


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)  
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Руководитель ООП  
д-р псих. наук, профессор

 О.В. Лукьянов

подпись  
« 20 » января 2026 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

ВЛИЯНИЕ САМОЗАНЯТОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ  
ЖЕНЩИН НАХОДЯЩИХСЯ В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА ПЕРВЫМ РЕБЕНКОМ

по направлению подготовки 37.03.01 Психология  
направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

Горбунова Юлия Олеговна

Руководитель ВКР  
ученая степень, звание

 О.В. Лукьянов

подпись  
« 20 » января 2026 г.

Автор работы  
студент группы № 202150

 Ю.О. Горбунова

подпись  
« 20 » 01 2026 г.

Томск – 2026

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.


НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ООП

д-р. психол. наук, профессор

 О.В. Лукьянов  
подпись

« 19 » мая 2025 г.

ЗАДАНИЕ

по выполнению выпускной квалификационной работы бакалавра обучающегося

Горбуновой Юлии Олеговне

по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Психолог в социальных практиках»

1 Тема выпускной квалификационной работы:

Влияние самозанятости на психологическое благополучие женщин в отпуске по уходу за первым ребенком.

2 Срок сдачи обучающимся выполненной выпускной квалификационной работы:

а) в учебный офис / деканат – 20.01.2026 б) в ГЭК – 21.01.2026

3 Исходные данные к работе:

Объект исследования – психологическое благополучие женщин, находящихся в отпуске по уходу за первым ребенком.

Предмет исследования – влияние самозанятости на компоненты психологического благополучия женщин в отпуске по уходу за первым ребенком.

Цель исследования – выявить и проанализировать характер влияния самозанятости на психологическое благополучие женщин в период ухода за первым ребенком.

Задачи:

- 1) проанализировать теоретические подходы к пониманию психологического благополучия и феномена психологической депривации у женщин в период раннего материнства;
- 2) рассмотреть специфику самозанятости как формы трудовой деятельности и ее потенциальные психологические преимущества и риски для женщин в декретном отпуске;
- 3) подобрать и адаптировать комплекс психодиагностических методик для исследования психологического благополучия и уровня депривации;
- 4) провести эмпирическое исследование, сравнив показатели психологического благополучия (уровень тревожности, депрессивных симптомов, удовлетворенность жизнью, чувство связанности, автономию) у двух групп женщин: занятых самозанятостью и не занятых профессиональной деятельностью;
- 5) проанализировать качественные аспекты (на основе интервью) опыта самозанятости: какие трудности и ресурсы видит в ней женщины, как она влияет на их самоощущение и повседневную жизнь;
- 6) разработать практические рекомендации для психологов и служб поддержки матерей по использованию самозанятости как инструмента поддержания психологического благополучия.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, применение авторского опросника, статистические методы обработки данных.

Руководитель выпускной квалификационной работы

Доцент кафедры психологии личности  / О.В. Лукьянов

Задание принял к исполнению

Студент группы 202150  / Ю.О. Горбунова

## АННОТАЦИЯ

к выпускной квалификационной работе на тему:

«Влияние самозанятости на психологическое благополучие женщин в период ухода за первым ребенком»

Актуальность исследования обусловлена значительным числом женщин, стремящихся сочетать материнство с профессиональной самореализацией, развитием цифровых форм занятости и недостаточной изученностью психологических аспектов самозанятости в период раннего материнства, когда адаптационные процессы протекают наиболее остро.

**Цель работы** — выявить и проанализировать характер влияния самозанятости на психологическое благополучие женщин, находящихся в отпуске по уходу за первым ребенком.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к психологическому благополучию и феномену психологической депривации в период раннего материнства.
2. Рассмотреть специфику самозанятости как формы трудовой деятельности, её потенциальные психологические преимущества и риски для женщин в декретном отпуске.
3. Провести эмпирическое исследование, сравнив показатели психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и уровня депривации у женщин, занятых самозанятостью, и женщин, не занятых профессиональной деятельностью.
4. На основе качественного анализа интервью изучить субъективный опыт, трудности и ресурсы, связанные с самозанятостью.
5. Разработать практические рекомендации по психологическому сопровождению самозанятых матерей и программу психологического просвещения для женщин.

**Методы исследования:** теоретический анализ научной литературы, анкетный опрос с использованием авторского инструментария, включающего шкалы психологического благополучия (К. Рифф), удовлетворенности жизнью и уровня депривации, метод полуструктурированного интервью, статистические методы обработки данных (U-критерий Манна-Уитни).

**Эмпирическая база:** в исследовании приняли участие 240 женщин, находящихся в отпуске по уходу за первым ребенком, разделенных на две равные группы: самозанятые (n=120) и не занятые профессиональной деятельностью (n=120).

**Основные результаты:** эмпирически подтверждено, что самозанятость в период ухода за ребенком выступает амбивалентным фактором. С одной стороны, женщины, совмещающие материнство с самозанятостью, демонстрируют статистически значимо более высокие показатели психологического благополучия, общей удовлетворенности жизнью, а также более низкий уровень переживаний, связанных с профессиональной, интеллектуальной и финансовой депривацией. С другой стороны, качественный анализ выявил специфические риски: ролевой конфликт, стирание границ между работой и семьей, хроническую перегрузку и чувство вины, которые могут нивелировать положительный эффект при отсутствии навыков саморегуляции.

**Практическая значимость:** на основе результатов разработаны:

1. Направления и методы психологического сопровождения самозанятых матерей для профильных служб и консультантов, включая диагностический и консультативно-развивающий блоки.

2. Программа психологического просвещения и практические рекомендации для самих женщин, содержащие инструменты психогигиены, проактивного управления ресурсами и формирования здоровых психологических границ.

Материалы исследования могут быть использованы в работе психологических служб, центров поддержки семьи и материнства, а также в рамках индивидуального и группового консультирования женщин в декретном отпуске.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, самозанятость, раннее материнство, декретный отпуск, психологическая депривация, ролевой конфликт, психологическое сопровождение.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения психологического благополучия и самозанятости женщин в период раннего материнства.....	6
1.1. Психологическое благополучие и его компоненты в контексте материнства.....	6
1.2. Феномен психологической депривации у женщин в декретном отпуске.....	11
1.3. Самозанятость как современная форма трудовой деятельности: психологический аспект.....	15
Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи самозанятости и психологического благополучия женщин в декретном отпуске.....	21
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	21
2.2. Анализ и интерпретация результатов сравнительного исследования.....	24
Глава 3. Направления и методы психологического сопровождения самозанятых женщин в период раннего материнства.....	36
3.1. Рекомендации по психологическому сопровождению самозанятых матерей для профильных служб и консультантов.....	36
3.2. Программа психологического просвещения и практические рекомендации для самих женщин.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
Список литературы.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Рождение первого ребенка является одним из наиболее значимых событий в жизни женщины, которое сопряжено не только с радостью, но и с кардинальной трансформацией образа жизни, социальной роли и идентичности. Молодая мать сталкивается с необходимостью адаптации к новым условиям, часто характеризующимся социальной изоляцией, сужением круга общения, рутинизацией быта и временным прекращением профессиональной деятельности. Таким образом, проблема заключается в противоречии между сохраняющейся потребностью женщины в самореализации, профессиональной деятельности и социальной значимости и объективными ограничениями, накладываемыми режимом ухода за первым ребенком. Самозанятость (фриланс, удаленная работа, предпринимательство) в этом контексте возникает как потенциальный инструмент преодоления данной депривации. Однако ее реальное влияние на психологическое благополучие (снижает ли она напряжение или, наоборот, становится новым источником стресса) требует специального изучения.

### **Актуальность:**

- 1) Растущее число женщин, стремящихся совмещать материнство и профессиональную реализацию;
- 2) Развитие цифровой экономики, предоставляющей технические возможности для самозанятости;
- 3) Малая изученность именно психологических аспектов самозанятости в период ухода за первым ребенком, когда адаптационные процессы протекают наиболее остро.

После рождения ребенка жизнь женщины претерпевает значительные изменения. Если до беременности и родов ее жизнь подчинялась общим законам социальной и индивидуальной жизни (работа, учеба, хобби, спорт, общение с друзьями и родственниками), то после рождения ребенка женщина практически все время проводит с ним, в значительной степени ограничивая личные интересы.

Актуальность изучения особенностей самореализации женщины в послеродовом периоде обусловлена высокой распространенностью проблемы снижения уровня самооценки и развития депрессивных состояний, приводящих к нарушению эмоциональных отношений с ребенком и взаимоотношений в семье в целом.

Изучением самореализации занимались А.Маслоу, К.Роджерс, Л.Н.Коган, Л.И.Анцыферова, А.Н.Леонтьев, В. В. Байлук, С.И. Кудинов. Самореализация женщин в профессиональной деятельности подробно исследована Л.А.Коростылевой. Вопрос

особенности совмещения женщиной профессиональной и семейной ролей, рассмотрены в работе М.Ю.Арутюнян. Изучением самореализации женщины в постродовом периоде и проблем в этом периоде занимались Исупова О.Г., Овчарова Р. В, Филиппова Г. Г., Прибытков А.А.

**Объект исследования:** психологическое благополучие женщин, находящихся в отпуске по уходу за первым ребенком.

**Предмет исследования:** влияние самозанятости на компоненты психологического благополучия женщин в отпуске по уходу за первым ребенком.

**Цель исследования** – выявить и проанализировать характер влияния самозанятости на психологическое благополучие женщин в период ухода за первым ребенком.

**Предполагаемые задачи исследования:**

1. Проанализировать теоретические подходы к пониманию психологического благополучия и феномена психологической депривации у женщин в период раннего материнства.
2. Рассмотреть специфику самозанятости как формы трудовой деятельности и ее потенциальные психологические преимущества и риски для женщин в декретном отпуске.
3. Подобрать и адаптировать комплекс психодиагностических методик для исследования психологического благополучия и уровня депривации.
4. Провести эмпирическое исследование, сравнив показатели психологического благополучия (уровень тревожности, депрессивных симптомов, удовлетворенность жизнью, чувство связанности, автономию) у двух групп женщин: занятых самозанятостью и не занятых профессиональной деятельностью.
5. Проанализировать качественные аспекты (на основе интервью) опыта самозанятости: какие трудности и ресурсы видят в ней женщины, как она влияет на их самоощущение и повседневную жизнь.
6. Разработать практические рекомендации для психологов и служб поддержки матерей по использованию самозанятости как инструмента поддержания психологического благополучия.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что самозанятость в период ухода за первым ребенком выступает амбивалентным фактором. С одной стороны, она способствует снижению уровня психологической депривации за счет восстановления чувства социальной значимости, финансовой самостоятельности и интеллектуальной

занятости. С другой стороны, при отсутствии баланса между работой и уходом за ребенком, она может приводить к повышенному уровню стресса и ролевому конфликту («работа-семья»).

Данное исследование построено на методологии комплексного анализа, и предполагает использование различных методов, каждый из которых дополняет друг друга: анализ, синтез, обобщение, сравнение, анкетный опрос, интервьюирование.

Работа состоит из введения, трех глав с параграфами, заключения, списка использованной литературы и приложений.

## **Глава 1. Теоретические аспекты изучения психологического благополучия и самозанятости женщин в период раннего материнства**

### **1.1. Психологическое благополучие и его компоненты в контексте материнства**

Понятие психологического благополучия стало предметом внимания психологов сравнительно недавно, однако на сегодня имеется ряд зарубежных и отечественных разработок данной проблемы.

В научных работах М. Аргайла, Р. Кемпбелла удовлетворенность жизнью трактуется как достаточно простой феномен, как некоторая оценка, которой человек характеризует свою текущую жизненную ситуацию. Не подвергая сомнению возможность получения такой оценки от респондента (при психологическом или социологическом анкетировании), необходимо заметить, что за ней стоит широкий спектр переживаний субъективного благополучия личности. Различные аспекты субъективного благополучия, внутренняя картина этого переживания редко выступали предметом психологического исследования.

Ключевой основой для понимания феномена психологического благополучия матери являются теории, разработанные Кэрл Рифф и Майклом Аргайлом. Их модели, дополняя друг друга, позволяют составить многогранный портрет внутреннего мира женщины в этот особый жизненный период.

Концепция К. Рифф представляет собой не просто перечень положительных чувств, а сложную структуру из шести ключевых компонентов<sup>1</sup>. Для материнства каждый из них наполняется специфическим содержанием. Так, позитивные отношения с близкими, особенно с партнером, становятся ключевой опорой, а их отсутствие – источником хронического стресса. Автономия проявляется в способности женщины сохранять личные границы и отстаивать свои взгляды на воспитание, даже под давлением окружающих «советчиков». Управление средой – это компетенция молодой матери организовать быт и уход за ребенком, чувствуя себя не беспомощной жертвой обстоятельств, а уверенной хозяйкой положения. Чувство жизненной цели обретает новый смысл в заботе о малыше, а личностный рост реализуется через освоение сложнейшей роли родителя. Наконец, самопринятие позволяет принимать свои материнские успехи и неудачи без разрушительного чувства вины.

---

<sup>1</sup> Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 2014. – Vol. 83 (1). – P. 10–28.

В свою очередь, модель М. Аргайла, с ее акцентом на удовлетворенность различными сферами жизни, предлагает более прикладной взгляд<sup>2</sup>. Для матери психологическое благополучие напрямую связано с удовлетворенностью браком, поддержкой семьи, финансовым положением и возможностью уделять время себе. Аргайл особо подчеркивает роль социальных контактов. Для молодой матери, часто находящейся в социальной изоляции, общение с подругами, другими мамами или просто взрослыми людьми становится жизненно важным ресурсом, предотвращающим эмоциональное выгорание. Не менее важен и фактор удовлетворенности работой или самореализации, будь то возвращение к карьере или погружение в новый проект – хобби, что помогает сохранить ощущение собственной идентичности за пределами материнства.

Таким образом, синтез этих моделей показывает, что психологическое благополучие матери – это динамическое состояние, зависящее как от ее внутренних ресурсов (самопринятие, автономия), так и от качества внешней поддержки (отношения, социальные контакты). Это не статичная «удовлетворенность», а постоянный процесс адаптации, поиска баланса между личными потребностями и потребностями ребенка, где каждая из перечисленных составляющих играет свою незаменимую роль.

Структура психологического благополучия, выделенная К. Рифф, включает следующие компоненты (рис. 1).

### Личностный рост

ориентация на развитие личности, ощущение самореализации

### Компетентность в управлении окружающей средой

готовность брать на себя ответственность, умение справляться с трудными жизненными ситуациями

### Жизненные цели

ценностно-смысловые ориентиры

### Самопринятие

знание и понимание собственной личности, позитивное к ней отношение

### Автономия

умение действовать самостоятельно, чувство собственной полноценности

### Позитивные отношения с другими

опыт близких эмоциональных отношений с другими, ориентация на ценность другого человека и межличностной связи с ним

---

<sup>2</sup> Argyle, M. The Psychology of Happiness / M. Argyle. – 2nd ed. – London: Routledge, 2001. – 288 p.

