

## ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРАТЕГІЙ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ФРИЛАНСЕРІВ

### PERSONAL DETERMINANTS OF STRESS-OVERCOMING STRATEGIES OF FREELANCERS' BEHAVIOR

У статті розглядається проблема виявлення стратегій стрес-долаючої поведінки українських фрилансерів. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні особистісних детермінант, що впливають на вибір стратегій стрес-долаючої поведінки фрилансерів. Теоретично обґрунтовано, що стрес-долаюча поведінка реалізується копінг-стратегіями, які базуються на копінг-ресурсах особистості. Представлено емпіричне дослідження особистісних детермінант, що впливають на вибір стратегій стрес-долаючої поведінки фрилансерів. Визначено домінуючі копінги для вибірки та підгруп з повною і частковою зайнятістю у фрилансі. Наведено результати кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта кореляції Спірмена для встановлення зв'язку між копінг-стратегіями та особистісними копінг-ресурсами фрилансерів. Встановлено, що для фрилансерів з домінуючим проблемно-орієнтованим копінгом (ПОК) характерні виражений самоконтроль та вольова регуляція поведінки, що будуть проявлятися у таких якостях особистості, як передбачливість, відповідальність, наполегливість, охайність, занижена цікавість у пошуку вражень, емоційна стабільність, лідерські якості. Фрилансери з високим значенням ПОК надали вищі бали у графі задоволеності діяльністю. Фрилансери, яким властивий домінуючий емоційно-орієнтований копінг (ЕОК), характеризуються емоційною нестійкістю (емоційною лабільністю, самокритикою, репресивністю, напруженістю, тривожністю). Вони не здатні контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. Високі значення ЕОК властиві фрилансерам-екстерналам. Вони сприймають події як непередбачливі та неконтрольовані. Для фрилансерів з високими показниками копінегу, орієнтованого на уникнення (КОУ), характерні самодостатність, впевненість у своїх силах, емоційна зрілість, спокій, постійність у планах і вподобаннях, які піддаються випадковим коливанням настрою. Зі збільшенням досвіду фрилансу зменшується соціальне відволікання. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вивчення психологічних особливостей фрилансерів як представників нетрадиційного виду самозайнятості.

**Ключові слова:** фриланс, стрес, стрес-долаюча поведінка, особистісні детермінанти, копінг, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-ресурси.

The article considers the problem of displaying the strategies of stress-overcoming behavior of Ukrainian freelancers. The purpose of the article is to theoretically substantiate and empirically determine the personal determinants that influence the choice of strategies of stress-overcoming behavior of freelancers. It is theoretically substantiated that stress-overcoming behavior is realized by coping strategies, which in turn are based on coping resources of the personality. An empirical study of personal determinants influencing the choice of strategies of stress-overcoming behavior of freelancers is presented. Dominant copings for the sample and subgroups with full and part-time freelance employment have been identified. The results of correlation analysis using Spearman's correlation coefficient to establish the relationship between coping strategies and personal coping resources of freelancers are presented. It is established that for freelancers with dominant problem-oriented coping (POC) are characterized by typically expressed self-control and volitional regulation of behavior, which will be manifested in such personality traits as foresight, responsibility, persistence, neatness, low interest in finding impressions, emotional stability, and leadership. Freelancers with a high POC value gave higher scores in the activity satisfaction column. Freelancers are characterized by a dominant emotional-oriented coping (EOC), emotional instability (emotional lability, self-criticism, repression, tension, anxiety). They are unable to control their emotions and impulsive urges. High values of EOC are characteristic of freelancers-externals. They perceive events as uncontrollable and uncontrollable. Freelancers with high rates of avoidance-oriented coping (COU) are characterized by self-sufficiency, self-confidence, emotional maturity, calmness, consistency in plans and preferences, which are subject to random mood swings. As the experience of freelancing increases, so does social distraction. The results of the study can be used to further study the psychological characteristics of freelancers as representatives of non-traditional self-employment.

**Key words:** freelance, stress, stress-overcoming behavior, personal determinants, coping, coping strategies, coping styles, coping resources.

УДК 159.923  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.24>

**Матвієнко Л.І.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Інститут підготовки кадрів  
державної служби зайнятості України

**Кузін К.Ю.**

магістр психології

**Постановка проблеми.** Одним з основних перетворень за останнє десятиліття стала поява онлайн-платформ праці. Нова форма організації роботи порушила традиційні бізнес-моделі та моделі зайнятості, на які покладалися ці бізнес-моделі. Люди мають можливість працювати в будь-якому місці, в будь-який час, займатися будь-якої роботою. Фрилансери як категорія самозайнятих працівників вважаються маловивченими

у психологічній літературі [8]. Проблеми дослідження пов'язані з доступом до цієї категорії працівників і непорозумінням щодо характеру роботи. Фрилансери не враховуються офіційною статистикою, не потрапляють у масштабні вибірки соціологічних опитувань; не ставляться особливі питання, щоб їх ідентифікувати. Їх також важко локалізувати через віддалений характер роботи та характер праці на транснаціональних ринках. Крім того, це

