

## ФРУСТРАЦИОННЫЕ И ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ В БИЗНЕСЕ

*И.Ю. Подзоров*

Центр Психологической Помощи, Харьков, Украина

---

### РЕЗЮМЕ

В статье рассмотрены проблемы адаптации специалистов, вынужденно перешедших в сферу малого бизнеса, в частности с помощью тестирования определяется их психическое состояние. Основное внимание уделяется уровню фрустрированности, агрессивности, эмоциональному выгоранию, а также ряду других показателей. Исследование проводилось на трех различных группах, данные характеризуются как отдельно по каждой группе, так и в общей совокупности для выделения главной тенденции.

Полученные результаты характеризуются высокими уровнями фрустрации, депрессивности, агрессивности, эмоционального выгорания (наиболее значительные компоненты эмоциональное истощение и редукция личностных достижений). Такие негативные показатели характерны не только для отдельных групп, но и для всей массы специалистов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** фрустрация, депрессивность; малый бизнес, эмоциональное истощение, эмоциональное выгорание

В современных рыночных условиях, организация собственного бизнеса считается прибыльным и престижным вложением своего труда и профессионализма. Появление новых сфер производства и услуг в значительной мере способствует этому направлению. Однако причины, приводящие к принятию столь ответственного решения различны, от простого увольнения до ухода по собственному желанию. Приняв решение стать предпринимателем, человек сталкивается с рядом трудностей, это и отсутствие опыта и проблемы организационного характера, а также множество других.

Предпринимательская деятельность является рискованной, следовательно, действия участников предпринимательства в условиях сложившихся рыночных отношений, конкуренции, функционирования всей системы экономических законов не могут быть с полной определенностью рассчитаны и осуществлены. Многие решения в предпринимательской деятельности приходится принимать в условиях неопределенности, когда необходимо выбирать направление действий из нескольких возможных вариантов, осуществление которых сложно предсказать (рассчитать, как говорится, на все сто процентов) [1, 3].

В каком психологическом состоянии находится специалист, такой была задача нашего исследования, ведь известно, что развитие отрицательных эмоций тесно связано с фрустрацией – психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях поведения, вызываемых объективно неопределимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к

достижению цели или решению задачи [2, 4, 5].

Понятие стресса и фрустрации очень близко, фрустрация переживается также как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Перед началом исследования была выдвинута гипотеза о том, что специалисты, занятые в сфере малого бизнеса находятся во фрустрированном состоянии, а также им присущи и другие негативные факторы.

В проведенном исследовании принимали участие представители различных специальностей и возрастных групп, имеющих высшее образование и стаж работы по полученной профессии, а также вынужденно ушедшие с данной должности и работающие на момент тестирования в малом бизнесе. Всего 120 человек (мужчин и женщин), местом работы всех респондентов был один из крупных рынков г. Харькова (условные обозначения рынков: №1 – 50 чел; №2 – 40 чел; №3 – 30 чел.), тестирование проводилось на добровольных началах с соблюдением всех критериев конфиденциальности и норм этичности.

В основу выбора тестов были положены следующие принципы: достоверность (определение анализируемых характеристик); объективность – валидность (обеспечение достоверности результатов); простота и удобство в работе (затраты минимального количества времени на тестирование); наличие шкалы оценки или эталона (предоставление возможности оценить полученные результаты). Основываясь на этих принципах, и с учетом поставленных задач были выбранные

следующие тесты для анализа взаимосвязанных характеристик психического состояния.

1. Самооценка состояний тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности (адаптированный вариант методики Г. Айзенка).

2. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний (В. А. Жмурова).

3. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И.

Вассермана (модификация В. В. Бойко).

4. Диагностика уровня невротизации (методика К. Хека и Х. Хесса).

5. Методика «Эмоциональное выгорание», трехкомпонентная модель К. Маслача и С. Джексона.

В ходе проведенного тестирования были получены по самооценки состояний тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности уровни показателей представленные в табл. 1.

