

## Оценка стрессоустойчивости руководителей бизнеса

О. И. Щербакова<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова,  
117997, Россия, Москва, Стремянный переулок, 36

### Сведения об авторе:

**Щербакова Ольга Ивановна**

e-mail: olga716@bk.ru

ORCID: 0000-0002-0977-1851

SPIN-код РИНЦ: 3287-9689

© Автор (2019).

Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** В статье автором в теоретической части представлены разные точки зрения зарубежных и отечественных ученых-психологов и физиологов на такое понятие, как «стресс», а также приведены разные взгляды исследователей на определение понятия «стрессоустойчивость», опираясь на изучение его с точки зрения по половой принадлежности. В практической части исследования представлены авторские результаты изучения стрессоустойчивости у молодых руководителей бизнеса разного уровня с точки зрения их отношения к полу. В опросе приняли участие 54 молодых руководителей разного уровня в бизнесе, среди которых 13 респондентов

мужского пола и 41 женского. Опрос молодых руководителей бизнеса проводился по методике самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Из ответов респондентов видно, что только 25% респондентов могут контролировать свои эмоции при неожиданных неприятностях, но при этом также молодые руководители бизнеса достаточно хорошо умеют контролировать свои эмоции и справляться со своими текущими проблемами. Действительно, ранее учеными-психологами было доказано, что мужчины и женщины по-разному реагируют на стрессы. Анализ результатов проведенного исследования показал, что стрессоустойчивость у молодых руководителей бизнеса низкая. По результатам опроса у руководителей-женщин средний балл составил 23,1, у представителей мужского пола – 22,7.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, оценивание стрессоустойчивости, реакция мужчин и женщин на стресс, сравнение стрессоустойчивости молодых руководителей бизнеса по половой принадлежности.

# Business executives stress resistance assessment

O. I. Shcherbakova<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Plekhanov Russian University of Economics,  
36 Stremyannaya Str., Moscow 117997, Russia

**Author:**

**Shcherbakova Olga I.**

e-mail: olga716@bk.ru

ORCID: 0000-0002-0977-1851

SPIN: 3287-9689

**Copyright:**

© The Author (2019).

Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** The theoretical part of the article presents a review of various notions of stress advanced by foreign and Russian academic psychologists and physiologists, as well as different views of researchers on the definition of stress tolerance, based on the study of this concept from the gender point of view. In the practical part of the study, the results of a stress resistance study in young business leaders of various levels depending on their gender are presented. The survey involved 54 young leaders of various levels in business, including 13 male and 41 female respondents. The survey of young business executives was conducted according to the Kouchen and Williansson's method of stress resistance self-assessment. Respondents' responses made

it clear that only 25% of them could control their emotions in case of unexpected troubles, but, at the same time, young business leaders were quite good at controlling their emotions and coping with their current problems. Indeed, psychologists have previously proven that men and women react differently to stress. Analysis of the study findings showed that stress resistance among young business leaders is low. According to the survey, the average score was 23,1 for female managers and 22,7 for males.

**Keywords:** stress, stress tolerance, stress tolerance assessment, reaction of men and women to stress, comparison of stress tolerance of young business leaders by gender.

## Введение

Актуальность работы заключается в описании способа оценивания стрессоустойчивости и сравнительной характеристике молодых руководителей бизнеса разных полов по устойчивости к стрессу.

Цель исследования – оценить и сравнить уровень стрессоустойчивости молодых руководителей бизнеса по половому признаку. В соответствии с целью исследования можно выделить следующие задачи:

1. Провести сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости у руководителей – мужчин и женщин.
2. Дать общую характеристику стрессоустойчивости молодым руководителям бизнеса.

Объект исследования – стрессоустойчивость молодых руководителей бизнеса.

Предмет исследования – оценка стрессоустойчивости у молодых руководителей разной половой принадлежности.

## Материалы и методы

О стрессе существуют различные точки зрения среди ученых. В частности, в отношении его определения.

А. Добрович считает, что стресс – это состояние, противоположное покою; момент единоборства живого с тем, что препятствует его жизни; звенящая, надрывающаяся труба тревоги, которая «слышна» любой клетке организма, стоящего лицом к лицу с трудностью (Добрович 2010).

Т. Кокс считает, что стресс – угроза нормальному течению жизни человека, угроза его психическому и физическому здоровью (Селье 1982).

Р. С. Немов рассматривал стресс как состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезориентирует человека, нарушает нормальный ход поведения, эмоциональный фон (Немов 2003).