## Рисунок 1 – Структура психологического благополучия<sup>3</sup>

Эти компоненты взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, при высоком уровне психологического благополучия все компоненты положительно взаимосвязаны с общим уровнем благополучия, но при этом отсутствуют взаимосвязи между ними.

Психологическое благополучие женщины в роли матери – это не статичная картина, а скорее живой и дышащий организм, чье равновесие зиждется на нескольких взаимопроникающих основах<sup>4</sup>. В этом состоянии нет места строгой иерархии, все элементы сплетаются в единый узор, создавая чувство внутренней опоры.

Таблица 1 – Структура психологического благополучия в контексте материнства

<b>Компонент</b>	<b>Содержание в контексте материнства</b>
Автономия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение личной идентичности через собственные интересы и профессиональную реализацию</li> <li>• Принятие самостоятельных решений в воспитании, несмотря на внешнее давление</li> <li>• Умение отделять потребности ребенка от собственных, избегая эмоционального слияния</li> </ul>
Компетентность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уверенное овладение родительскими навыками и адаптация к потребностям ребенка</li> <li>• Эффективная организация быта и решение повседневных задач</li> <li>• Вера в свою способность справляться с трудностями на основе предыдущего опыта</li> </ul>
Жизненные цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интеграция материнства в общую систему ценностей и приоритетов</li> <li>• Постановка новых, адаптированных к родительству профессиональных и личных целей</li> <li>• Восприятие материнства как источника глубинного смысла и мотивации</li> </ul>
Личностный рост	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие терпимости, эмпатии, многозадачности и стрессоустойчивости</li> <li>• Интеллектуальное обогащение через получение новых знаний о развитии ребенка</li> <li>• Восприятие трудностей как возможностей для личностной трансформации</li> </ul>
Самопринятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отказ от перфекционизма и способность признавать ошибки без чувства вины</li> <li>• Практика само-сострадания и заботы о своем психофизическом состоянии</li> </ul>

<sup>3</sup> Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2014. – Vol. 83 (1). – P. 10–28.

<sup>4</sup> Филиппова, Г. Г. Психология материнства / Г. Г. Филиппова. – Москва: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 240 с.

Позитивные отношения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование целостного и позитивного образа себя как матери</li> <li>• Выстраивание равноправного диалога и взаимной поддержки с партнером</li> <li>• Наличие надежного круга общения для практической и психологической помощи</li> <li>• Способность принимать поддержку, просить о помощи и делиться переживаниями</li> </ul>
----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В сердцевине этого благополучия лежит тонкое, почти художественное умение сохранять себя, оставаясь полностью преданной ребенку. Речь идет о внутреннем стержне – той самой автономии, что позволяет матери, погруженной в заботы, вдруг вспомнить о своей отдельной сущности: прочесть несколько страниц книги, пометать о личных планах или просто побыть в тишине наедине с собственными мыслями. Это не бегство от материнства, а, напротив, источник силы для него<sup>5</sup>. Из этого тихого центра уверенности в себе естественным образом рождается чувство компетентности. Оно не имеет ничего общего с идеальным следованием учебникам. Это скорее глубокое, почти интуитивное знание, что ты способна уловить ритм и потребности своего малыша, что твои руки и сердце найдут верный отклик на его плач или улыбку. Эта растущая уверенность в своих силах превращает хаотичный поток новых обязанностей в осмысленную, управляемую деятельность.

Такой опыт не может не преобразовать личность. Материнство становится мощным катализатором личностного роста, заставляя женщину заново открывать в себе бездонные запасы терпения, силы и любви, о которых она прежде и не подозревала. Каждодневная забота и ответственность высекают из характера новые, более прочные и одухотворенные черты. Этот внутренний рост немислим без честного и милосердного самопринятия. Зрелая мать умеет смотреть на себя без гнева и суровой критики, понимая, что усталость, раздражение или ошибки – не преступление, а часть человеческой природы. Она учится прощать себя, находя в этом прощении не расслабленность, а новую, более глубокую устойчивость.

Все это раскрывается на фоне непрерывного диалога с миром – выстраивания прочных и теплых отношений. Качество этой связи с партнером, близкими, другими матерями становится питательной средой для всего остального. Искренняя поддержка, возможность быть услышанной и понятой, разделенная радость и облегчение в трудную минуту – это тот кислород, который не дает материнскому долгу превратиться в бремя<sup>6</sup>. В

<sup>5</sup> Nelson, S. K. The demands of reproductive labor: A longitudinal study of US mothers' well-being / S. K. Nelson, K. M. Kushlev, T. B. Kashdan, S. Lyubomirsky // Personality and Social Psychology Bulletin. – 2021. – Vol. 47 (6). – P. 987–1005.

<sup>6</sup> Брутман, В. И. Феноменология ранних отношений матери и ребенка и психопрофилактика нарушений материнской сферы / В. И. Брутман, М. С. Радионова // Вопросы психологии. – 1997. – № 6. – С. 43-51.

этом безопасном пространстве взаимопонимания женщина черпает силы для своей внутренней работы.

И, наконец, все эти процессы – сохранение самости, обретение мастерства, внутреннее взросление и принятие себя – мягко фокусируются в новом видении жизненных целей. Происходит тонкая, но фундаментальная переоценка. Повседневные, порой рутинные хлопоты наполняются глубоким смыслом, становятся частью большого пути. Забота о ребенке не отменяет других стремлений, но вплетается в них, придавая личной истории женщины новое, объемное и насыщенное значение.

Таким образом, благополучие матери – это не конечный пункт, а непрерывный процесс гармонизации, где умение слышать себя и свою связь с миром рождает ту самую цельность, что позволяет переживать материнство не как испытание, а как исполненный этап жизни.

Период раннего материнства представляет собой уникальный психологический ландшафт, где радость от появления ребенка соседствует с глубокой внутренней перестройкой личности. Специфика благополучия в это время заключается не в отсутствии трудностей, а в способности проходить через них, сохраняя целостность. Эта трансформация затрагивает самые основы самоощущения женщины.

В первую очередь, происходит фундаментальный сдвиг – кризис идентичности. Прежнее «Я» с его профессиональными амбициями, личными интересами и привычным распорядком сталкивается с новой, всепоглощающей реальностью<sup>7</sup>. Возникает внутренний диалог, а зачастую и конфликт, между «кем я была» и «кем я стала». Это не просто смена ролей, это экзистенциальный вызов, требующий синтеза старой и новой идентичности в обновленную, целостную структуру. Успешное прохождение этого кризиса рождает ощущение подлинности, когда женщина не просто «играет роль мамы», а ощущает материнство как органичную, пусть и сложную, часть своей сущности.

Параллельно происходит резкое изменение социальной роли. Из активного, независимого субъекта общественной жизни женщина нередко погружается в относительно замкнутый мир домашнего пространства. Это влечет за собой не только сужение круга общения, но и потерю привычных маркеров успеха и социального подтверждения. Благополучие здесь зиждется на умении находить новую социальную значимость в самой, казалось бы, рутинной деятельности – в убаюкивании, уходе, создании безопасной среды. Критически важным становится качество поддержки извне:

---

<sup>7</sup> Саговская, Ю. А. Особенности переживания кризиса идентичности у женщин в период перехода к материнству / Ю. А. Саговская // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 2. – С. 50-60.

понимающий взгляд партнера, готовая помочь рука близкого человека или просто разговор с другой мамой способны стать тем мостом, который соединяет изолированный микромир матери с большим миром, придавая ее новой роли ощущение ценности и признания.

Наконец, эмоциональная сфера переживает состояние повышенной лабильности. Эйфория от первой улыбки ребенка может мгновенно смениться беспричинной тоской или раздражительностью. Эта «карусель» чувств обусловлена не только гормональными бурями, но и колоссальным грузом ответственности, хроническим недосыпом и постоянной необходимостью отдавать. В этом контексте психологическое благополучие выглядит не как ровная линия спокойствия, а как способность удерживать равновесие на колеблющейся палубе. Оно проявляется не в подавлении «негативных» эмоций, а в понимании их естественности, в разрешении себе чувствовать усталость и растерянность, не приклеивая к ним ярлык «плохой матери».

Таким образом, специфика благополучия в раннем материнстве – это динамическое и хрупкое равновесие, достигаемое в процессе активного внутреннего диалога, пересмотра ценностей и поиска поддержки. Это не состояние идеальной гармонии, а мужественный и непрерывный труд по сборке новой самости в условиях тотальных перемен, где сама эта работа и есть главное доказательство психологического здоровья и силы.

## **1.2. Феномен психологической депривации у женщин в декретном отпуске**

Сегодня психическая депривация рассматривается с достаточно разнообразных позиций, при этом существует множество трактовок понятия «депривация» и подходов к построению различных психо-коррекционных программ.

Депривация в психологии – это определенное состояние психики, при котором личность не может удовлетворить свои основные потребности (в результате потери связи с предметом их удовлетворения).

Как правило, проблема депривации берет свое начало в раннем детском возрасте. Со временем она либо сглаживается, либо усугубляется, трансформируясь в другие психические неблагополучия (расстройства).

Само слово «депривация» означает лишение или потерю чего-то важного. Если говорить о человеке, то это состояние, при котором он не может удовлетворить свои

фундаментальные, жизненно важные потребности в течение длительного времени<sup>8</sup>. Это не просто сиюминутная нехватка, а глубокий и продолжительный дефицит, который оставляет серьезный след на психическом и физическом состоянии.

Одним из самых исследуемых видов является сенсорная депривация. Она возникает, когда человек лишается достаточного притока впечатлений от органов чувств – зрения, слуха, осязания. Представьте себе длительное пребывание в тихой, темной, изолированной камере, где нет возможности видеть, слышать или чувствовать что-либо. Мозг, не получая внешних сигналов, начинает «изобретать» их сам, что может приводить к галлюцинациям, эмоциональным сдвигам и нарушению мышления. В менее экстремальной форме с этим могут сталкиваться люди, работающие в условиях монотонности и однообразия.

Не менее разрушительна социальная депривация. Человек – существо социальное, и лишение контактов с другими людьми, отсутствие общения, поддержки, чувства принадлежности к группе наносит тяжелый удар по личности. Это состояние хорошо известно по примеру вынужденных одиночек или заключенных в одиночных камерах. Длительная изоляция ведет к апатии, депрессии, утрате навыков коммуникации и даже к распаду личности. В современном мире эта проблема часто маскируется под ощущение одиночества в большом городе, когда человек, окруженный людьми, не имеет настоящего близких и доверительных связей.

Еще одна грань этого явления – когнитивная депривация. Ее суть в лишении человека доступа к понятной, упорядоченной и многозначительной информации о мире. Когда окружающая среда становится слишком хаотичной, непредсказуемой или, наоборот, скудной на новые знания и интеллектуальные вызовы, возникает «информационный голод». Мозг теряет способность выстраивать причинно-следственные связи, анализировать и эффективно действовать. Это может порождать чувство потерянности, тревоги и вести к упрощенному, стереотипному восприятию действительности.

Наконец, экономическая депривация связана с лишением возможности удовлетворять базовые материальные потребности. Речь идет не просто о временных финансовых трудностях, а о хронической бедности, когда человек постоянно испытывает недостаток в качественном питании, медицинском обслуживании, безопасном жилье и образовании. Такое положение вещей не только подрывает физическое здоровье, но и

---

<sup>8</sup> Осницкий, А. К. Проблемы субъектной активности в преодолении депривационных ситуаций / А. К. Осницкий // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 2. – С. 70–87.

формирует особое «культуру бедности» – ощущение безысходности, заниженную самооценку и фатализм, которые передаются из поколения в поколение.

Все эти формы тесно переплетаются друг с другом. Например, экономическая депривация почти всегда влечет за собой социальную и когнитивную. А длительная социальная изоляция может спровоцировать сенсорный и когнитивный голод. Таким образом, депривация – это всегда комплексная проблема, которая бьет по самым основам человеческого существования.

Период ухода за ребенком, несмотря на свою радость, зачастую сопряжен с комплексом психологических и социальных трудностей, которые могут привести к состоянию депривации – серьезному личностному истощению на фоне неудовлетворенности ключевых потребностей. Это состояние возникает не из-за единичного стресса, а под влиянием совокупности длительно действующих факторов риска.

Таблица 2 – Ключевые факторы риска развития депривации

<b>Фактор риска</b>	<b>Краткая характеристика и влияние</b>
Социальная изоляция	Резкое сужение круга общения, потеря связей с коллегами и прежним социальным окружением. Мать или отец, находящиеся в отпуске по уходу, часто оказываются «привязаны» к дому и режиму ребенка, что ограничивает возможности для взрослого взаимодействия и ведет к чувству одиночества.
Потеря профессионального статуса	Вынужденный перерыв в карьере вызывает тревогу потери квалификации, профессиональной идентичности и конкурентоспособности на рынке труда. Это порождает чувство неуверенности в себе и страхи о будущем.
Финансовая зависимость	Утрата личного заработка и необходимость полагаться на партнера или других членов семьи создают почву для чувства уязвимости, потери самостоятельности и могут провоцировать напряженность в отношениях.
Рутинная и монотонность	Ежедневная повторяемость одних и тех же обязанностей (кормление, уборка, укладывание спать) при отсутствии ярких внешних стимулов приводит к эмоциональному «выгоранию». Нехватка новых впечатлений и интеллектуальной нагрузки лишает жизнь разнообразия.

Важно подчеркнуть, что эти факторы редко действуют изолированно. Чаще они образуют взаимосвязанный круг: финансовая зависимость усиливает страх потери статуса, что, в свою очередь, усугубляет чувство изоляции, а рутинная становится фоном для всех этих переживаний<sup>9</sup>. Осознание данной взаимосвязи является первым шагом для поиска ресурсов и выстраивания стратегий по предотвращению личностного истощения.

<sup>9</sup> Петрова, Е. В. Психология материнства: кризисы и ресурсы / Е. В. Петрова. — Москва: Инфра-М, 2020. — 256 с.

Подводя итоги, можно утверждать, что риск развития депривации в период ухода за ребенком детерминирован тремя основными группами факторов: личностными, семейными и социально-средовыми. Наиболее значимыми из них являются изначально низкая психологическая резистентность родителя, отсутствие партнерской модели распределения обязанностей в семье и социальная изоляция. Выявленная специфика указывает на то, что группа риска формируется еще до наступления кризисного состояния, что актуализирует необходимость превентивных мер. Таким образом, полученные данные имеют важное прикладное значение: они позволяют выделить целевые группы для раннего вмешательства и обосновывают целесообразность разработки программ психолого-педагогического сопровождения, ориентированных на формирование устойчивости к стрессу и создание поддерживающей социальной сети вокруг молодой семьи.

