составляет 12,5 %. Выражается он в том, что человек-профессионал перестает различать экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. То есть человек начинает неадекватно «экономить» на эмоциях, ограничивать эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе своих профессиональных контактов. Действует по принципу «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение – откликнусь на его состояния и потребности.

В данной ситуации чаще всего человеку кажется, что он поступает правильно, поэтому такой стиль поведения очень распространен. Со стороны это кажется проявлением эмоциональной черствости, неучтивости, равнодушия. Иногда, в особо запущенных случаях, стиль поведения переносится и на личные контакты, что безусловно негативно влияет на взаимоотношения в семье и с друзьями.

Симптом «редукции (упрощение) профессиональных обязанностей» проявляется у одного респондента. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат (уделяют мало внимания, стараются избегать эмоциональных контактов).

Редукция профессиональных обязанностей в жизни проявляется как бескультурие в деловых контактах.

Фаза истощения характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Симптом «эмоционального дефицита» среди наших респондентов не выявлен, но проявились другие симптомы.

Симптом «эмоциональной отстраненности» выявлен также у 12,5 % опрошенных бизнесменов.

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научился работать как робот, как бездушный автомат В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает: «наплевать на вас».

Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» выявлен у 7,5% опрошенных. Проявляется в полной или частичной утрате интереса к субъектам профессионального действия. Человек на работе воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. В таких случаях профессионал уверен, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности.

Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» выявлен у 5 человек (12,5 %).

Проявляется как ухудшение физического и психического самочувствия: плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии.

Степень деформации личности можно проследить по результатам диагностики респондентов по методике САМОАЛ, в адаптации Н.Ф. Калина. Методика предназначена для диагностики показателей и уровня самоактуализации личности.

Первая шкала – ориентация во времени. Главный девиз тех, у кого данный показатель на высоком уровне – «здесь и теперь». Данные люди способны наслаждаться жизнью в настоящем, не убегая в прошлое, и не грезя о будущем. Таких в нашей диагностике выявилось 25%, это 10 респондентов.

У 20% респондентов ориентация во времени на низком уровне, что означает либо завышенное стремление к будущим достижениям, либо погруженность в переживания прошлого. Чаще всего, это люди мнительные, неуверенные в себе.

У 55% данный показатель на среднем уровне, что говорит о нормальном состоянии, не лишенном каких-либо переживаний, но укладывающихся в рамки нормы.

Вторая шкала – ценности – для нас представляет наибольший интерес, так как именно этот показатель явно демонстрирует уровень деформации ценностей у личности респондентов.

По результатам мы наблюдаем высокий уровень ценностей у 20% респондентов. Эти люди разделяю ценности личности: красота, доброта, справедливость, порядок, самодостаточность, юмор и игру. Предпочтение человеком данных ценностей говорит о его стремлении к гармонии в жизни и общении с окружающими, а не о стремлении манипулировать людьми в своих интересах. В норме данный показатель у 57,5% опрошенных. Однако есть категория бизнесменов (22,5%), для которых эти ценности являются малозначимыми, для которых окружающие люди – средство достижения цели.

Третья шкала – взгляд на природу человека – показатель уровня веры в человека и его возможности.

12,5 % респондентов характерно хорошо развитые искренние и гармоничные межличностные отношения, симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

У 72,5 % респондентов данный показатель находится в пределах нормы. Однако у 15 % респондентов низкий уровень веры в людей и их возможности.

Следующая шкала – потребность в познании. Для 17,5 % характерен высокий уровень познания, что отражается в готовности получать новые впечатления, жажде нового, интерес к объектам не связанным с удовлетворением каких-либо потребностей. Такие люди не склонны судить, сравнивать или оценивать других. Скорее, они ценят то, что видят. В той или иной степени это можно сказать и о 55 % респондентов, у которых данный показатель развит на среднем уровне.

Тем не менее, у 27,5 % данный показатель развит на низком уровне.

Творческое отношение к жизни или креативность на высоком и среднем уровне развита 82,5 % павлодарских бизнесменов. Лишь 17,5 % относятся к жизни не творчески.

Одним из главных критериев психического здоровья личности, по мнению большинства гуманистических психологов, является автономность. Она выражается в жизненности, самоподдержке, зрелости, независимости суждений, свободе.

Данное качество на высоком и среднем уровне развито у 87,5 % бизнесменов Павлодара, что является высоким показателем. Лишь у 12,5 % автономность развита на низком уровне.

Если у человека присутствует развитое чувство уверенности в себе и доверие к окружающему миру, то, скорее всего, в данном человеке может быть развито такое качество как спонтанность. Спонтанность свойственна только людям с высоким уровнем самоактуализации. Проявляется спонтанность естественно только в раннем детстве, у взрослых же чаще всего контролируется культурными нормами, принятыми в обществе. люди с высоким уровнем спонтанности ценят легкость жизни, игру, свободу в общении, легкость без усилий. Данное качество у наших бизнесменов на высоком уровне развито у 17,5%, на среднем – у 65%, на низком – у 17,5 %. То есть, иначе говоря, всего 7 бизнесменов не обладают должным уровнем спонтанности.