Таблица 1

Тестирование по методике Г. Айзенка

Уровень показателя	Рынок №1		Рынок №2		Рынок №3	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
<b>Фрустрация</b>						
Низкий	8	16,0	6	15,0	4	13,3
Средний	12	24,0	9	22,5	6	20,0
Высокий	30	60,0	25	62,5	20	66,7
<b>Агрессивность</b>						
Низкий	5	10,0	14	35,0	15	50,0
Средний	17	34,0	15	37,5	7	23,3
Высокий	28	56,0	11	27,5	8	26,7
<b>Тревожность</b>						
Низкий	6	12,0	6	15,0	4	13,3
Средний	19	38,0	13	32,5	9	30,0
Высокий	25	50,0	21	52,5	17	56,7
<b>Ригидность</b>						
Низкий	10	20,0	7	17,5	5	16,7
Средний	20	40,0	16	40,0	12	40,0
Высокий	20	40,0	17	42,5	13	43,3

Показатель фрустрации на рынке №1 составляет значительную величину 60,0%, на рынках №2 и №3 он повышается 62,5% и 66,7%. Изменения можно прокомментировать следующим образом, специалисты молодого возраст еще надеются на изменения в их жизни в лучшую сторону. Старший возраст чувствует себя невостребованным, никому не нужным, иногда даже тяжелым грузом для семьи и коллектива, поскольку человек (особенно

женщины) всегда хочет быть в центре внимания. Агрессивность имеет самую большую величину на рынке №1 – 56,0%, на рынках №2 и №3 это величина снижается до 27,5% и 26,7%, в современном мире молодое поколение крайне агрессивно, соответственно на него равняется и более старший возраст. Показатель тревожности также с возрастом повышается, как и показатель ригидности. Итоговые показатели представлены в табл. 2.

Таблица 2

Итоговая диагностика по методу Г. Айзенка

Оценка	Фрустрация		Агрессивность		Тревожность		Ригидность	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Низкая	18	15,0	34	28,3	16	13,3	22	18,3
Средняя	27	22,5	39	32,5	41	34,2	48	40,0
Высокая	75	62,5	47	39,2	63	52,5	50	41,7

Высокий показатель фрустрации наблюдается у 62,5% опрошенных, а это говорит о их низкой самооценки, боязни неудач и трудностей. Агрессивность проявляется в несдержанности, имеются трудности во взаимодействии с людьми, склонность к провоцированию конфликтов и конфликтных ситуаций. Данные свидетельствуют о высоких показателях тревожности 52,5%, специалисты ощущает чувство растущей опасности, ожидание

трагического исхода. Эмоциональная энергетика действует в данном случае столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: “внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна”. Такое состояние сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонации, утрированными выразительными актами. Людям с сильно выраженной ригидностью, а таких 41,7%, противопоказана смена места

работы, коренных изменений в образе жизни, в отношениях с другими людьми, так как эти изменения могут способствовать

возникновению стрессов и ухудшения самочувствия. Диагностика депрессивных состояний рассматривается в табл. 3.

Таблица 3

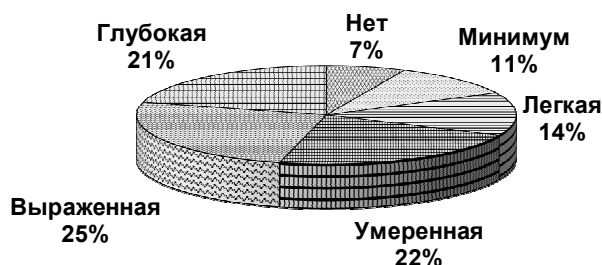
**Диагностика депрессивных состояний (по В. А. Жмурову)**

Степень депрессии	Рынок №1		Рынок №2		Рынок №3	
	человек	%	человек	%	человек	%
Нет	5	10,0	2	5,0	1	3,3
Минимальная	6	12,0	5	12,5	2	6,7
Легкая	6	18,0	4	10,0	4	13,4
Умеренная	10	20,0	10	25,0	7	23,3
Выраженная	10	20,0	11	27,5	9	30,0
Глубокая	10	20,0	8	20,0	7	23,3

Показатель депрессивности также имеет тенденцию повышения с возрастом, если такие степени как выраженная и глубокая на рынке №1 составляют по 20,0%, то на рынке №2 это 27,5% и 20,0%, а на рынке №3 уже 30,0% и 23,3%, так как с возрастом больше

размышляют и анализируют происходящие события, пытаются найти им логическое объяснение, в то время как молодежь просто принимает действительность такой, какая она есть. Обобщенные проценты по всем опрошенным показаны на рис. 1.