Проблема стресса получила широкое изучение в концепции Р. Лазаруса по копинг-поведению. Р. Лазарус и Р. Лейн определили психологический стресс как реакцию на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Р. Лазарус и С. Фолкман представили психологический стресс как определенную взаимосвязь между человеком и чрезмерными требованиями среды, что связано с превышением его ресурсов и созданием угрозы для личного благополучия (Лазарус 1970).

Методологической основой исследования послужили теоретические положения к исследованию стрессоустойчивости А. О. Прохорова, А. А. Реана, Т. В. Середы, С. В. Субботина, М. Тышковой, А. Ю. Маленовой, О. В. Лозгачевой и др. А также отметим, что вопрос феноменологии стресса и стрессоустойчивости волновал таких ученых, как Г. Селье, Л. А. Китаев-Смык, П. Б. Зильберман, В. М. Мильман, Л. М. Аболин, А. П. Акимова, А. А. Баранов, В. А. Бодров, А. В. Махнач, А. Рей-ковский и др.

Анализ современных научных исследований позволил сделать вывод о многообразии подходов к определению стрессоустойчивости личности (Усатов 2016).

Под стрессоустойчивостью В. А. Бодров имеет в виду «интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т.п.)

и внутренней (личной) среды и деятельности. Во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. И, в-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и надежности деятельности» (Бодров 2006, 38–39).

Стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу (Берн 2004). Профессор В. А. Геодакян в своем труде «Эволюционная теория пола» доказал, что мужчины и женщины принципиально отличаются друг от друга (Геодакян 2011).

Дж. Гринберг в своем исследовании отмечал, что «Кобаза обнаружил три фактора, отсутствие которых отличает подверженных заболеваниям стресса людей от неподверженных: обязательность, контроль, выносливость» (Гринберг 2002, 33).

Если объединить все описанные определения, то можно выделить, что стрессоустойчивость – это система личностных качеств, помогающих человеку переносить со спокойствием воздействие стрессоров, без негативных последствий для индивида, его организма, личности и окружения.

Мужчины и женщины по-разному реагируют на стрессы. Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса. Женщины в силу своей эмоциональности могут открыто показывать свои чувства и тем самым выплескивать накопившийся за длительное или не очень

время стресс, что помогает им избежать некоторых негативных последствий стресса (Андреева 2009). Для мужского пола характерна повышенная чувствительность к фактору внешней среды, то есть низкая стрессоустойчивость, в то время как женщины реагируют стрессом на меньшие стимулы, но при этом легче переносят возникший стресс (Геодакян 2011).

Нами проводился опрос по методике самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона (Куприянов, Кузьмина 2012), который содержал следующие вопросы:

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Каждый вопрос оценивался по шкале от 0 до 4.

После ответа на все вопросы баллы были суммированы и соотнесены с таблицей 1, которая приведена ниже.

Таблица 1. Критерии оценки стрессоустойчивости респондентов

Оценка Стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

### Результаты и их обсуждение

В опросе приняли участие 54 молодых руководителей разного уровня в бизнесе, среди которых 13 респондентов мужского пола и 41 женского.

Анализируя ответы на первый вопрос, мы можем понять, что только 25 % респондентов могут контролировать свои эмоции при неожиданных неприятностях (см. рис. 1).

Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия? (где 0- Никогда, 1- Почти никогда, 2-Иногда, 3- Довольно часто, 4- Очень часто)

54 ответа

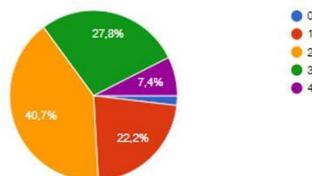


Рисунок 1. Ответы респондентов на 1 вопрос

При исследовании ответов на 4 вопрос становится понятно, что молодые руководители бизнеса достаточно хорошо умеют контролировать свои эмоции и справ-

ляться со своими проблемами. Это подтверждает то, что ни один руководитель не поставил на данный вопрос «0» баллов, и всего 9 % тяжело справляются с контролем своих эмоций (см. рис. 2).

Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами? (где 0- Никогда, 1- Почти никогда, 2-Иногда, 3- Довольно часто, 4- Очень часто)

54 ответа

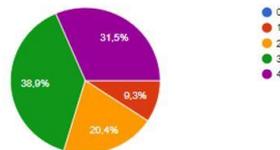


Рисунок 2. Ответы респондентов на 4 вопрос

Но мы можем заметить, что молодые руководители в целом испытывают стресс и чувство беспомощности в тот момент,

когда они не могут контролировать ситуацию (см. рис. 3).

Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать? (где 0- Никогда, 1- Почти никогда, 2-Иногда, 3- Довольно часто, 4- Очень часто)

54 ответа

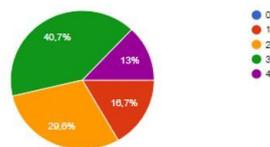


Рисунок 3. Ответы респондентов на 9 вопрос

### Выводы

Анализ результатов опроса свидетельствует о том, что стрессоустойчивость у молодых руководителей бизнеса низкая. По результатам опроса у руководителей-женщин средний балл составил 23,1 балла, у представителей мужского пола – 22,7.

И хотя по таблице видно, что баллы соотносятся со строкой «удовлетвори-

тельно», мы понимаем, что общий показатель ближе к отметке «плохо». У мужской половины уровень стрессоустойчивости чуть ниже, чем у женской.

Из проведенного исследования можно сделать вывод, что, в целом, у молодых руководителей обоих полов наблюдается пониженная стрессоустойчивость, что должно явиться сигналом для работы по улучшению своей стрессоустойчивости.

### Литература

- Андреева, А. А. (2009) *Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов*. Дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 219 с.
- Берн, Ш. (2004) *Гендерная психология*. М: Прайм-Еврознак, 320 с.
- Бодров, В. А. (2006) *Психологический стресс: развитие и преодоление*. М.: ПЕР СЭ, 528 с.
- Геодакян, В. А. (2011) *Два пола. Зачем и почему? Эволюционная теория пола*. М: Б.м., 230 с.
- Гринберг, Дж. (2002) *Управление стрессом*. СПб.: Питер, 496 с.
- Добрович, А. Б. (2010) *Выбраться из депрессии*. М.: Бахрах-М, 188 с.

- Куприянов, Р. В., Кузьмина, Ю. М. (2012) *Психодиагностика стресса: практикум*. Казань: КНИТУ, 212 с.
- Лазарус, Р. (1970) Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: Леви, Л. (ред.) *Эмоциональный стресс*. Л.: Медицина, с. 178–208.
- Немов, Р. С. (2003) *Психология*. М.: ВЛАДОС, 688 с.
- Селье, Г. (1982) *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс, 127 с.
- Усатов И. С. (2016) Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, № 2, с. 21–25. [Электронный ресурс]. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (дата обращения 16.08.2019).

## References

- Andreeva, A. A. (2009) *Stressoustoichivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoi deyatel'nosti u studentov [Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to learning activities in students]*. PHD thesis. Tambov, 219 p. (In Russian)
- Bern, Sh. (2004) *Gendernaya psikhologiya [Gender psychology]*. M: Praim-Evroznak, 320 p. (In Russian)
- Bodrov, V. A. (2006) *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie [Psychological stress: development and overcoming]*. M.: PER SE, 528 p. (In Russian)
- Dobrovich, A. B. (2010) *Vybrat'sya iz depressii [Get out of depression]*. M.: Bakhrakh-M, 188 p. (In Russian)
- Geodakyan, V. A. (2011) *Dva pola. Zachem i pochemu? Evolyutsionnaya teoriya pola [Two sexes. Why? Evolutionary theory of sex]*. M: no place, 230 p. (In Russian)
- Grinberg, Dzh. (2002) *Upravlenie stressom [Stress Management]*. SPb.: Piter, 496 p. (In Russian)
- Kupriyanov, R. V., Kuz'mina, Yu. M. (2012) *Psikhodiagnostika stressa: praktikum [Psychological stress: a workshop]*. Kazan': KNIU, 212 p. (In Russian)
- Lazarus, R. (1970) Teoriya stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniya [Stress theory and psychophysiological research]. In: Levi, L. (ed.) *Emotsional'nyi stress [Emotional stress]*. L.: Meditsina, pp. 178–208. (In Russian)
- Nemov, R. S. (2003) *Psikhologiya [Psychology]*. M.: VLADOS, 688 p. (In Russian)
- Sel'e, G. (1982) *Stress bez distressa [Stress without distress]*. M.: Progress, 127 p. (In Russian)
- Usatov I. S. (2016) Stressoustoichivost' lichnosti kak faktor preodoleniya stressa [Stress resistance of personality as a factor of overcoming stress]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal "Konsept" [Scientific and methodical electronic journal "Concept"]*, no. 2, pp. 21–25. [Online]. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (assessed: 16.08.2019). (In Russian)