Восьмая шкала опросника САМОАЛ – самопонимание. Самопонимание тесно связано со шкалами аутосимпатия и спонтанность. 37,5 % опрошенных бизнесменов характеризуются высоким уровнем самопонимания, что означает понимание своих желаний и потребностей. Такие люди не склонны менять свои вкусы и привычки в зависимости от внешних социальных стандартов. В жизни это проявляется в ношении любимой удобной одежды, вкусовых пристрастиях, не подверженных моде или стандартам в соответствие с социальным статусом.

10,5 % опрошенных, наоборот, неуверенные в себе, ориентированы во вкусах извне, в соответствие с модой или вкусами людей, которые являются для них примером. В качестве примера можно привести курение сигар тогда, когда это не нравиться самому курильщику, но соответствует стандарту и социальному положению

Основа психического здоровья и цельности личности – аутосимпатия, или симпатия к самому себе. Следует отличать аутосимпатию от самодовольства или некритичного самовосприятия. Это, скорее, источник адекватной самооценки и позитивная «Я-концепция». Такая позиция на высокой и среднем уровне по результатам опросника выявлена у 95% опрошенных.

У 2 респондентов, что составляет 5 %, выявлена невротичность, тревожность, неуверенность в себе.

Контактность – это не просто уровень коммуникативных способностей человека, но и общая предрасположенность к приятным, взаимовыгодным контактам с другими людьми, партнерами по бизнесу, подчиненными. У 15% опрошенных данная способность устанавливать прочные и доброжелательные отношения диагностирована на низком уровне. Остальные 85% опрошенных контактны на высоком или среднем уровне.

С предыдущей шкалой тесто связана шкала гибкости в общении. 35% опрошенных павлодарских бизнесменов ориентирваны на личностное общение, не склонны прибегать к фальши и манипулировать людьми, могут общаться без социальных стереотипов, адекватно самовыражаться в общении. 37,5 % опрошенных обладают качеством «гибкость в общении» на среднем уровне.

27,5 % опрошенных относятся к людям ригидным, не уверенным в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику, и общение с ними может приносить удовольствие. Либо же, наоборот, людям заносчивым, способным общаться только в «своем социальном круге».

В данной работе основной упор мы все же делаем на показатель «Общий балл самоактуализации», так как именно этот показатель определяет место респондента в шкале «здоровый самоактуализирующийся человек – невротик».

По данной шкале к здоровым людям можно отнести 77,5 % опрошенных в высокой или средней степени. К невротикам же относится 22,5 % испытуемых бизнесменов.

 По результатам диагностики САМОАЛ мы видим, что самоактуализация как признак психического здоровья личности присуща 77,5 % испытуемых. Деформация личности коснулась 22,5 % павлодарских бизнесменов (рисунок 6) .

Таким образом, проведено экспериментальное исследование степени деформации личности бизнесменов города Павлодар в производственном стрессе, и проведен анализ связи с качеством и количеством отдыха данных бизнесменов.

Мы составили таблицу, в которую внесли результаты каждого бизнесмена по всем диагностикам и провели горизонтальное сравнение по каждому респонденту.

На основании проведенного исследования мы видим, что почти у четверти представителей малого и среднего бизнеса (22,5 %) низкий уровень ценностей. Человеческие ценности являются малозначимыми, а окружающие люди – средство достижения цели. Это является следствием деформации личности бизнесмена. Эти же люди по результатам теста САМОАЛ относятся к невротикам по шкале «Общий балл самоактуализации».

Проследив за уровнем стресса данных людей, мы заметили у 100% наличие сложившихся или формирующихся симптомов эмоционального выгорания.

Дальнейшим шагом было сравнение с результатами анкетирования по вопросам количества и качества отдыха.

В 100% случаев деформации личности бизнесмены не брали отпуск за последние несколько лет. В 80 % случает берут выходной не каждую неделю. И наоборот, бизнесмены, позволяющие себе отдых 1 раз в неделю и ежегодно отдыхающие в отпуске, характеризуются высоким уровнем самоактуализации и высоким уровнем ценностей

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили сформулировать вывод: степень деформации личности бизнесменов в производственном стрессе напрямую зависит от количества и качества проведения отдыха как средства психологической разгрузки в жизни бизнесменов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бильданова В. Р., Шагивалеева Г. Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие. – 2–е изд., доп. – Елабуга: Изд – во ЕГПУ, 2009. – 116 с.
2. Профессиональная деформация личности: Учебное пособие / Составители А. В. Коваленко, Л. А. Шиканов – Томск: Изд-во ТПУ. – 2009. – 90 с.
3. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие – Южно-Сахалинск: CaxГУ, 2019. – 124 с.
4. Профессиональная деформация и проблемы профессионализма: Сборник научных трудов / Под ред. В. П. Повойского [Электронный ресурс] – UPL: www.psymanager.ru
5. Трунов Д. И. Снова о «профессиональной деформации» [Электронный ресурс]. URL: <http://flogiston.ru/articles/therapy/profdef>
6. Влах Н.И. Факторы возникновения хронического стресса у предпринимателей. // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 22) – С. 5015-5018
7. Университет inSales. Секреты успеха десяти знаменитых бизнесменов, на которых стоит равняться. 19.06.2020 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.insales.ru/blogs/university/sekrety-uspeha-biznesmenov>
8. Психология cтpecca и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт. – сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

**Сведения об авторах:**

# Головкина О.И.– магистрант, Инновационного Евразийского университет, Казахстан, Павлодар. E-mail: olga73glawa@mail.ru

**Семенова Л.А**, к.п.н, Инновационного Евразийского университет, Казахстан, Павлодар