Возникающее в процессе ухода за ребенком состояние депривации находит свое выражение в специфическом симптомокомплексе, затрагивающем эмоциональную и когнитивную сферу личности. Наиболее характерным является формирование стойкого эмоционального неблагополучия, которое проявляется в переживании хронической, часто недифференцированной тревоги. Это состояние постоянного внутреннего напряжения и ожидания негативных событий истощает психологические ресурсы индивида. На фоне данной тревожности нередко развивается клинически значимая депрессивная симптоматика, для которой типичны подавленное настроение, ангедония и общее снижение витального тонуса.

Таблица 3 – Ключевые проявления депривации у лиц, осуществляющих уход за ребенком, и их психологическая характеристика

<b>Сфера проявления</b>	<b>Характерные симптомы и их психологическая характеристика</b>
Эмоционально-аффективная сфера	Наиболее яркими проявлениями в данной сфере выступают повышенная тревожность и симптомы депрессии. Тревожность носит генерализованный характер, выражаясь в стойком чувстве внутреннего напряжения, беспокойства и постоянном ожидании негативных событий. Депрессивная симптоматика проявляется через устойчиво сниженный фон настроения, ангедонию (утрату способности получать удовольствие), чувство опустошенности и хронической усталости, что в совокупности приводит к значительному истощению психоэмоциональных ресурсов личности.
Мотивационно-оценочная сфера	Ключевым проявлением в этой сфере является снижение общей удовлетворенности жизнью. Формируется негативная оценка собственной ситуации, происходит переоценка жизненных перспектив в пессимистичном ключе. Наблюдается обесценивание повседневной деятельности, связанной с уходом, что ведет к потере субъективного смысла выполняемых действий и формированию

	ощущения «выученной беспомощности».
Социально-коммуникативная сфера	Центральным симптомом здесь становится интенсивное чувство одиночества. Это переживание имеет экзистенциальный оттенок и связано с субъективным ощущением разрыва социальных и профессиональных связей, непонимания со стороны ближайшего окружения. Одиночество сохраняется даже в условиях формального присутствия общения, отражая глубину психологической изоляции и утрату чувства общности с другими.

Таблица систематизирует ключевые проявления депривации, демонстрируя их комплексное воздействие на различные уровни функционирования личности. Представленная структура наглядно показывает взаимосвязь между эмоциональным состоянием, системой оценок и социальным самоощущением индивида.

Проведенный анализ позволяет заключить, что феномен психологической депривации у женщин в декретном отпуске представляет собой системное нарушение, порождаемое столкновением фундаментальных потребностей личности с объективными ограничениями новой социальной роли. Исследование выявило, что данное состояние простирается далеко за пределы бытовых сложностей, приобретая характер экзистенциального кризиса. Его ядро составляет болезненный разрыв между прежней, социально реализованной идентичностью и текущим положением, сопровождающийся острой неудовлетворенностью потребностей в автономии, компетентности и признании. Таким образом, психологическая депривация в данном контексте – это не следствие единичного фактора, а результат длительного накопления микро-психологических потерь, которые при отсутствии компенсирующих ресурсов приводят к стойкому личностному неблагополучию.

### **1.3. Самозанятость как современная форма трудовой деятельности: психологический аспект**

В российской науке сложилось два основных подхода к исследованию понятия «самозанятость граждан», в которых оно не только не раскрывается, но и зачастую имеет противоречивый характер: в одних случаях отождествляется с предпринимательской деятельностью, в других – рассматривается как самостоятельный вид деятельности. Подходы к определению самозанятости можно обозначить как узкий и широкий. При узком подходе авторы разграничивают самозанятость и предпринимательство. Под самозанятостью они понимают деятельность, основанную на личном труде, без привлечения наемных работников. Как правило, самозанятость имеет мельчайшие формы

деятельности по оказанию услуг, выполнению работ для физических лиц, с целью удовлетворения персональных потребностей, поэтому полученный доход используется на личные нужды.

Самозанятость населения выступает в качестве одной из разновидностей занятости, которая предполагает самостоятельный поиск трудовых занятий и самостоятельное создание рабочего места за счет собственных или заемных средств. Сущность самозанятости можно определить, как процесс включения в экономическую деятельность незанятых людей посредством предоставления им возможности трудиться на особых условиях – условиях самоорганизации, в целях получения дохода. Организация собственного дела придает собственникам рабочей силы статус самозанятых.

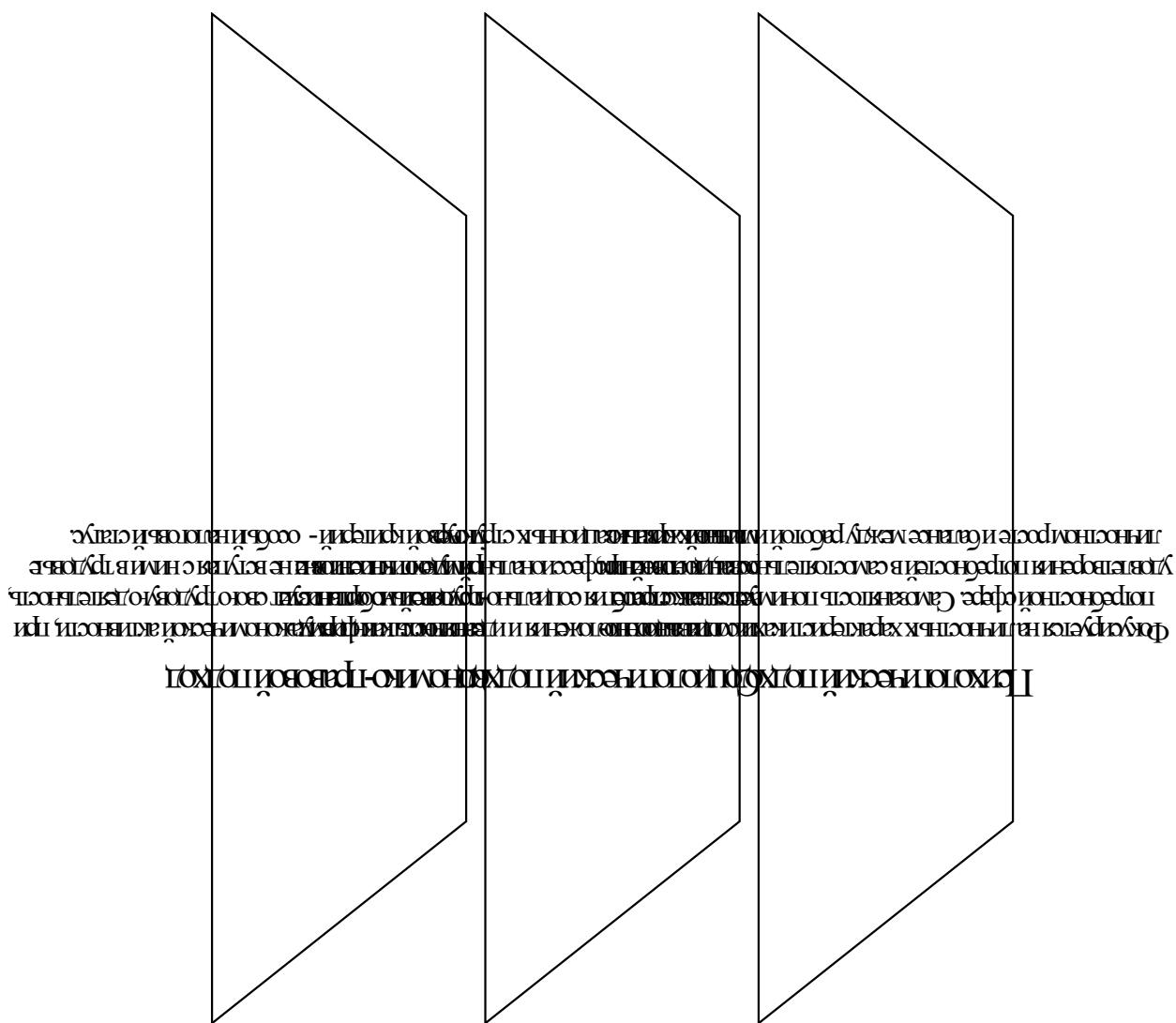


Рисунок 2 – Основные подходы к определению понятия «самозанятость»

Представленные подходы не являются взаимоисключающими, а раскрывают разные грани комплексного феномена самозанятости. На практике конкретный случай самозанятости может одновременно описываться элементами всех трех подходов.

Самозанятость представляет собой особый формат трудовых отношений, при котором человек самостоятельно организует свою профессиональную деятельность, выступая одновременно как исполнитель и организатор. Данный статус предполагает прямые экономические взаимоотношения с потребителями услуг или товаров, исключая традиционные трудовые соглашения с работодателем. В современных условиях самозанятость становится не просто экономической категорией, но и социальным явлением, отражающим трансформацию представлений о профессиональной реализации.

Классификация самозанятости может проводиться по различным основаниям. По уровню квалификации выделяется высокопрофессиональная деятельность, требующая специального образования и опыта, а также массовые услуги, не предполагающие уникальных компетенций. По степени вовлеченности различают основную и дополнительную занятость, когда профессиональная деятельность совмещается с другими формами трудовой активности. Значимым критерием является также добровольность выбора – от осознанного предпринимательского решения до вынужденного трудоустройства в условиях ограниченности рынка труда.

Мотивационная структура самозанятости отличается сложным переплетением различных причин и обстоятельств. Среди экономических стимулов отмечается стремление к повышению доходности труда и оптимизации налоговых обязательств. Не менее важны социально-психологические факторы – потребность в профессиональной самостоятельности, возможности гибкого планирования времени, стремление к реализации творческого потенциала. Внешней предпосылкой развития самозанятости выступают современные рыночные тенденции, включая цифровизацию экономики и изменение структуры занятости.

Современная самозанятость отражает сложный синтез экономической целесообразности и личностных устремлений, формируя новую философию профессионального бытия, в которой ценность независимости сочетается с ответственностью за результаты своего труда.

Для женщины, сочетающей материнские обязанности с профессиональной деятельностью, самозанятость становится важным инструментом сохранения личностного баланса. Возможность самостоятельно выстраивать рабочий график позволяет органично сочетать профессиональные задачи с заботой о ребенке. Такой гибкий подход помогает избежать внутреннего разрыва между карьерными амбициями и материнскими обязанностями, что существенно снижает психологическое напряжение.

Особую ценность представляет профессиональная самостоятельность. Когда женщина может лично определять содержание и условия своей работы, это укрепляет ощущение компетентности и контроля над собственной жизнью. Данный аспект особенно значим в период, когда многие решения диктуются потребностями ребенка, помогая сохранять чувство самооценности.

Не менее важно, что самозанятость позволяет поддерживать профессиональную идентичность. Регулярное использование профессиональных навыков предотвращает ощущение профессиональной изоляции и сохраняет связь с наработанными компетенциями. Это создает психологическую основу для будущего карьерного развития, смягчая последствия вынужденного перерыва в работе.

Финансовая составляющая также имеет глубокое психологическое значение. Возможность самостоятельно зарабатывать укрепляет чувство финансовой защищенности и снижает зависимость от внешней поддержки. Для молодой матери это становится фактором уверенности в завтрашнем дне и основой для формирования позитивного самоощущения.

Таким образом, самозанятость предлагает комплексное решение психологических вызовов, с которыми сталкивается современная мать. Она не просто дает возможность работать, но и помогает сохранить целостность личности, найти баланс между разными социальными ролями и создать прочную основу для дальнейшей профессиональной реализации.

Выбирая путь самозанятости, женщина сталкивается с двойственной ситуацией: с одной стороны, она получает желанную свободу и гибкость, с другой — оказывается перед необходимостью противостоять ряду скрытых психологических угроз. Наиболее разрушительным оказывается эффект растворения границ, при котором рабочие и домашние обязанности переплетаются в единый клубок. Профессиональные задачи выполняются урывками — во время дневного сна ребенка, между домашними хлопотами, поздним вечером. Такой рваный ритм становится источником перманентного стресса, лишая женщину возможности полноценно восстанавливаться.

Особенность положения самозанятой матери заключается в необходимости одновременного выполнения разнонаправленных социальных ролей. В одном временном промежутке ей приходится быть и заботливой матерью, и профессионально реализующейся женщиной, и хозяйкой дома. Это ролевое напряжение порождает глубокий внутренний разлад: стремление развивать собственное дело вступает в противоречие с

потребностью быть внимательной и терпеливой матерью. Возникает мучительное чувство, что ни в одной из сфер женщина не может проявить себя достаточно полноценно.

Таблица 4 – Динамика ролевой напряженности в течение дня

<b>Временной период</b>	<b>Доминирующие роли</b>	<b>Характерные трудности</b>
Утро (7:00-11:00)	Мать, хозяйка	Невозможность сосредоточиться на рабочих задачах
День (11:00-16:00)	Профессионал, мать	Постоянное переключение между работой и ребенком
Вечер (16:00-21:00)	Хозяйка, мать, супруга	Накопившаяся усталость, чувство невыполненных обязательств
Поздний вечер (после 21:00)	Профессионал	Работа на истощении, снижение продуктивности

Постоянное балансирование между этими ролями создает эффект «ролевой усталости», когда психические ресурсы истощаются от непрерывного переключения между различными видами деятельности. Это состояние усугубляется тем, что женщина лишается традиционных маркеров завершения рабочего дня – ухода из офиса, смены обстановки, переключения на личные дела. Дом становится одновременно и местом работы, и пространством для отдыха, что разрушает психологические механизмы восстановления.

Ролевой конфликт приобретает особую остроту в условиях самозанятости. Женщина одновременно выполняет функции матери, супруги, хозяйки и профессионала, причем эти роли существуют в едином пространственно-временном континууме. Внутреннее противоречие между необходимостью уделять время ребенку и потребностью развивать бизнес создает устойчивое состояние когнитивного диссонанса и эмоциональной напряженности.

Таблица 5 – Проявления ролевого конфликта у самозанятых матерей

<b>Сфера проявления</b>	<b>Характерные симптомы</b>	<b>Последствия</b>
Эмоциональная	Чувство вины, раздражительность, эмоциональное истощение	Снижение качества родительски-детских отношений
Поведенческая	Неспособность переключаться между ролями, постоянное совмещение функций	Профессиональные ошибки, недостаточное внимание к ребенку
Когнитивная	Трудности концентрации, снижение продуктивности	Падение профессиональной эффективности

Особую тревогу вызывает тот факт, что многие женщины воспринимают возникающие трудности как личную неудачу, некомпетентность или недостаток силы воли. Это приводит к формированию «вторичного» стресса – чувства вины и самобичевания, которые лишь усугубляют и без того сложную ситуацию. Таким образом, потенциальные преимущества самозанятости могут быть полностью нивелированы при отсутствии осознанных стратегий управления психологическими рисками.