Рис. 1. Итоговое состояние депрессии



В состоянии глубокой депрессии находится порядка 21,0% тестируемых, в выраженной 25,0%. Им присущи такие явления как апатия и гипотомия. Состояние безучастности, равнодушия полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или переходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Они живут со сниженным настроением, это аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать. Дополнительное тестирование для обеспечения достоверности результатов показано в табл. 4.

Таблица 4

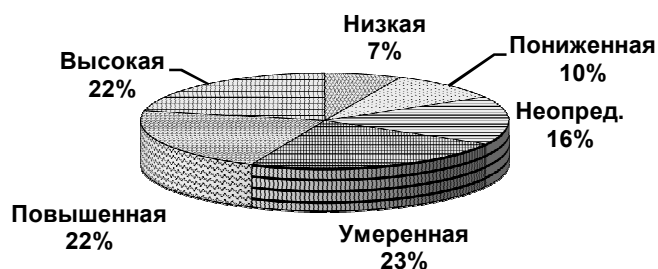
**Диагностики уровня фрустрированности (по Л. И. Вассерману)**

Уровень фрустрации	Рынок №1		Рынок №2		Рынок №3	
	человек	%	человек	%	человек	%
Отсутствует	—	—	—	—	—	—
Очень низкий	3	6,0	3	7,5	2	6,7
Пониженный	6	12,0	4	10,0	2	6,7
Неопределенный	10	20,0	7	17,5	3	10,0
Умеренный	11	22,0	9	22,5	8	26,7
Повышенный	9	18,0	9	22,5	8	26,7
Очень высокий	11	22,0	8	20,0	7	23,2

Как мы видим второй способ тестирования фрустрации по методу Л. И. Вассермана подтверждает высокий уровень

фрустрации у тестируемых, а итоговые результаты показаны на рис. 2.

Рис. 2. Итоговое состояние фрустрации



Согласно данным 22,0% находятся в реальной опасности, поскольку они близки к нервному истощению, а это грозит соматическими заболеваниями. У многих наблюдается дисфория – мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью. Проявление

фрустрации разнообразно – постоянное брюзжание, недовольство, неприязненные отношения к окружающим, вспышки раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями. В табл. 5 рассматривается следующий немаловажный показатель невротизация.

Таблица 5

Диагностика уровня невротизации (К. Хека и Х. Хесса)

Рынки	Низкая невротизация		Высокая невротизация	
	человек	%	человек	%
№1	12	24,0	38	76,0
№2	13	32,5	27	67,5
№3	11	36,7	19	63,3
Всего	36	30,0	84	70,0

Как мы видим, наблюдается высокий уровень невротизации 84,0%, что свидетельствует о наличии у большинства исследуемых, выраженной эмоциональной возбудимости. В результате чего появляются негативные переживания, тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность. Формируется агрессивность, возникают трудности в общении, происходит ипохондрическая фиксация на соматических ощущениях и личностных недостатках. В

табл.6 представлена трехкомпонентная модель эмо-ционального выгорания.

Среди трех компонентов наиболее выделяются эмоциональное истощение (38,0%, 47,5%, 47,7%) – сниженный эмоциональный фон, равнодушие или эмоциональное перенасыщение и редукция личностных достижений (38,0%, 45,0%, 50,0%) – тенденция негативной оценки себя ограничение своих возможностей. Итоговая оценка представлена в табл. 7.