дуже нестійка категорія для вивчення. Фриланс як форма зайнятості може поєднуватися з іншими видами діяльності та виступати дургорядною. З іншого боку, за повної самозайнятості в будь-який момент фрилансер може вирішити влаштуватися на роботу в організацію. Ринок фрилансерів досить високо конкурентний. Доводиться докладати значних зусиль, щоб знаходити замовлення, і далеко не завжди це можна зробити. З огляду на особливості діяльності фрилансу виявлення копінг-стратегій фрилансерів може надати відповіді на питання про те, які домінуючі стратегії вони використовують для відновлення рівноваги за стресових ситуацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фриланс – це найбільш поширений тренд у сфері зайнятості. У 2017 році Україна посіла перше місце в світі у сфері ІТ-фрилансу. Підраховано, що принаймні 3% української робочої сили задіяні в онлайн роботі; 18% українських офісних працівників вже спробували «цифрову» роботу і хотіли би повністю перейти на неї, з них кожен другий розглядає це як можливість додаткового прибутку [1, с. 7]. Серед учених, які досліджували фриланс, можна виділити таких авторів, як Д.О. Стебков, А.В. Шевчук, М.І. Гурова, Ж. Берг, В. Де Стефано, М. Рой, Дж. Кітчінг, Д. Смалбоун, Т. Малоун, Р. Лаубахер.

Фрилансери – це особлива соціально-професійна група серед самозайнятих осіб, до якої належать особливий набір професій та особливі цінності. Більшість фрилансерів працює на умовах віддаленої роботи.

Соціологічне дослідження українських фрилансерів у 2017 році визначило ключові фактори задоволеності діяльністю, серед яких важливим є мотив незалежності [1, с. 45]. Ключовими мотивами вибору фрилансу є вільний графік роботи, свобода у виборі завдань, можливість високого заробітку (в певних професійних сферах), можливість працювати вдома, звільняючись від впливу керівництва. Дослідження у США, присвячені вивченню самозайнятих працівників, зайнятих через цифрові платформи праці, вказують на те, що більш ніж дві третини опитаних респондентів задоволені своєю трудовою діяльністю [7; 9]. Більше за все у респондентів США цінуються контроль організації своєї роботи та гнучкість планування, але головною турботою також є виражена відсутність послідовного, передбачуваного заробітку [5; 6; 9; 10]. Вибираючи таку форму зайнятості, люди змінюють стиль життя, для якого характерна низка ризиків та чинників стресу. Значущими та найвпливовішими на психічне здоров'я серед них є нестабільність заробітку, чергування інтенсивного ритму праці з періодами простою (пошуку замовлень), висока конкуренція; відсутність

соціальних гарантій, несумлінність замовників, недостатня кількість живого спілкування.

В останні десятиліття в психологічній науці істотно посилюється інтерес до проблеми вивчення людини, що перебуває у скрутній життєвій ситуації. Особлива увага при цьому приділяється аналізу способів подолання негативних психологічних наслідків від складних ситуацій. Це привело до виникнення цілого напрямку досліджень, пов'язаних із вивченням долаючої поведінки ("coping behavior"). У зарубіжній психології дослідження поведінки, спрямованої на подолання стресу, розпочалося у 1960-ті роки з введенням поняття «копінг» ("coping"). Копінг ("coping") означає загальну адаптивну поведінку людини задля відновлення рівноваги. Поняття «копінг» походить з англійського "to cope" (справлятися, долати). Р. Лазарус і С. Фолкман визначили поняття "coping behavior" (долаюча поведінка) як постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, докладені людиною для того, щоби впоратися зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які надмірно обтяжують або перевищують ресурси людини [3, с. 188].

З початку 1990-х років вивчення проблематики розпочалося у пострадянській психології. Отже, в роботах авторів аналізуються особистісні характеристики як ресурс, до якого людина звертається у стресових ситуаціях. Положенням про копінг-поведінку та копінг-стратегії особистості займалися Р. Лазарус, Н.С. Ендлер, С. Хобфолл, Е. Хейм, Т. Крюкова, О. Куфтяк, В. Бодров, Н.А. Сирота, І.М. Грановська та інші науковці.

Українськими вченими активно досліджувались особливості професійного стресу, стресостійкості та адаптації у працівників освітніх закладів, комерційних та медичних установ (Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, Д.І. Куриця, Г.В. Ложкін, О.В. Малишева, С.Д. Максименко, О.Л. Марковець, В.М. Крайнюк, В.М. Корольчук, О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, Т.М. Титаренко, В.В. Савінов).

Відомо більше сотні копінг-стратегій, але їх чітка класифікація не узгоджена досі. Виділяють декілька рівнів впорядкування копінгів, такі як копінг-дії, копінг-стратегії, копінг-стилі, копінг-поведінка та окремо копінг-ресурси. Копінг-стратегії, які концептуально схожі з діями, групують у копінг-стилі.