Самозанятость как форма трудовой деятельности представляет собой сложный психологический феномен, характеризующийся двойственной природой. С одной стороны, она создает условия для реализации фундаментальных психологических потребностей в автономии, самоэффективности и профессиональной самореализации. Возможность самостоятельного регулирования трудового процесса, выбора направлений деятельности и управления временными ресурсами выступает мощным фактором личностного развития.

С другой стороны, психологическое благополучие самозанятого специалиста определяется способностью преодолевать специфические вызовы, связанные с отсутствием внешней организации трудового процесса. Ключевое значение приобретают развитые навыки саморегуляции, умение устанавливать и поддерживать границы между профессиональной и личной сферами, способность противостоять экономической нестабильности.

Особую значимость психологический аспект самозанятости приобретает в контексте сочетания профессиональной деятельности с семейными обязанностями. Для женщин, воспитывающих детей, такая форма труда создает уникальные возможности для совмещения социальных ролей, однако одновременно требует выработки особых стратегий психологической адаптации.

Таким образом, успешность реализации в качестве самозанятого специалиста в значительной степени зависит от психологической готовности к данному формату труда, сформированности личностных ресурсов и способности трансформировать потенциальные риски в возможности для профессионального и личностного роста.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи самозанятости и психологического благополучия женщин в декретном отпуске**

### **2.1. Организация и методы эмпирического исследования**

Переход женщины в статус матери в рамках декретного отпуска представляет собой один из наиболее значимых и одновременно сложных периодов в жизни. Кардинальная смена социальной роли, повседневного уклада и профессиональной идентичности зачастую становится источником психологического стресса. Традиционно считалось, что финансовые аспекты являются ключевым фактором благополучия семьи в это время. Однако современные исследования показывают, что не менее важную роль играют психологические потребности женщины в самореализации, автономии и сохранении связи с профессиональной средой.

В этом контексте феномен самозанятости приобретает особую актуальность. Для женщины в декрете он может выступать не столько как экономическая необходимость, сколько как стратегия психологической адаптации. С одной стороны, самозанятость потенциально позволяет гармонично интегрировать материнские обязанности и профессиональную активность, обеспечивая гибкий график и возможность работать из дома. Это может способствовать снижению ролевого конфликта, поддержанию чувства профессиональной компетентности и созданию нового источника личностной удовлетворенности.

С другой стороны, существуют и риски. Работа в условиях изоляции, отсутствие четких границ между домом и офисом, а также постоянная необходимость совмещать трудовые задачи с заботой о ребенке могут привести к эмоциональному выгоранию и повышению уровня тревожности. Таким образом, влияние самозанятости на психологическое состояние не является однозначно позитивным и требует тщательного изучения.

Сложившаяся теоретическая база демонстрирует дефицит эмпирических данных, специфично раскрывающих эту проблематику применительно к женщинам в декретном отпуске. Большинство работ посвящено либо общим вопросам совмещения семьи и карьеры, либо самозанятости как экономическому явлению. Уникальность же данного периода, характеризующегося особой социальной уязвимостью и переоценкой жизненных приоритетов, диктует необходимость целенаправленного исследования.

Таким образом, проблема нашего исследования заключается в противоречии между потенциальными психологическими выгодами самозанятости для женщин в декрете и возможными рисками, которые она в себе несет.

Настоящее исследование было организовано с целью проведения сравнительного анализа психологического состояния женщин, находящихся в отпуске по уходу за первым ребенком. Основной задачей выступало сопоставление характеристик и переживаний матерей, не занятых профессиональной деятельностью, с характеристиками и переживаниями тех, кто совмещает уход за ребенком с работой в формате самозанятости. В рамках психологического исследования мы не можем утверждать о прямом влиянии одного фактора на другой, однако можем описать и сравнить выбранные массивы данных, выявив специфические черты и закономерности, присущие каждой группе.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Формирование двух репрезентативных групп респондентов.
2. Измерение ключевых психологических показателей в обеих группах.
3. Статистическое сравнение полученных данных.
4. Качественный анализ субъективных переживаний респондентов.

В качестве основного инструментария был применен авторский опросник, структура которого включает пять тематических блоков (Анкета-опросник представлены в приложении):

Блок 1 собирает социально-демографическую информацию и служит для разделения респондентов на группы.

Блок 2 содержит шкалу психологического благополучия (адаптированную модель К. Рифф), включающую 6 утверждений.

Блок 3 оценивает удовлетворенность различными сферами жизни через 7 пунктов.

Блок 4 направлен на диагностику переживания психологической недостаточности в профессиональной, социальной и интеллектуальной сферах (7 утверждений).

Блок 5 состоит из открытых вопросов для качественного анализа.

Процедура сбора данных реализована в формате онлайн-опроса. Выборка целевая, сформированная по критерию наличия первого ребенка в возрасте до трех лет. Всего в исследовании приняли участие N женщин, распределенных в две группы:

- Группа 1 (N=...): женщины, не занятые профессиональной деятельностью.
- Группа 2 (N=...): женщины, работающие в режиме самозанятости или фриланса.

Обработка данных проводилась в несколько этапов. На первом этапе осуществлена первичная дескриптивная статистика, рассчитаны средние значения ( $M$ ) и стандартные отклонения ( $\sigma$ ). Для решения основной задачи исследования – сравнения двух независимых групп – был избран непараметрический  $U$ -критерий Манна-Уитни.  $U$ -критерий Манна – Уитни – это тест, который помогает сравнить две независимые группы и понять, есть ли между ними статистически значимые различия.  $U$ -критерий Манна – Уитни помогает обнаружить различия между группами, даже если данные ведут себя хаотично.

Для углубленного анализа полученных эмпирических данных, помимо заявленных в общей методологии подходов, была привлечена теоретическая рамка, объединяющая концепцию символического интеракционизма и элементы психодрамы Г. Лейтц, в частности, ее теорию ролей.

С позиции символического интеракционизма (Дж.Г. Мид, Г. Блумер), личность и ее благополучие формируются в процессе непрерывного социального взаимодействия, в ходе которого индивиды интерпретируют значения действий и символов. Для женщины в отпуске по уходу за ребенком ключевым становится изменение ее «символического универсума»: привычные социальные роли (профессионала, коллеги) временно утрачивают свою значимость, а новая роль «матери» может не получать достаточной социальной валидации в обществе, где профессиональные достижения часто ценятся выше семейных. Самозанятость в этом контексте может рассматриваться как попытка создать новые значимые символы и поддерживать старые (например, статус «специалиста», «добытчицы»), вступая в новые интеракции (с клиентами, заказчиками), что позволяет конструировать и поддерживать целостную и социально одобряемую идентичность.

Для операционализации этого процесса продуктивным оказывается обращение к концепции ролей в психодраме Г. Лейтц. Согласно ее подходу, личность существует в рамках своего «ролевого атома» — набора ключевых социальных и психических ролей. Психологическое здоровье связано со способностью к ролевой динамике: принятию новых ролей, отказу от старых и их гибкому совмещению. Переход к материнству – это мощный ролевой кризис, требующий интеграции новой, доминирующей роли «Матери» в существующий ролевой атом. Самозанятость в данной парадигме выступает инструментом ролевого расширения или ролевого баланса. Она позволяет сохранить или видоизменить профессиональные роли («Профессионала», «Предпринимателя»), предотвращая тем самым ролевой голод и обеднение личности. Однако, как и любой

ролевой переход, этот процесс чреват ролевым конфликтом, когда требования роли «Матери» и роли «Профессионала» вступают в противоречие, порождая внутреннее напряжение и чувство вины.

Таким образом, синтез этих подходов позволяет выдвинуть следующие психологические гипотезы-следствия для эмпирической проверки:

1. Гипотеза ролевого баланса: Самозанятость способствует психологическому благополучию, выполняя функцию ролевого расширения, предоставляя женщине альтернативные, социально значимые роли («Специалист», «Предприниматель»), которые компенсируют временную потерю профессионального статуса и обогащают ее ролевой атом.

2. Гипотеза символической валидации: Положительное влияние самозанятости опосредовано процессом символического взаимодействия. Через профессиональную деятельность женщина получает внешние сигналы (финансовое вознаграждение, обратную связь от клиентов), которые интерпретируются как подтверждение ее компетентности и социальной значимости за пределами материнства, усиливая чувство самоэффективности и автономии.

3. Гипотеза ролевого напряжения: Негативное влияние самозанятости (повышенный стресс, чувство вины) является прямым следствием острого ролевого конфликта между доминирующей, эмоционально насыщенной ролью «Матери» и требовательной ролью «Профессионала», когда женщина не обладает достаточными ресурсами или навыками для их гибкого совмещения и переключения.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов сравнительного исследования**

Для проведения сравнительного анализа респондентки были разделены на две независимые группы:

Группа А (n=120): женщины, не занятые профессиональной деятельностью и полностью посвятившие себя уходу за ребенком.

Группа Б (n=120): женщины, совмещающие уход за ребенком с самозанятостью, фрилансом, удаленной работой или предпринимательской деятельностью.

Сравнительный анализ проводился с применением U-критерия Манна-Уитни, предназначенного для оценки статистической значимости различий между двумя независимыми выборками. Уровень значимости был установлен на отметке  $p \leq 0.05$ .

В качестве основного инструмента сравнения выступили три интегральных индекса, сформированных на основе суммирования баллов по соответствующим блокам опросника. Ниже представлены сводные таблицы ответов по вопросам из опросника.

Выборка: 240 женщин в отпуске по уходу за первым ребенком

Блок 1. Социо-демографический портрет выборки

Таблица 6 – Распределение респонденток по основным параметрам

Параметр	Значение	% от выборки
<b>Средний возраст</b>	29,8 лет	-
<b>Образование</b>		
- Среднее	18	7,5%
- Среднее специальное	42	17,5%
- Неоконченное высшее	31	12,9%
- Высшее	115	47,9%
- Два и более высших / ученая степень	34	14,2%
<b>Средний возраст ребенка</b>	10,3 месяцев	-
<b>Профессиональная деятельность</b>		
- Группа А: Не работаю	120	50,0%
- Группа Б: Самозанятость/фриланс	120	50,0%

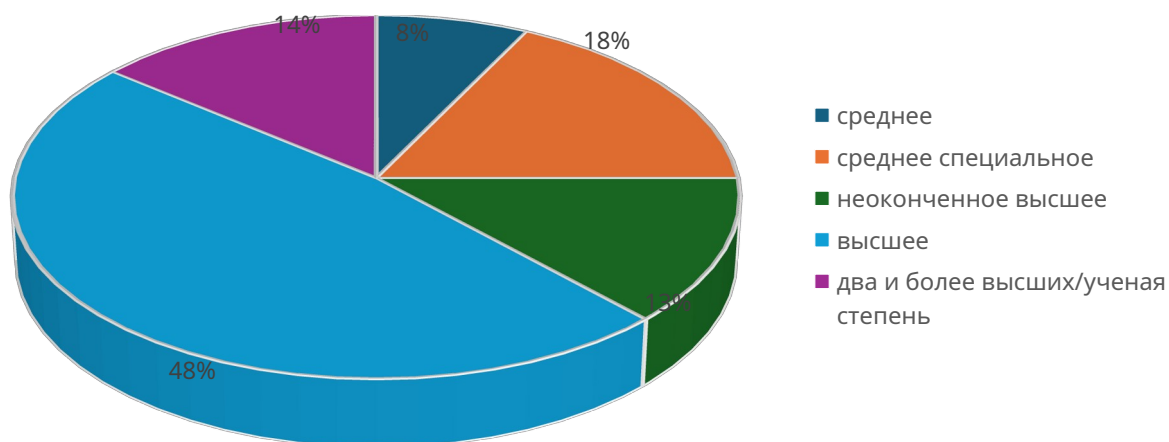


Рисунок 3 – Распределение выборки по образованию

Сформированная выборка обладает сбалансированными характеристиками. Преобладают женщины с высшим образованием (62,1% с учетом неоконченного высшего), что типично для аудитории, интересующейся вопросами самореализации. Равное распределение по группам (А и Б) обеспечивает репрезентативность сравнительного

анализа. Средний возраст респонденток соответствует типичному для рождения первого ребенка в РФ.

Блок 2. Показатели психологического благополучия.

Таблица 7 – Сравнительные данные по шкале К. Рифф (средние значения по 6-балльной шкале)

Утверждение	Средний балл	Группа А	Группа Б
1. Развитие как личность и как мама	4,8	4,3	5,3
2. Ответственность за свою жизнь	4,7	4,2	5,1
3. Уверенность в своих мнениях	4,5	4,1	4,9
4. Насыщенность и интересность жизни	4,2	3,8	4,6
5. Теплые отношения с окружающими	5,1	5,0	5,2
6. Смысл и цель в нынешнем этапе	4,6	4,2	5,0
<b>ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ИНДЕКС</b>	<b>27,9</b>	<b>25,6</b>	<b>30,1</b>

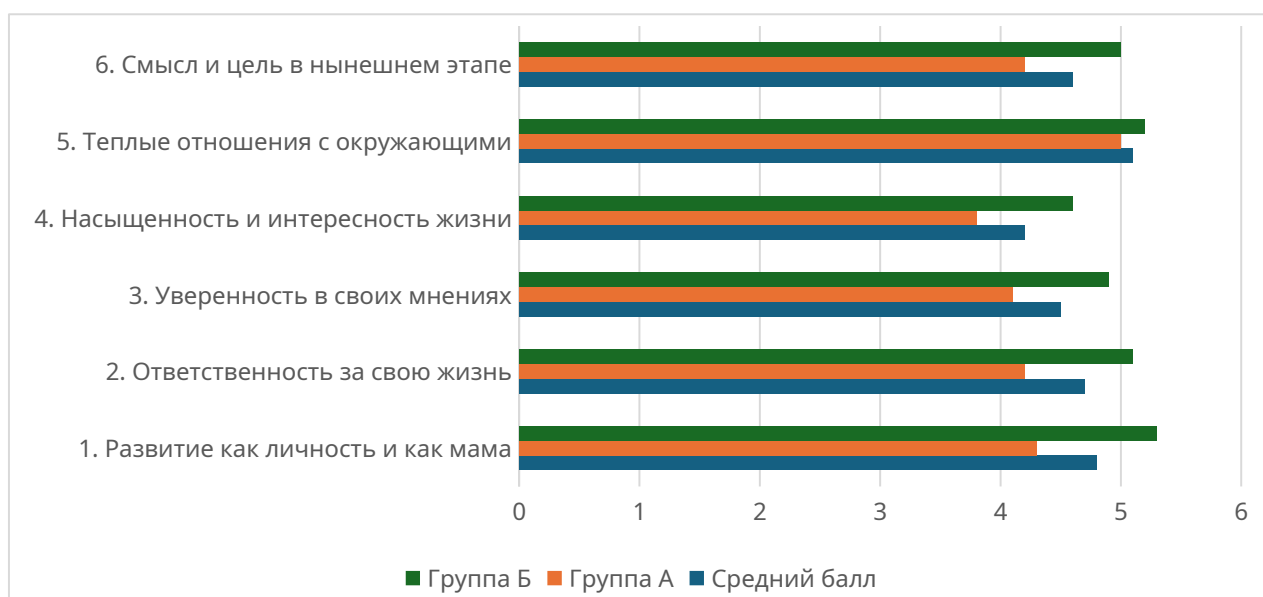


Рисунок 4 – Сравнительные данные по шкале К. Рифф

Анализ данных выявил устойчивую положительную динамику по всем компонентам психологического благополучия в группе самозанятых женщин (Б). Наибольший разрыв между группами наблюдается по шкалам, связанным с личностным развитием (+1,0 балла) и ответственностью за свою жизнь (+0,9 балла). Это позволяет предположить, что профессиональная активность создает основу для непрерывного развития идентичности, выходящей за рамки материнской роли. При этом качество межличностных отношений остается высоким в обеих группах.

