УДК 002.304

Губина Н.А.,
студент, магистрант,
3 курс, факультет психологии
ФГБОУ ВО "Иркутский государственный университет"
Россия, г. Иркутск

РАЗВИТИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У САМОЗАНЯТЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Аннотация: *Статья посвящена актуальной проблеме психологического благополучия самозанятых специалистов, работающих с детьми. В условиях роста числа самозанятых в России данная профессиональная группа сталкивается с уникальным комплексом стрессоров, сочетающих вызовы самозанятости и специфические трудности работы с детьми и их родителями. Целью исследования являлась разработка и апробация программы психологического консультирования, направленной на формирование адаптивных копинг-стратегий и снижение уровня профессионального стресса. В эмпирическом исследовании приняли участие 78 самозанятых специалистов (репетиторы, логопеды, детские психологи). На этапе формирующего эксперимента 24 респондента с высоким уровнем стресса были разделены на экспериментальную (n=12) и контрольную (n=12) группы. Для диагностики использовались опросник способов совладания (WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман и Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10). Результаты исследования показали, что у участников экспериментальной группы после прохождения программы произошло статистически значимое снижение уровня стресса и дезадаптивных копинг-стратегий, а также повышение использования*

адаптивных стратегий по сравнению с контрольной группой. Сделан вывод о высокой эффективности разработанной программы.

Ключевые слова: *самозанятость, профессиональный стресс, копинг-стратегии, психологическое консультирование, помогающие профессии, эмоциональное выгорание.*

Annotation: *The article is devoted to the current problem of the psychological well-being of self-employed specialists working with children. In the context of the growing number of self-employed people in Russia, this professional group faces a unique set of stressors that combine the challenges of self-employment and the specific difficulties of working with children and their parents. The aim of the study was to develop and test a psychological counseling program aimed at forming adaptive coping strategies and reducing the level of professional stress. The empirical study involved 78 self-employed specialists (tutors, speech therapists, child psychologists). At the stage of the formative experiment, 24 respondents with a high level of stress were divided into an experimental (n=12) and a control (n=12) group. The Ways of Coping Questionnaire (WCQ) by R. Lazarus and S. Folkman and the Perceived Stress Scale (PSS-10) were used for diagnosis. The results of the study showed that after completing the program, participants in the experimental group demonstrated a statistically significant decrease in stress levels and maladaptive coping strategies, as well as an increase in the use of adaptive strategies compared to the control group. The conclusion is made about the high effectiveness of the developed program.*

Key words: *self-employment, occupational stress, coping strategies, psychological counseling, helping professions, emotional burnout.*

Введение

Современный рынок труда характеризуется устойчивым ростом доли самозанятых специалистов. По данным Федеральной налоговой службы РФ,

их численность превысила 14,9 миллионов человек. Среди них значительную часть составляют специалисты, работающие с детьми: репетиторы, логопеды, дефектологи, детские психологи. Несмотря на очевидные преимущества самозанятости, такие как автономия и гибкий график, эта форма труда сопряжена с высокими профессиональными рисками: финансовой нестабильностью, правовой неопределенностью, профессиональной изоляцией, необходимостью совмещения разнородных функций и высокой эмоциональной нагрузкой [8]. Наложение этих стрессоров на специфику работы с детьми создает уникальный комплекс профессиональных вызовов, повышающих риск хронического стресса и эмоционального выгорания.

В связи с этим возникает практическая потребность в разработке научно обоснованных средств психологической поддержки данной категории лиц. Одним из наиболее эффективных направлений такой поддержки является целенаправленное формирование адаптивных копинг-стратегий, под которыми понимаются осознанные когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на совладание со стрессом [7]. Теоретической основой исследования выступила транзакционная модель стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, рассматривающая копинг как динамический процесс, опосредованный когнитивной оценкой ситуации [9].

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психологического консультирования, направленной на формирование адаптивных копинг-стратегий и снижение уровня стресса у самозанятых специалистов, работающих с детьми.

Методы и организация исследования.

Эмпирическая база исследования на констатирующем этапе составила 78 самозанятых специалистов, работающих с детьми. Для формирующего эксперимента была сформирована целевая группа из 24 человек с высоким уровнем стресса, которые методом случайной рандомизации были разделены на экспериментальную (ЭГ, n=12) и контрольную (КГ, n=12) группы.

Диагностический инструментарий:

— «Опросник способов совладания (WCQ)» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой [5].

— «Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10)» в адаптации В.А. Абабкова [1].