Таблица 6

Эмоциональное выгорание (К. Маслач и С. Джексон)

Уровень выгорания	Рынок №1		Рынок №2		Рынок №3	
	человек	%	человек	%	человек	%
<b>Эмоциональное истощение</b>						
Низкий	10	20,0	8	20,0	7	23,3
Средний	21	42,0	13	32,5	9	30,0
Высокий	19	38,0	19	47,5	14	47,7
<b>Деперсонализация</b>						
Низкий	9	18,0	9	22,5	6	20,0
Средний	23	46,0	17	42,5	11	36,7
Высокий	18	36,0	14	35,0	13	43,3
<b>Редукция личностных достижений</b>						
Низкий	10	20,0	7	17,5	5	16,7
Средний	21	42,0	15	37,5	10	33,3
Высокий	19	38,0	18	45,0	15	50,0

Итоговая оценка эмоционального выгорания

Компоненты выгорания	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	человек	%	человек	%	человек	%
Эмоциональное истощение	25	20,8	43	35,8	52	43,4
Деперсонализация	24	20,0	51	42,5	45	37,5
Редукция достижений	22	18,3	46	38,3	52	43,4

Итоговая таблица по компонентам эмоционального выгорания наглядно демонстрирует преобладание высоких уровней по 43,4% и только деперсонализация содержит значительный процент на среднем уровне 42,5%.

Как видно из проведенного исследования, у специалистов, занятых в малом бизнесе по

не свойственной им профессии, развивается фрустрационное состояние. Кроме этого наличие высокого уровня фрустрации является своеобразным индикатором, свидетельствующим о негативном развитии и других неблагоприятных психических явлений

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гримблат С. О., Сосин И. К., Подзорова Т. В. // Теория и практика управления социальными системами: философия, психология, педагогика, социология. 2003. - №4. - С. 56-70.
2. Подзорова Т., В., Подзоров И., Ю. Збірник наукових праць / За редакцією Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО та О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. - Вип. 3(7). - Харків: НТУ "ХП". 2004. - С. 318-329.
3. Березин Ф.Н. Психологическая и психофизическая адаптация человека. -СПб.:Мысль.-2006.-210 с.
4. Пронов М. Т. Адаптация человека, теория и практика. -М.:Медицина. 2005. - 172 с.
5. Щекин Г. В. Социальная теория и кадровая политика. -К.:МАУП. - 2005. - 475 с.
- 6.

## ФРУСТРАЦІЙНИЙ ТА ДЕПРЕСИВНИЙ СТАНИ ПІДПРИЄМЦІВ У БІЗНЕСІ

*І.Ю. Подзоров*

Центр Психологічної Допомоги, Харків, Україна

### РЕЗЮМЕ

У статті розглянуті проблеми адаптації фахівців, що змушено перейшли в сферу малого бізнесу, зокрема за допомогою тестування визначається їхній психічний стан. Основна увага приділяється рівню фрустраційності, агресивності, емоційному вигорянню, а також ряду інших показників. Дослідження проводилося на трьох різних групах, дані характеризуються як окремо по кожній групі, так і в загальній сукупності для виділення головної тенденції.

Отримані результати характеризуються високими рівнями фрустрації, депресивності, агресивності, емоційного вигоряння (найбільш значні компоненти – емоційне виснаження та редукція особистісних досягнень). Такі негативні показники характерні не тільки для окремих груп, але й для всієї маси фахівців.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** фрустрація, депресивність; малий бізнес, емоційне виснаження, емоційне вигоряння

## FRUSTRATION AND DEPRESSION CONDITIONS OF ENTREPRENEURS INVOLVED IN BUSINESS ACTIVITY

*I.Yu. Podzorov*

Center of Psychological Help, Kharkov, Ukraine

### SUMMARY

The article discusses problems of adaptation of specialists changed their activity for small-scale business field forcedly, particularly determined are their mental conditions with the help of tests. The special attention is paid to the level of their frustration, aggressiveness, emotional exhausting, as well as a range of other indicators. The research has been conducted in three different groups, while data obtained are characterised both separately for every group and as a whole to determine the main trend.

Obtained results are characterized by high level of frustration, depression, aggression and emotional burnout (more specifically characterized components such as emotional exhaustion and reduction of personal attainments). Such negative showings are characteristic not just for separate groups but for the whole mass of specialists as well.

**KEY WORDS:** frustration, depression; small business, emotional exhaustion, emotional burnout