Блок 3. Удовлетворенность различными сферами жизни.

Таблица 8 – Показатели удовлетворенности жизнью (средние значения по 5-балльной шкале)

Сфера жизни	Средний балл	Группа А	Группа Б
1. Образ жизни в целом	3,9	3,5	4,3
2. Достижения	3,7	3,3	4,1
3. Самореализация	3,6	3,1	4,1
4. Семейные отношения	4,3	4,2	4,4
5. Социальные контакты	3,8	3,6	4,0
6. Профессиональный статус	3,0	2,1	3,9
7. Финансовое положение	3,0	2,4	3,5
<b>ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ИНДЕКС</b>	<b>26,3</b>	<b>24,2</b>	<b>28,3</b>

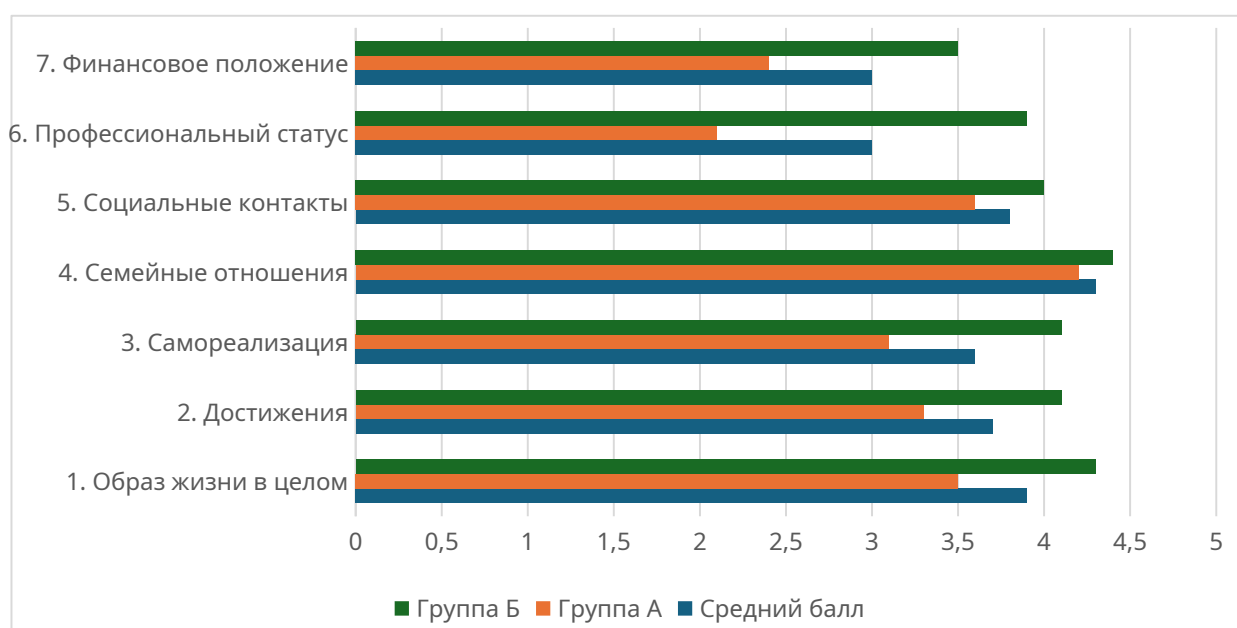


Рисунок 5 – Показатели удовлетворенности жизнью

Наиболее драматичные различия между группами зафиксированы в профессиональной сфере: разница в удовлетворенности профессиональным статусом составляет 1,8 балла. Это прямо указывает на то, что даже ограниченная профессиональная активность позволяет сохранить профессиональную идентичность. Также заметна разница в удовлетворенности финансовым положением (+1,1 балла), что подчеркивает значение финансовой субъектности для общего благополучия. Интересно, что семейные отношения остаются стабильно позитивными в обеих группах.

Блок 4. Переживание депривации и нарушения баланса.

Таблица 9 – Оценка переживаний, связанных с депривацией (средние значения по 5-балльной шкале)

Чувство/Состояние	Средний балл	Группа А	Группа Б
-------------------	--------------	----------	----------

1. «Выключенность» из профессиональной жизни	3,8	4,5	3,1
2. Нехватка «взрослого» общения	3,5	4,0	3,0
3. Нехватка интеллектуальных задач	3,2	3,9	2,4
4. Финансовая зависимость от других	3,2	3,8	2,5
5. Сложность совмещения целей	3,4	2,9	3,9
6. Потеря профессиональных навыков	2,9	3,6	2,2
7. Чувство, что что-то упускаю в жизни	3,3	3,8	2,8
<b>ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ИНДЕКС</b>	<b>23,3</b>	<b>26,5</b>	<b>20,1</b>



Рисунок 6 – Оценка переживаний, связанных с депривацией

Данная шкала наиболее ярко демонстрирует «цену» и «выгоду» разных стратегий. Группа А значительно сильнее страдает от профессиональной и интеллектуальной изоляции, а также от финансовой зависимости. В группе Б эти риски смягчены, однако на первый план выходит проблема совмещения ролей: показатель «Сложность совмещения целей» здесь выше на 1,0 балл. Это свидетельствует о том, что самозанятость не снимает проблему баланса, а трансформирует ее.

Представленные данные позволяют дать сравнительную характеристику двух выделенных групп респондентов. Важно подчеркнуть, что в корреляционном исследовании мы фиксируем сопутствующие различия и связи, а не причинно-следственное влияние. Таким образом, дальнейший анализ направлен на описание того

как сочетается факт самозанятости с комплексом психологических показателей у опрошенных женщин.

Для сравнительной оценки психологического состояния респонденток были рассчитаны три интегральных индекса на основе данных опросника. Результаты статистического анализа представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Сравнительные показатели интегральных индексов в группах А и Б

Показатель	Группа А	Группа Б	U- критерий	Уровень значимости
Индекс психологического благополучия	25,6 ± 6,1	30,1 ± 5,4	5120,5	0,002
Индекс удовлетворенности жизнью	24,2 ± 5,8	28,3 ± 5,2	4855,0	0,001
Индекс уровня депривации	26,5 ± 6,3	20,1 ± 5,9	4350,0	< 0,001

Проведенный анализ выявил статистически значимые различия между группами по всем рассматриваемым параметрам.

Что касается психологического благополучия, то здесь наблюдается выраженная положительная динамика в группе самозанятых женщин. Полученные значения позволяют говорить о том, что у женщин, совмещающих уход за ребенком с самозанятостью, отмечаются более высокие показатели по различным аспектам психологического состояния. Можно говорить о том, что в изученной выборке профессиональная активность сопутствует более позитивной самооценке. В частности, отмечается усиление чувства личностной автономии, более позитивное восприятие себя в материнской роли и лучшие показатели личностного роста.

В сфере удовлетворенности жизнью также зафиксированы существенные межгрупповые различия. Респондентки, сочетающие уход за ребенком с профессиональной деятельностью, демонстрируют более высокий уровень общей удовлетворенности. Это проявляется в более позитивной оценке различных жизненных сфер и общего качества жизни.

Особого внимания заслуживают показатели уровня депривации. Значительно более низкие значения этого индекса в группе самозанятых женщин свидетельствуют о том, что профессиональная активность выполняет компенсаторную функцию. Она позволяет снизить остроту переживаний, связанных с профессиональной изоляцией, интеллектуальной невостребованностью и финансовой зависимостью.

Для более глубокого понимания специфики выявленных различий был проведен анализ ответов на ключевые вопросы опросника (таблица 11).

Таблица 11 – Сравнительные значения по отдельным шкалам опросника

Оцениваемый параметр	Группа А	Группа Б	Уровень значимости
Удовлетворенность профессиональным статусом	2,1 ± 0,9	3,9 ± 0,8	< 0,001
Удовлетворенность финансовым положением	2,4 ± 1,0	3,5 ± 0,9	0,003
Чувство финансовой зависимости	3,8 ± 1,1	2,5 ± 1,0	< 0,001
Нехватка интеллектуальных задач	3,9 ± 1,0	2,4 ± 1,1	< 0,001
Ощущение потери профессиональных навыков	3,6 ± 1,2	2,2 ± 1,0	< 0,001
Чувство ответственности за свою жизнь	4,2 ± 1,3	5,1 ± 0,8	0,008

Анализ отдельных шкал позволяет конкретизировать природу выявленных различий. Наиболее существенный разрыв между группами наблюдается в удовлетворенности профессиональным статусом – разница составляет 1,8 балла. Это указывает на важность сохранения профессиональной идентичности для психологического комфорта женщин в период отпуска по уходу за ребенком.

Финансовый аспект также демонстрирует значимые различия. Более высокая удовлетворенность финансовым положением в группе самозанятых женщин сочетается со сниженным чувством финансовой зависимости. Это подтверждает гипотезу о том, что даже незначительный личный доход способствует повышению субъективного благополучия.

Показатели, связанные с интеллектуальной активностью, также различаются между группами. Респондентки группы Б реже испытывают нехватку интеллектуальных задач и меньше обеспокоены потерей профессиональных навыков. Это свидетельствует о том, что профессиональная деятельность помогает поддерживать когнитивную активность и сохранять профессиональную компетентность.

Важным представляется и различие в чувстве ответственности за свою жизнь. Более высокие показатели в группе самозанятых женщин отражают усиление личностной автономии и субъективного контроля над жизненной ситуацией.

Все обнаруженные различия являются статистически значимыми, что подтверждает надежность полученных результатов и позволяет считать выявленные закономерности устойчивыми.

#### Качественный анализ данных

Ответы на открытые вопросы предоставили ценную содержательную основу для интерпретации статистических данных.

Основные трудности:

- Для Группы А на первый план выходят проблемы, связанные с утратой профессиональной идентичности. Типичными являются высказывания: «Постоянно преследует ощущение, что профессиональная жизнь проходит мимо», «Не хватает взрослого общения, чувствую себя оторванной от мира».

- В Группе Б центральной темой становится проблема совмещения ролей. Респондентки пишут о «постоянной нехватке времени», «трудности переключения между работой и заботой о ребенке» и «чувстве вины, когда приходится выбирать в пользу проекта».

Факторы поддержки:

- В Группе А основными ресурсами выступают поддержка близких и общение с другими мамами.

- В Группе Б сама профессиональная деятельность называется в качестве ключевого ресурса: «Работа – это мой личный островок, где я остаюсь собой, а не только мамой», «Осознание, что я могу успевать и то, и другое, дает уверенность в себе».

Влияние самозанятости:

- Положительные стороны, отмеченные респондентками Группы Б (чувство востребованности, финансовой самостоятельности, интеллектуальная нагрузка), напрямую переключаются с количественными показателями более высокого благополучия.

- Отрицательные стороны преимущественно сводятся к хроническому цейтноту и эмоциональному выгоранию от необходимости постоянного многозадачного режима.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о наличии системных различий в психологическом состоянии женщин в отпуске по уходу за ребенком в зависимости от факта их профессиональной занятости.

Респондентки, совмещающие уход за ребенком с самозанятостью (Группа Б), демонстрируют:

- Более высокий уровень психологического благополучия.
- Большую общую удовлетворенность жизнью.
- Менее выраженное чувство профессиональной, интеллектуальной и финансовой депривации.

Качественные данные подтверждают, что самозанятость, несмотря на сопутствующее напряжение от необходимости совмещения, выполняет критически важную психологическую функцию. Она выступает фактором, смягчающим ключевые риски периода ухода за ребенком, способствуя сохранению профессиональной

идентичности, финансовой субъектности и личной эффективности, что в конечном итоге вносит существенный вклад в поддержание психологического здоровья матери.

Проведенное исследование позволяет сделать ряд содержательных выводов, раскрывающих психологическое значение самозанятости для женщин в период отпуска по уходу за ребенком.

С точки зрения психологии личности, полученные данные свидетельствуют о том, что профессиональная активность в форме самозанятости выполняет несколько ключевых функций:

#### 1. Функция сохранения идентичности

Самозанятость выступает фактором, препятствующим редукции социальной идентичности до единственной роли матери. Статистически значимые различия в удовлетворенности профессиональным статусом (2,1 против 3,9 баллов) указывают на то, что даже ограниченная профессиональная деятельность позволяет сохранить профессиональную составляющую Я-концепции. Это подтверждается и качественными данными, где респондентки группы Б отмечали: «Работа помогает чувствовать себя специалистом, а не только мамой».

#### 2. Функция поддержания психологического ресурса

Более высокие показатели психологического благополучия в группе самозанятых женщин (30,1 против 25,6) демонстрируют, что профессиональная деятельность создает дополнительные источники личностной реализации. В контексте теории самодетерминации можно говорить о удовлетворении базовых потребностей в компетентности и автономии, что особенно значимо в период, когда многие аспекты жизни регламентированы потребностями ребенка.

#### 3. Функция компенсации депривации

Существенные различия в индексе депривации (20,1 против 26,5) позволяют рассматривать самозанятость как механизм преодоления профессиональной и интеллектуальной изоляции. Профессиональная деятельность создает «буферную зону», позволяющую сохранять связь с профессиональной средой и поддерживать когнитивную активность через решение профессиональных задач.