Программа вмешательства: для экспериментальной группы была разработана и реализована программа группового психологического консультирования «РесурсПрофи», состоящая из 8 сессий. Программа носила интегративный характер, сочетая элементы когнитивно-поведенческого и ресурсного подходов, и была направлена на развитие навыков осознанности, когнитивной переоценки, планирования решения проблем, ассертивного поведения и управления ресурсами. Контрольная группа в программе не участвовала.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием U-критерия Манна-Уитни для сравнения независимых выборок и Т-критерия Вилкоксона для оценки динамики внутри групп. Уровень статистической значимости был принят за $p \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение

На констатирующем этапе было установлено, что 31% выборки (24 человека) демонстрируют высокий уровень общего стресса, а 67% (52 человека) – высокий уровень перенапряжения. При этом у 79% респондентов доминировали эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, в то время как проблемно-ориентированные стратегии были выражены на высоком уровне лишь у 17%. Корреляционный анализ выявил значимые связи: стратегия «Планирование решения проблемы» отрицательно коррелировала с уровнем стресса ($r = -0,45$), а стратегия «Бегство-избегание» – положительно ($r = 0,51$).

Сравнительный анализ исходных показателей подтвердил статистическую эквивалентность ЭГ и КГ до начала эксперимента ($p > 0,05$).

После проведения формирующего эксперимента в ЭГ была зафиксирована комплексная позитивная динамика (табл. 1).

Таблица 1.

Динамика ключевых показателей в экспериментальной группе (по Т-критерию Вилкоксона)

Показатель	Экспериментальная группа	
	Значение Т-критерия	p-уровень статистической значимости
Общий стресс	**-3,060**	**0,002**
Перенапряжение	**-3,070**	**0,002**
Противодействие стрессу	**-2,690**	**0,007**
Проблемно-ориентированные	-0,980	0,326
Эмоционально-ориентированные	**-2,980**	**0,003**
Конфронтация	**-2,530**	**0,011**
Дистанцирование	**-3,090**	**0,002**
Поиск социальной поддержки	**2,390**	**0,017**
Принятие ответственности	**-2,840**	**0,004**
Бегство-избегание	**-3,070**	**0,002**
Планирование решения	**-3,090**	**0,002**
Положительная переоценка	**-2,820**	**0,005**

Примечание: Уровень статистической значимости $p \leq 0.05$. Значимые изменения выделены полужирным шрифтом

Как видно из таблицы, в ЭГ произошло статистически значимое снижение общего стресса и перенапряжения, повысилась способность к противодействию стрессу. В структуре копинг-поведения значимо возросло использование адаптивных стратегий («Планирование решения», «Положительная переоценка») и снизилось – дезадаптивных («Бегство-избегание»). В КГ значимых изменений не выявлено ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ итоговых показателей между ЭГ и КГ с помощью U-критерия Манна-Уитни подтвердил, что после проведения программы группы стали статистически значимо различаться. Участники ЭГ продемонстрировали достоверно более низкие показатели стресса и более

адаптивный профиль совладающего поведения (например, по шкале «Общий стресс»: p = 0,000; по шкале «Планирование решения»: p = 0,001).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что программа «РесурсПрофи» оказала целенаправленное воздействие на мишени, определенные на констатирующем этапе. Снижение уровня стресса явилось следствием не столько уменьшения объективных трудностей, сколько формирования у специалистов более эффективного инструментария для совладания с ними. Развитие навыков планирования, позитивной переоценки и снижение тенденции к избеганию позволили участникам ЭГ перейти от реактивной, часто дезадаптивной, позиции к проактивной и ресурсной.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило высокую распространенность профессионального стресса среди самозанятых специалистов, работающих с детьми, и выявило дефицит адаптивных копинг-стратегий в данной группе.

Разработанная программа психологического консультирования «РесурсПрофи» доказала свою эффективность. Ее реализация привела к статистически значимому снижению уровня воспринимаемого стресса и формированию более адаптивного профиля совладающего поведения у участников экспериментальной группы.

Ключевыми механизмами позитивных изменений стали: развитие осознанности и саморегуляции, когнитивная переоценка профессиональных ситуаций, овладение навыками стратегического планирования и управления личными ресурсами, а также создание поддерживающего профессионального сообщества в групповом формате.

Программа может быть рекомендована для широкого использования в практике психологического консультирования и сопровождения самозанятых специалистов в качестве действенного инструмента профилактики профессионального выгорания и повышения психологической устойчивости.

Использованные источники:

1. Абабков В.А. Адаптация методики «Шкала воспринимаемого стресса» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2016. № 2. С. 6-15.

2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. МОСКВА: ПЕР-СЭ, 2006. 528 с.

3. Журавлев А.Л., Крюкова Т.Л., Сергиенко Е.А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. МОСКВА: Институт психологии РАН, 2008. 474 с.

4. Карагодина О.В. Методы формирования выборки в качественных социологических исследованиях // Социологические исследования. 2024. № 1. С. 45-55.

5. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

6. Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и копинг. МОСКВА: Медицина, 1984. 356 с.

7. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 342 с.

8. Свердликова Е.А., Селезнёва А.С. Социальное самочувствие самозанятых в условиях трансформации рынка труда // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2024. Т. 30. № 1. С. 205–218.

9. Folkman S., Lazarus R.S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.