#### 4. Функция финансовой субъектности

Различия в чувстве финансовой зависимости (2,5 против 3,8) и удовлетворенности финансовым положением (3,5 против 2,4) подчеркивают значение экономического фактора. С психологической точки зрения, даже незначительный личный доход усиливает

переживание субъективного контроля над жизненной ситуацией, что особенно важно в условиях социальной уязвимости.

С практической точки зрения, полученные результаты свидетельствуют о том, что развитие программ поддержки самозанятости для женщин в декретном отпуске может рассматриваться как эффективная мера психопрофилактики. Однако необходимо учитывать и выявленные риски – в частности, повышенную нагрузку, связанную с необходимостью совмещения ролей, что требует развития навыков саморегуляции и тайм-менеджмента.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно утверждать, что в группе самозанятых женщин отмечается комплекс характеристик, свидетельствующих о более высоком уровне личностного благополучия и адаптации. Самозанятость в период ухода за ребенком в изученном контексте сопутствует ряду позитивных психологических показателей, что позволяет рассматривать ее как значимый феномен, связанный с поддержанием психологического здоровья матери в данный жизненный период.

Для углубленного понимания внутреннего мира женщин и динамики их ролевой системы был применен метод качественного анализа открытых вопросов через призму теории ролей в психодраме Г. Лейтц. Согласно Лейтц, личность существует в «ролевом атоме» – динамической системе ключевых ролей. Психологическое здоровье определяется способностью к ролевой динамике: принятию новых ролей, отказу от устаревших и гибкому совмещению актуальных. Переход к материнству представляет собой мощный ролевой кризис, требующий интеграции новой, доминирующей роли «Матери». Самозанятость в этом контексте может рассматриваться как инструмент ролевого расширения, но также и как источник ролевого конфликта.

Анализ ответов выявил две принципиально разные ролевые конфигурации в группах.

В Группе А (не работающие женщины) в рассказах доминирует тема ролевого обеднения и «свертывания» ролевого атома. Профессиональные роли («Бухгалтер», «Маркетолог», «Учитель») описываются как утраченные или «замороженные». Это порождает феномен, который в психодраме обозначается как «ролевой вакуум»: когда значимая социальная роль утрачена, а новая еще не интегрирована в полной мере.

- Пример: Респондентка А.И. (бывший менеджер проектов, ребенок 1 год): «Иногда смотрю в зеркало и не узнаю себя. Раньше я была А., которая вела совещания, защищала презентации. А сейчас я – это «мама Кати». Только и всего. Чувствую, что профессиональная часть меня медленно угасает, как мускул, который

перестал тренировать». В терминах Лейтц, здесь налицо конфликт между «отложенной» профессиональной ролью и поглощающей ролью Матери, что приводит к ощущению потери идентичности.

В Группе Б картина сложнее и отражает процесс активной ролевой динамики. Самозанятость выступает здесь как «костыль» для удерживания профессиональной роли в новой реальности. Однако ключевым становится не просто ее наличие, а способ интеграции.

- Пример успешной ролевой интеграции: Респондентка Б.В. (дизайнер-фрилансер, ребенок 8 месяцев): «Я не стала «мамой-дизайнером». Я осталась дизайнером, который сейчас еще и мама. Это разные роли, но они во мне живут вместе. Когда ребенок спит, я «включаю» профессионала: общаюсь с клиентами, творю. Когда он просыпается, я полностью его. Это как переключатель каналов. Сложно, но это позволяет мне оставаться собой». В этом высказывании мы видим проявление здоровой ролевой дифференциации и способности к ролевому переходу. Женщина не смешивает роли, а управляет ими, сохраняя целостность своего «Я».

- Пример ролевого конфликта: Респондентка Б.Г. (консультант по социальным медиа, ребенок 1,5 года): «Самое тяжелое – это чувство вины. Сидишь, пишешь пост для клиента, а ребенок в это время играет один. В голове стучит: «Ты плохая мать!». Потом, наоборот, играешь с ребенком, а в голове список дел по работе. Нигде нет покоя, везде я недоделываю». Это классическое проявление ролевого конфликта по Лейтц. Роли «Профессионала» и «Матери» вступили в открытое противостояние, требуют одновременной реализации и взаимно исключают друг друга в восприятии женщины. Внутренний мир такой респондентки напоминает психодраматическую сцену с двумя антагонистами, где она сама является и режиссером, и жертвой этого противостояния.

Гипотезы, вытекающие из психодраматического анализа:

1. Гипотеза ролевого баланса: самозанятость оказывает положительное влияние на психологическое благополучие не сама по себе, а тогда, когда она способствует сбалансированному расширению ролевого атома, позволяя женщине сохранить профессиональную идентичность и гибко переключаться между ролями, не допуская их конфликта.

2. Гипотеза ролевого конфликта: негативное влияние самозанятости (повышенный стресс, чувство вины) является прямым следствием острого внутреннего ролевого конфликта, когда женщина воспринимает роли Матери и Профессионала как

взаимоисключающие и не обладает навыками их интеграции или последовательной реализации.

3. Гипотеза символической валидации: Положительный эффект самозанятости опосредован получением внешней валидации (финансовый доход, обратная связь от клиентов), которая символически подтверждает значимость и состоятельность профессиональной роли, тем самым усиливая ее вес в ролевом атоме и повышая общее чувство самоэффективности.

Проведенный анализ позволяет заключить, что эмпирические данные находят глубокое объяснение в теории Лейтц. Более высокие количественные показатели благополучия в Группе Б связаны не просто с фактом работы, а с успешной ролевой динамикой. Для этих женщин самозанятость стала ресурсом, позволившим сохранить целостность «Я-концепции» в период ролевого кризиса.

Напротив, трудности, описанные в Группе Б, ярко иллюстрируют издержки этой динамики – ролевую перегрузку и конфликт. Это подтверждает амбивалентность влияния самозанятости: она является психологическим ресурсом лишь при условии развитой ролевой гибкости и способности выстраивать внутренние и внешние границы между сферами жизни.

Таким образом, самозанятость для женщины в декрете с точки зрения психодрамы – это не столько экономическая стратегия, сколько попытка управления своим ролевым атомом в переходный период. Ее эффективность зависит от того, удастся ли женщине превратить свой внутренний мир из арены борьбы антагонистических ролей в слаженную психодраматическую сцену, где разные части ее «Я» могут сосуществовать, дополняя друг друга.

### Глава 3. Направления и методы психологического сопровождения самозанятых женщин в период раннего материнства

#### 3.1. Рекомендации по психологическому сопровождению самозанятых матерей для профильных служб и консультантов

При организации психологического сопровождения молодой мамы, психолог – консультант должен учитывать каждую составляющую. Самозанятый работает на себя – сам выбирает, с кем сотрудничать, какие задачи брать, как распределять рабочее время. Даже при таком подходе можно столкнуться с выгоранием.

Эмоциональное выгорание – это психологическое и физическое состояние, при котором характерен постоянный упадок сил и эмоциональное истощение. Выгорание проявляется не только эмоциональными симптомами. Вслед за разумом тело человека начинает сигнализировать о проблемах. Физическое выражение выгорания может быть любым, но чаще это проблемы со сном, панические атаки, регулярные болезни.

Если самозанятый выгорел, он чувствует себя плохо эмоционально и физически. Его производительность падает, и это заметно сказывается на качестве работы и доходах.

Для молодой мамы в декрете, которая одновременно является самозанятой, ситуация многократно усугубляется. Её работа никогда не заканчивается, она просто перетекает из одной формы в другую: смена подгузников сменяется ответами клиентам, укачивание ребенка – срочным правками по проекту, а ночные кормления – мыслями о дедлайнах.

Здесь выгорание – это не просто профессиональный кризис, это истощение на всех фронтах. Его причины кроются в тройной нагрузке:



Рисунок 7 – Причины выгорания у самозанятых матерей в декрете

Физическое истощение. Режим молодой мамы часто не имеет ничего общего с понятием «рабочий день». Недосып, прерывистый сон, отсутствие личного времени и

возможность поесть или принять душ только «урывками» – это постоянный фон. Тело работает на износ.

Эмоциональное истощение. Эмоции материнства – интенсивны и противоречивы: от безграничной любви до раздражения и чувства вины. К этому добавляется стресс от работы: страх потерять клиентов, не успеть в срок, выпасть из профессиональной обоймы. Истощается не просто «ресурс», а сама способность чувствовать.

Когнитивная перегрузка. Многозадачность становится навязчивым состоянием. Мозг вынужден постоянно переключаться между абсолютно разными сферами: рассчитать бюджет проекта и записать, когда делать прививку; придумать креативное решение и помнить, что нужно купить подгузники. Эта непрерывная «ментальная жонглировка» истощает концентрацию и приводит к туману в голове.

Специфические триггеры выгорания у мам-самозанятых:

Чувство вины как топливо. Работаешь – винишься перед ребенком. Играешь с ребенком – тревожишься о невыполненной работе. Это порочный круг, который сжигает изнутри.

Стирание границ. Дом перестает быть местом отдыха. Он одновременно и офис, и детская, и мастерская. Невозможно «уйти с работы», потому что она всегда здесь же, рядом с кроватью.

Социальная изоляция. Отсутствие живого общения с коллегами, «офисной жизни» и ощущения принадлежности к профессиональному сообществу. Мама остается один на один со своими проблемами.

Давление «идеала». Внутреннее и внешнее давление быть образцовой матерью и успешной профессионалкой одновременно. Любой сбой в одной из этих ролей воспринимается как личное поражение.

Тело кричит первым. На фоне хронической усталости начинаются настоящие соматические проблемы: обострение старых болезней, постоянные простуды (иммунитет падает первым), панические атаки посреди ночи, боли в спине и шее (результат постоянного ношения ребенка на себе и работы за ноутбуком в неудобной позе).

Производительность такой мамы не просто падает – она становится хаотичной. Пропадает способность к стратегическому мышлению, сложным задачам. В попытке удержать все под контролем она может брать слишком много мелких заказов, что лишь увеличивает нагрузку и административную суету. В итоге страдает и ребенок, который получает уставшую, раздраженную маму, и работа, которая перестает приносить удовлетворение и доход, превращаясь в источник бесконечного стресса.

Задача психолога в этом случае – не просто помочь тайм-менеджменту, а помочь женщине выстроить внутренние разрешения: разрешить себе отдыхать, делегировать, просить о помощи, снижать планку и, главное, признать, что она находится в исключительно сложной жизненной ситуации, требующей не сверхспособностей, а поддержки и грамотного распределения ресурсов.

Психологическое сопровождение самозанятых матерей представляет собой целенаправленный, динамичный процесс, целью которого является не только коррекция возможных психоэмоциональных нарушений, но и профилактика профессионального выгорания, а также содействие гармоничному совмещению родительской и профессиональной ролей. Данный процесс должен базироваться на следующих принципах (рис.3):

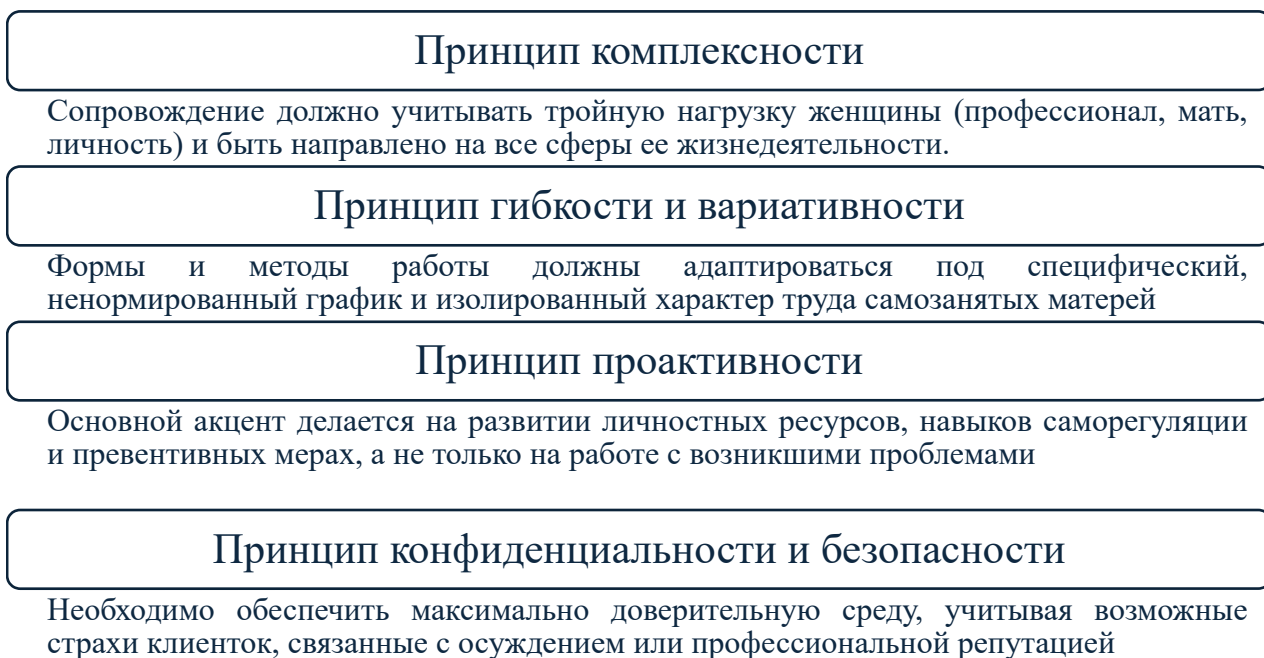


Рисунок 8 – Принципы психологического сопровождения матерей

Содержательное наполнение процесса сопровождения целесообразно структурировать по следующим ключевым направлениям (рис. 4):

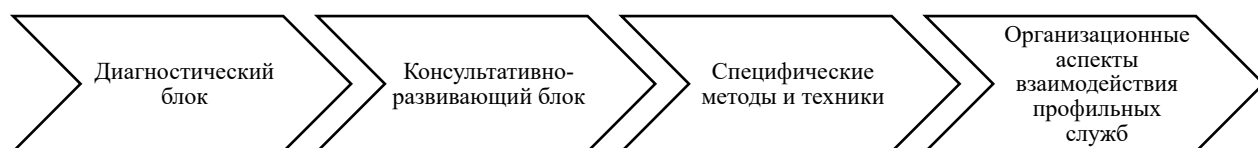


Рисунок 9 – Процесс психологического сопровождения матерей (этапы)

Первоочередной задачей психологического сопровождения самозанятых матерей является проведение всесторонней и многоплановой диагностики. Данный этап призван не просто констатировать наличие проблем, но и выявить их глубинные взаимосвязи, определить «зону ближайшего развития» и точки приложения для коррекционных и развивающих мероприятий. Диагностический процесс должен быть организован как целостная система, интегрирующая объективные данные стандартизированных методик и субъективную картину, раскрываемую в ходе клинической беседы.

Диагностика должна охватывать четыре ключевых аспекта функционирования личности:

**Психофизиологический аспект.** Оценка уровня стресса, симптомов хронической усталости, нарушений сна и аппетита. Целесообразно применение шкал психологического стресса (PSS-10) и опросников, выявляющих соматические проявления дистресса.

**Эмоционально-личностный аспект:** Выявление признаков эмоционального выгорания (использование опросника MBI в адаптации В.В. Бойко), оценка уровня тревожности (Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина), симптомов депрессии (Опросник депрессии Бека). Особое внимание следует уделить феномену «ролевой перегрузки» и чувству вины.

**Когнитивно-поведенческий аспект.** Анализ когнитивных установок и паттернов мышления, способствующих формированию внутреннего напряжения. Необходима диагностика уровня перфекционизма (Шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта), наличия дисфункциональных убеждений (например, «Я должна быть идеальной матерью и успешной предпринимательницей одновременно»), анализа стратегий совладающего поведения (копинг-стратегии по Р. Лазарусу).

**Социально-ролевой аспект.** Исследование специфики совмещения профессиональной и семейной ролей. Ключевым инструментом здесь выступает методика «Work-Family Conflict Scale», позволяющая количественно оценить степень конфликта между этими сферами<sup>10</sup>. Дополнительно необходим анализ социальной поддержки и наличия «группы резонанса».

Ключевое методологическое положение эффективного диагностического процесса заключается в признании ограниченности стандартизированного тестового инструментария, который, безусловно, предоставляет релевантные данные, но не способен

---

<sup>10</sup> Haslam, D., Filus, A., Morawska, A., Sanders, M. R., & Fletcher, R. (2015). The work–family conflict scale (WAFCS): Development and initial validation of a self-report measure of work–family conflict for use with parents. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(3), 346-357.

отразить всю сложность и уникальность индивидуальной ситуации. В связи с этим, ядром построения персонализированной программы психологического сопровождения выступает биографически ориентированная беседа, выполняющая функцию целостного и контекстного исследования личности.

Содержательное наполнение данной беседы фокусируется на ряде критически важных аспектов. Первостепенное значение приобретает скрупулезный анализ структуры рабочего дня, направленный не только на фиксацию временных затрат, но и на выявление так называемых «хронофагов» – деятельности, непродуктивно поглощающей временной ресурс. Параллельно идентифицируются точки наибольшего психофизиологического напряжения и зоны нарушения функциональных границ между профессиональной деятельностью и личным пространством, что позволяет определить дисфункциональные элементы ежедневного распорядка.

Не менее значимым представляется исследование субъективной картины успеха и неудачи. Глубинное интервьюирование позволяет реконструировать внутренние, зачастую имплицитные, критерии, которыми клиентка руководствуется при оценке своей профессиональной эффективности и качества исполнения материнской роли. Данный анализ выводит на поверхность систему требований и ожиданий, предъявляемых к себе, и дает возможность верифицировать наличие завышенных, противоречивых или деструктивных стандартов, лежащих в основе хронической неудовлетворенности и самобичевания.

Целенаправленному изучению подлежит ресурсная карта личности. Практикующему специалисту необходимо выяснить, какие виды активности, социальные взаимодействия или практики служат для клиентки источником восстановления сил и психологической энергии, а какие, напротив, являются причиной истощения. Особого внимания заслуживает оценка полноты использования потенциальных ресурсов, в частности, готовности и способности к делегированию задач как в профессиональной, так и в семейной сфере, что является ключевым навыком для предотвращения выгорания.

Завершающим, но фундаментальным элементом диагностической беседы становится анализ «кризисных кейсов» – детальное рассмотрение конкретных ситуаций из недавнего прошлого, в которых совмещение профессиональных и семейных обязанностей оказалось наиболее затруднительным и привело к состоянию острого стресса или дезадаптации. Реконструкция подобных эпизодов позволяет не только идентифицировать внешние триггеры, но и с высокой точностью выявить характерные для клиентки дезадаптивные поведенческие паттерны и когнитивные схемы, такие как катастрофизация,

черно-белое мышление или персонализация, которые и составляют ядро проблемы ролевой перегрузки.

Таким образом, диагностический блок представляет собой не разовое мероприятие, а продолжительный процесс установления доверительного контакта и сбора релевантной информации. Его результатом должна стать не просто психологическая картина, а индивидуальная «карта проблем и ресурсов» самозанятой матери, служащая основой для формирования персонального маршрута психологического сопровождения.

Консультативно-развивающий блок представляет собой центральный, процессуальный элемент системы психологического сопровождения самозанятых матерей. Его основное назначение – целенаправленное воздействие на личностный и профессиональный потенциал женщины для гармонизации ключевых сфер ее жизнедеятельности: материнства и предпринимательства.

Итоговая цель консультативно-развивающего блока – не просто решение текущих проблем, а формирование у самозанятой матери психологической компетентности и устойчивости, позволяющих ей самостоятельно и эффективно управлять своей многомерной жизненной реальностью в долгосрочной перспективе.

Самозанятая мать представляет собой специфическую целевую группу, находящуюся на пересечении двух социально значимых ролей: предпринимателя и родителя. Сочетание профессиональной ответственности, связанной с ведением собственного бизнеса, и родительских обязанностей создает уникальный комплекс психологических трудностей. К ним относятся хронический стресс, синдром эмоционального выгорания, ролевой конфликт, социальная изоляция и профессиональная неопределенность.

Эффективное оказание психологической помощи данной категории требует комплексного подхода, который не может быть обеспечен в рамках деятельности одного учреждения. В связи с этим, центральное значение приобретает организация слаженного взаимодействия между профильными службами, каждая из которых вносит вклад в решение различных аспектов проблемы.

Целью взаимодействия является создание единого реабилитационно-поддерживающего пространства, обеспечивающего сохранение психологического здоровья, профессиональной устойчивости и социальной адаптации самозанятых матерей.

Таким образом, организационная эффективность психологического сопровождения самозанятых матерей напрямую зависит от отлаженности формализованных процедур взаимодействия между профильными службами. Внедрение координирующего центра,

четкое распределение функциональных обязанностей и использование алгоритмизированного подхода позволяют перейти от разрозненных усилий к созданию целостной системы поддержки. Данная система способствует не только преодолению психологических трудностей, но и укреплению социально-экономического статуса самозанятых матерей, что имеет значительный общественный и экономический эффект.

### **3.2. Программа психологического просвещения и практические рекомендации для самих женщин**

Современная женщина функционирует в условиях многозадачности и высокой социальной ответственности, что предъявляет повышенные требования к ее психологическим ресурсам. Цель данной программы – формирование осознанной личной позиции в вопросах ментального здоровья и овладение практическими инструментами для его укрепления.

Программа исходит из понимания современной женщины как субъекта, активно формирующего свою жизненную траекторию в условиях множественных социальных ролей. Ключевой задачей становится развитие навыков психологической саморегуляции и проактивного управления личными ресурсами. Особое внимание уделяется переходу от реактивного реагирования на стрессовые ситуации к осознанному построению психологически безопасной среды.

Первичный этап предполагает освоение практик психогигиены. Речь идет о формировании индивидуального набора техник для работы с эмоциональным состоянием. Целесообразно ведение дневника наблюдений за эмоциональными реакциями с последующим анализом закономерностей. Важным элементом является разработка персонального алгоритма совладания с острым стрессом, включающего телесные и дыхательные практики. Параллельно рекомендуется провести ревизию информационного поля и исключить источники, вызывающие хроническое напряжение.

Таблица 12 – Психогигиена и эмоциональная саморегуляция

Название рекомендации	Цель	Методика
Техника «Эмоциональный дневник»	Объективация эмоциональных состояний, выявление триггеров и паттернов.	Ежедневная фиксация по схеме: Событие → Мысль → Эмоция (интенсивность от 1 до 10) → Телесная реакция. Анализ записей в конце недели для выявления повторяющихся негативных сценариев.

Окончание таблицы 12

Алгоритм «Стоп-Кран» для ситуаций острого стресса	Немедленная стабилизация состояния	Признать нарастание напряжения → Целенаправленно сделать паузу (3-5 секунд) → Сконцентрироваться на дыхании (4-секундный вдох, 6-секундный выдох) → Перевести фокус внимания на нейтральный объект в окружающем пространстве, детально описав его про себя.
Практика «Экологизация информационного пространства»	Снижение когнитивной нагрузки	Провести аудит источников информации (соцсети, новостные ленты) и коммуникаций. Безжалостно отписаться от ресурсов, вызывающих тревогу, раздражение или чувство неполноценности. Ввести «информационный детокс» – 1-2 часа в день без гаджетов.

Следующий этап посвящен стратегическому управлению личными ресурсами. Предлагается использовать метод визуализации жизненного баланса через составление профиля удовлетворенности ключевыми сферами. На основе выявленных дисбалансов формируется система приоритетов на ближайшую перспективу. Практическим инструментом становится недельное планирование с обязательным выделением временных интервалов для восстановительных практик. Особую значимость имеет принцип распределения энергии, когда каждое новое обязательство оценивается с точки зрения его психологической стоимости.

Таблица 13 – Проактивное целеполагание и управление личными ресурсами

Название рекомендации	Цель	Методика
Метод «Колесо баланса» (адаптированный)	Визуальная диагностика удовлетворенности ключевыми сферами жизни	Определить 8-10 значимых сфер (карьера, здоровье, отношения, хобби, финансы и т.д.). Оценить удовлетворенность каждой по 10-балльной шкале. Соединить точки. Визуализация выявит «провальные» зоны, требующие внимания
Техника «Стратегическое планирование недели»	Оптимизация использования времени и энергии	В воскресенье вечером выделить 3 приоритетные задачи в каждой из категорий: «Профессиональная сфера», «Личное развитие»,

		«Отношения/Семья». Заблокировать в календаре время на их выполнение. Включить в план обязательные «окна» для отдыха и неплановых дел
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Окончание таблицы 13

Принцип «Энергетического бюджета»	Осознанное распределение личной энергии.	Мысленно представить, что ежедневную энергию – это ограниченный бюджет. Перед принятием обязательства или решением задать вопрос: «Стоит ли эта задача/встреча/действие моих энергозатрат?». Учиться вежливо отказывать тому, что истощает без существенной отдачи.
-----------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Завершающий компонент программы касается формирования психологических границ. Это предполагает осознание и принятие личных прав, включая право на отказ, на уважение и на собственное мнение. Для повседневного применения рекомендуется освоение техники «Я-сообщения», позволяющей выражать позицию без эскалации конфликта. Важным практическим шагом становится создание физического и временного пространства для уединения, которое признается необходимой составляющей психологического благополучия.

Таблица 14 – Формирование здоровых психологических границ

Название рекомендации	Цель	Методика
Упражнение «Мои права личности»	Формирование внутренней опоры для отстаивания границ	Составить и выучить список внутренних установок-прав: «Я имею право говорить «нет», не испытывая чувства вины», «Я имею право на свое мнение», «Я имею право на уважение», «Я имею право на ошибку».
Техника «Я-сообщение» в конфликтной ситуации	Эффективная коммуникация без эскалации конфликта.	Использовать формулу: «Когда ты [Описание действия/факта], я чувствую [Название своей эмоции], потому что [Объяснение последствий для вас]. Я бы хотела/предлагаю [Конкретный запрос на изменение поведения]»
Практика «Декларация личного пространства»	Легитимация потребности в уединении и саморефлексии.	Договориться с членами семьи о физическом (комната, кресло) и временном (30 минут в день) пространстве, которое неприкосновенно. Использовать это

		время для практик из Модуля 1 или просто для отдыха.
--	--	------------------------------------------------------

Представленная программа предлагает целостный подход к укреплению психологического здоровья через последовательное развитие компетенций саморегуляции, управления ресурсами и защиты личных границ. Регулярное применение данных принципов позволяет не только повысить стрессоустойчивость, но и создать прочную основу для личностной и профессиональной реализации. Эффективность программы определяется ее системностью и ориентацией на практическое применение в повседневной жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, посвященное влиянию самозанятости на психологическое благополучие женщин в период ухода за первым ребенком, позволило достичь поставленной цели и получить ряд значимых выводов, имеющих как теоретическую, так и практическую ценность. В ходе работы была подтверждена основная гипотеза о двойственной, амбивалентной роли данного вида занятости, который может выступать как ресурсом для преодоления психологических трудностей раннего материнства, так и источником дополнительного стресса.

Реализация комплекса поставленных задач обеспечила многоуровневый анализ проблемы. В рамках первой задачи был осуществлен теоретический анализ, который показал, что период раннего материнства, несмотря на свою естественность, является критической точкой в биографии женщины, сопряженной с высоким риском возникновения состояния психологической депривации. Это состояние характеризуется потерей прежней профессиональной и социальной идентичности, сужением круга общения, чувством интеллектуальной не востребованности и, в некоторых случаях, финансовой зависимости. Понимание психологического благополучия как многокомпонентного конструкта, включающего не только отсутствие негативных симптомов (тревоги, депрессии), но и наличие позитивных состояний (удовлетворенность жизнью, автономия, чувство связанности), позволило сформулировать комплексный подход к его оценке в контексте нового для женщины социального статуса.

Решение второй задачи, связанной с рассмотрением специфики самозанятости, выявило ее уникальный потенциал для женщин в декретном отпуске. Было установлено, что гибкость, возможность удаленной работы, самостоятельное планирование нагрузки и сохранение связи с профессиональной сферой являются ключевыми факторами, которые теоретически могут смягчить проявления депривации. Однако одновременно были выделены и риски: стирание границ между работой и семьей, отсутствие социальных гарантий, потенциальная неустойчивость доходов и угроза эмоционального выгорания вследствие совмещения двух высокоответственных ролей – матери и профессионала.

Эмпирическая часть исследования, основанная на сравнении двух групп женщин (занятых самозанятостью и не занятых профессиональной деятельностью), дала следующие ключевые результаты. Количественные данные продемонстрировали статистически значимые различия между группами. У женщин, выбравших самозанятость, были зафиксированы более низкие показатели ситуативной и личностной тревожности, а

также менее выраженная симптоматика, связанная с подавленным настроением. Они также оценивали свою жизнь как более осмысленную и демонстрировали более высокий уровень субъективного ощущения благополучия. Важным открытием стало то, что чувство автономии – возможность быть самодетерминированной и действовать в соответствии с собственными ценностями – оказалось существенно выше в группе самозанятых матерей. Это позволяет утверждать, что даже незначительная, но контролируемая профессиональная активность способствует восстановлению чувства личной эффективности, которое часто страдает в первые месяцы материнства.

Вместе с тем, количественные данные не дают полной картины. Качественный анализ глубинных интервью, проведенный в рамках пятой задачи, позволил «оживить» статистику и выявить внутренние противоречия этого опыта.

Таким образом, гипотеза об амбивалентности самозанятости нашла свое полное подтверждение. Она не является панацеей, но представляет собой мощный инструмент, эффективность которого зависит от умения женщины выстраивать баланс. Основной вывод заключается в том, что положительное влияние самозанятости на психологическое благополучие проявляется тогда, когда она воспринимается женщиной как осознанный выбор, соответствует ее внутренним ресурсам на данном этапе, является управляемой и структурированной, а не источником постоянного хаоса и перегрузки.

На основе полученных данных были разработаны практические рекомендации для психологов и служб поддержки матерей. Они включают:

1. Информирование женщин о потенциальных психологических преимуществах и рисках самозанятости для формирования реалистичных ожиданий.
2. Проведение тематических групп и мастер-классов, направленных на развитие навыков тайм-менеджмента, установления здоровых границ между работой и семьей, и профилактики синдрома эмоционального выгорания.
3. Индивидуальное психологическое консультирование, помогающее женщине проанализировать ее мотивы, ресурсы и страхи, связанные с возобновлением профессиональной деятельности, и выработать персональную стратегию, минимизирующую ролевой конфликт.
4. Содействие в создании сетей поддержки среди самозанятых матерей для обмена опытом и снижения чувства изоляции.

В перспективе дальнейшие исследования могли бы быть направлены на изучение долгосрочного влияния самозанятости на психологическое благополучие женщины и детско-родительские отношения после окончания декретного отпуска, а также на анализ

влияния типа самозанятости (творческая, интеллектуальная, коммерческая) на специфику переживаний. В заключение следует подчеркнуть, что поддержка осознанной, сбалансированной самозанятости в период ухода за ребенком может стать действенной мерой профилактики материнской депривации и важным вкладом в укрепление психологического здоровья современной семьи.

## Список литературы

1. Абабкова М.Ю., Ле-ван Т.Н., Погожина И.Н. Совмещение профессиональной деятельности и материнства: стратегии и ресурсы // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 2. – С. 16–28.
2. Абабкова, М. Ю. Психологическое благополучие и совладающее поведение в профессиональной деятельности: монография / М. Ю. Абабкова, Н. В. Лебедева. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2021. – 218 с.
3. Аналитический центр НАФИ. – Самозанятые в России 2023: социально-демографический портрет [Электронный ресурс]. – URL: <https://nafi.ru/analytics/samozanyatyue-v-rossii-2023-sotsialno-demograficheskiy-portret/> (дата обращения: 01.06.2024).
4. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Психологические аспекты самореализации женщин в период материнства // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5.
5. Бочарова, Е. В. Самозанятость как стратегия совмещения материнства и профессиональной реализации // Социологические исследования. – 2022. – № 5. – С. 70-81.
6. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Предпосылки девиантного материнства // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 48-60.
7. Водянова, П. В. Психологическое благополучие женщин в период отпуска по уходу за ребенком: роль трудовой занятости // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, № 4. – С. 90-109.
8. Всемирная организация здравоохранения. – Психическое здоровье и благополучие [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/health-topics/mental-health> (дата обращения: 01.06.2024).
9. Гордиенко, Н. Н. Влияние фриланса на психоэмоциональное состояние молодых матерей // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2020. – Т. 17, № 3. – С. 566-577.
10. Гусев А.В., Карапетян А.Р. Ценность труда и субъективное благополучие работающих матерей // Организационная психология. – 2018. – Т. 8. – № 4. – С. 77–101.
11. Гусева, А. С. Психологическое благополучие и стратегии саморегуляции у женщин, совмещающих уход за ребенком и самозанятость // Психология и психотехника. – 2023. – № 4. – С. 13-29.

12. Демидова, О. А. Ценностно-смысловые ориентации женщин в декретном отпуске, выбравших путь самозанятости // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30, № 3. – С. 78-96.
13. Демьянова Е.В. Самозанятость как стратегия совмещения работы и семьи для женщин с детьми // Экономическая социология. – 2022. – Т. 23. – № 1. – С. 42–67.
14. Захарова, Е. И. Гендерные аспекты самозанятости: мотивация и барьеры для женщин с детьми // ЭКО. – 2021. – № 6 (564). – С. 117-135.
15. Карабанова О.А., Бурменская Г.В. Смысловые образования в период ранней взрослости и перехода к родительству // Культурно-историческая психология. – 2019. – Т. 15. – № 4. – С. 52–61.
16. Карапетян, А. Р. Самозанятость и субъективное благополучие: гендерный аспект // Экономическая социология. – 2023. – Т. 24, № 1. – С. 44-67.
17. Коржова Е.Ю. Психологическое благополучие женщины в период беременности и раннего материнства // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2018. – Т. 8. – № 4. – С. 390–403.
18. Короткова, Т. Н. Влияние дистанционной занятости на психоэмоциональное состояние женщин в период раннего материнства // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11, № 2. – С. 150-167.
19. Лебедева, А. А. Трансформация родительской идентичности и профессиональной роли у женщин, начинающих предпринимательскую деятельность в декретном отпуске // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 6. – С. 51-62.
20. Левченко, К. В. Социально-психологическая адаптация женщин к статусу материнства и его совмещение с новой профессиональной идентичностью // Мир психологии. – 2023. – № 1 (112). – С. 115-128.
21. Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. Диагностика психологического благополучия: обзор русскоязычных версий методик // Психологическая диагностика. – 2020. – № 2. – С. 4-25.
22. Петрова, Г. В. Самозанятость как фактор профилактики депрессивных состояний у женщин в отпуске по уходу за ребенком // Медицинская психология в России. – 2022. – Т. 14, № 1(66). – С. 45-58.
23. Росстат. – Женщины и мужчины России, 2023 [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13261> (дата обращения: 01.06.2024).
24. Савенкова Ю.А. Психологическое благополучие матери в период перехода к родительству // Психологическая наука и образование. – 2019. – Т. 24. – № 2. – С. 19–30.

25. Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г. Ценность работы и семьи в жизненных ориентациях женщин // Психологические исследования. – 2020. – Т. 13. – № 69. – С. 5.
26. Федотова, В. А. Социально-психологические детерминанты выбора самозанятости женщинами в период ухода за первым ребенком // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 3. – С. 198-220.
27. Филиппова Г.Г. Психология материнства. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
28. Чепуренко А.Ю., Шестоперова О.С. Самозанятость в России: вынужденная или добровольная? // Вопросы экономики. – 2020. – № 5. – С. 104-125.
29. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие и психологическое благополучие личности: проблемы соотношения // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2019. – Т. 19. Вып. 4.
30. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности: монография / Р. М. Шамионов. – Саратов : Саратовский источник, 2020. – 180 с.
31. Adisa, T. A., Gbadamosi, G., & Osabutey, E. L. C. What is the impact of remote working on the psychological well-being of professional workers? A systematic literature review // Human Resource Management Journal. – 2023. – Vol. 33, No. 2. – P. 437-457.
32. Clark, S. C. Work/family border theory: A new theory of work/family balance // Human Relations. – 2020. – Vol. 73, No. 6. – P. 747-770.
33. Eikhof, D. R., Summers, J., & Carter, S. "The best of both worlds?" Exploring the impact of motherhood and self-employment on women's well-being // Work, Employment and Society. – 2021. – Vol. 35, No. 5. – P. 891-910.
34. Gialuisi, O., & Di Santo, D. The transition to parenthood and the well-being of self-employed and employed mothers: A longitudinal study // Journal of Vocational Behavior. – 2022. – Vol. 138. – Article 103771.
35. Tlaiss, H. A. Women's entrepreneurship, motherhood, and the dynamics of well-being // Gender, Work & Organization. – 2019. – Vol. 26, No. 11. – P. 1593-1614.

**Опросник для исследования влияния самозанятости на психологическое благополучие женщин в отпуске по уходу за первым ребенком<sup>11</sup>**

Инструкция: Уважаемая участница! Этот опросник посвящен изучению повседневного опыта мам в отпуске по уходу за ребенком. Просим Вас ответить на вопросы, исходя из Вашего личного опыта. Опрос анонимен, все данные будут использованы в обобщенном виде для научного исследования. Спасибо за Ваше время!

**Блок 1. Демографические данные и общая информация**

1. **Ваш возраст:** \_\_\_\_\_ лет
2. **Образование:**
  - Среднее
  - Среднее специальное
  - Неоконченное высшее
  - Высшее
  - Два и более высших / ученая степень
3. **Возраст Вашего ребенка:** \_\_\_\_\_ месяцев
4. **Профессиональная деятельность в настоящий момент:**
  - Группа А:** Не работаю, полностью в отпуске по уходу за ребенком
  - Группа Б:** Занимаюсь самозанятостью / фрилансом / удаленной работой / предпринимательством
5. *(Только для Группы Б) Как долго Вы занимаетесь самозанятостью?*
  - Менее 3 месяцев
  - 3-6 месяцев
  - 6-12 месяцев
  - Более года
6. *(Только для Группы Б) Сколько часов в неделю в среднем Вы уделяете работе?*
  - Менее 10 часов
  - 10-20 часов
  - 21-30 часов
  - Более 30 часов

**Блок 2. Шкала психологического благополучия (на основе модели К. Рифф)**

*Оцените, насколько Вы согласны со следующими утверждениями по шкале от 1 до 6, где:*

*1 – категорически не согласна*

*2 – не согласна*

*3 – скорее не согласна*

*4 – скорее согласна*

*5 – согласна*

*6 – полностью согласна*

№	Утверждение	1	2	3	4	5	6
---	-------------	---	---	---	---	---	---

<sup>11</sup> Будет размещен на соответствующих форумах или гугл-опросах с целью сбора информации.

1	Мне нравится, что я постепенно развиваюсь как личность и как мама.						
2	Я чувствую, что сама несу ответственность за свою жизнь.						
3	У меня есть уверенность в своих собственных мнениях, даже если они отличаются от мнения большинства.						
4	Моя повседневная жизнь насыщена и интересна.						
5	У меня теплые, доверительные отношения с окружающими (мужем, родными, друзьями).						
6	Я вижу смысл и цель в своем нынешнем жизненном этапе.						

### Блок 3. Шкала удовлетворенности жизнью

Оцените Ваше общее удовлетворение разными сферами жизни за последний месяц по шкале от 1 до 5, где:

1 – Полностью не удовлетворена

2 – Скорее не удовлетворена

3 – И да, и нет

4 – Скорее удовлетворена

5 – Полностью удовлетворена

№	Сфера жизни	1	2	3	4	5
1	Своим образом жизни в целом					
2	Своими достижениями					
3	Самореализацией					
4	Семейными отношениями					
5	Социальными контактами (общением)					
6	Своим профессиональным статусом					
7	Финансовым положением					

### Блок 4. Шкала депривации и баланса

Оцените, насколько часто Вы испытываете следующие чувства и состояния, по шкале от 1 до 5, где:

1 – Никогда

2 – Редко

3 – Иногда

4 – Часто

5 – Постоянно

№	Чувство / Состояние	1	2	3	4	5
1	Я чувствую себя "выключенной" из профессиональной жизни.					
2	Мне не хватает общения на "взрослые" темы, не связанные с детьми.					
3	Мне не хватает интеллектуальных задач и сложных проектов.					
4	Я чувствую финансовую зависимость от других.					
5	Мне сложно совмещать свои личные/рабочие цели с заботой о ребенке.					
6	Я чувствую, что теряю свои профессиональные навыки.					

7	У меня есть чувство, что я что-то упускаю в жизни.						
---	----------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

**Блок 5. Открытые вопросы (для качественного анализа)**

1. **Что для Вас является самым сложным в текущем периоде жизни (отпуске по уходу за ребенком)?**

---

---

2. **Что Вам больше всего помогает поддерживать психологическое равновесие и хорошее настроение?** (например, хобби, поддержка близких, прогулки, работа и т.д.)

---

---

3. *(Только для Группы Б)* **Как самозанятость влияет на Ваше эмоциональное состояние и повседневную жизнь? Опишите, пожалуйста, и положительные, и отрицательные стороны.**

*Положительные:* \_\_\_\_\_

*Отрицательные:* \_\_\_\_\_



# Отчет о проверке

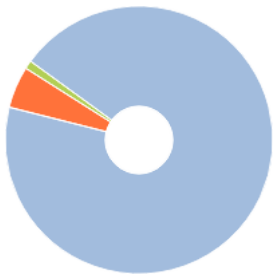
**Автор:** Горбунова Юлия Олеговна

**Название документа:** Влияние самозанятости на психологическое благополучие женщин в отпуске по уходу за первым ребенком.

**Проверяющий:** Нечаева Татьяна Сергеевна

**Организация:** ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ



**Совпадения:**  
5,47%



**Оригинальность:**  
93,44%



**ИИ-контент:**  
0%



**Цитирования:**  
1,09%



**Самоцитирования:**  
0%



**i** «Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в процентах и в сумме дают 100%, что соответствует проверенному тексту документа.

**i** Проверено: 78,17% текста документа, исключено из проверки: 21,83% текста документа. Разделы и элементы, отключенные пользователем: Содержание, Библиография, Приложение, Таблицы

- Совпадения** — фрагменты проверяемого текста, полностью или частично сходные с найденными источниками, за исключением фрагментов, которые система отнесла к цитированию или самоцитированию. Показатель «Совпадения» – это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к совпадениям, в общем объеме текста.
- Самоцитирования** — фрагменты проверяемого текста, совпадающие или почти совпадающие с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа. Показатель «Самоцитирования» – это доля фрагментов текста, отнесенных к самоцитированию, в общем объеме текста.
- Цитирования** — фрагменты проверяемого текста, которые не являются авторскими, но которые система отнесла к корректно оформленным. К цитированиям относятся также шаблонные фразы; библиография; фрагменты текста, найденные модулем поиска «СПС Гарант: нормативно-правовая документация». Показатель «Цитирования» – это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к цитированию, в общем объеме текста.
- Текстовое пересечение** — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
- Источник** — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
- Оригинальный текст** — фрагменты проверяемого текста, не обнаруженные ни в одном источнике и не отмеченные ни одним из модулей поиска. Показатель «Оригинальность» – это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к оригинальному тексту, в общем объеме текста.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые совпадения проверяемого документа с проиндексированными в системе источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности совпадений или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

**Номер документа:** 1392

**Тип документа:** Выпускная квалификационная работа

**Дата проверки:** 05.12.2025 11:58:48

**Дата корректировки:** 05.12.2025 12:05:57

**Количество страниц:** 50

**Символов в тексте:** 99567

**Слов в тексте:** 11814

**Число предложений:** 2136

**Комментарий:** не указано