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман, копінг у загальному вигляді проявляється у таких двох вимірах: проблемно-орієнтований копінг-стиль (зміна ситуації), емоційно-орієнтований копінг-стиль (вплив на себе). Н.С. Ендлер, Дж. Паркер, Д. Амірхан виділяють третій копінг-стиль, який має ознаки проблемної та емоційної спрямованості, а саме копінг, орієнтований на уникнення (відволікання та пошук соціальної підтримки).

Дослідники пропонують класифікації стратегій за типами психічних процесів, такі як емоційні, поведінкові, когнітивні. Також популяризується ресурсний підхід, коли для збереження стресової резистентності важливим є накопичення ресурсів до того, коли виникне стрес-ситуація або дія окремого стресора. Стрес-долаюча поведінка реалізується копінг-стратегіями, які базуються на копінг-ресурсах. Особисті ресурси – психологічні ресурси, професійні ресурси, фізичні ресурси; соціальні ресурси – соціальна підтримка, матеріальні ресурси, сприйняття соціальної підтримки.

До складових частин ресурсів особистості належать сформованість позитивної Я-концепції; інтернальний локус контролю; соціальна компетентність; когнітивні ресурси; афіліація; емпатія; ціннісно-мотиваційна структура особистості. Низький розвиток копінг-ресурсів приводить до формування пасивної, дезадаптивної стрес-долаючої поведінки.

В наявних дослідженнях замала кількість даних про психологічні характеристики фрилансерів, тому актуальними є напрями дослідження з використанням психодіагностичних методик, спрямовані на визначення стратегій стрес-долаючої поведінки та психологічних характеристик фрилансерів, що допоможуть визначити умови для їх успішної діяльності. Робота фрилансером на цифрових платформах, хоча й дає значні можливості, проте призводить до певних проблем, пов'язаних з пси-

хічним здоров'ям, таких як стреси, тривога, емоційне вигорання, депресії.

**Постановка завдання.** Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні особистісних детермінант, що впливають на вибір стратегій стрес-долаючої поведінки фрилансерів.

**Вклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилось у 2019 році на базі комерційної установи Товариство з обмеженою відповідальністю «Хавас Ворлдвайд Діджитал Київ» та онлайн-платформи "freelance.ua" дистанційно з використанням технології онлайн-анкетування "Google Forms".

У дослідженні взяли участь 89 осіб (50 чоловіків, 39 жінок) за різними сферами діяльності, з різними досвідом віддаленої роботи, з повною або частковою зайнятістю у фрилансі. Середній вік респондентів склав 27±8 років. Середній професійний досвід (Ме) становив 3 роки для повнозайнятих, 1 рік для частково зайнятих. Розподіл вибірки за сферами діяльності є таким: робота з текстами (34%); онлайн маркетинг (20%); ІТ-спеціалісти (16%); різні послуги та одноразові доручення (15%); графічний дизайн (13%).

Як психодіагностичний інструментарій використано такі методики: п'ятифакторний опитувальник особистості "5PFQ" («Велика п'ятірка») в адаптації А.Б. Хромова; копінг-поведінка в стресових ситуаціях «КПСС» ("CISS"), адаптація Т.Л. Крюкової; локус контролю Дж. Рот-

Таблиця 1

**Розподіл домінуючих копінгів по вибірці**

Домінуючий копінг	Вибірка		Повний фриланс		Частковий фриланс	
	частота	%	частота	%	частота	%
ПОК	9	10,1	4	16,0	5	7,8
ЕОК	13	14,6	6	24,0	7	10,9
КОУ	18	20,2	5	20,0	13	20,3
ПОК та ЕОК	4	4,5	2	8,0	2	3,1
КОУ та ПОК	14	15,7	2	8,0	12	18,8
ЕОК та КОУ	14	15,7	1	4,0	13	20,3
ПОК, ЕОК, КОУ	17	19,1	5	20,0	12	18,8
Разом	89	100,0	25	100,0	64	100,0

Таблиця 2

**Перевірка критерія нормальності показників копінг-стратегій**

Копінг-стратегії	Колмогоров-Смирнов*			Шапіро-Уїлк		
	статистика	df	p-рівень значущості	статистика	df	p-рівень значущості
ПОК	0,096	89	<b>0,041</b>	0,954	89	<b>0,003</b>
ЕОК	0,087	89	0,095	0,983	89	0,276
КОУ	0,087	89	0,093	0,975	89	0,088
КОУ: Відволікання	0,107	89	<b>0,013</b>	0,967	89	<b>0,022</b>
КОУ: Соціальне відволікання	0,092	89	0,061	0,985	89	0,381

\* поправка значущості Лільефорса.

тера (за редакцією О.П. Єлісєєва); мотивація успіху та уникнення невдач «МУН» (А.О. Реан); мотивація афіліації (А. Мехраб'ян), адаптація С.А. Шапкіна.

Висунуто таку гіпотезу: стрес-долаюча поведінка фрилансерів детермінується особливостями структури їх копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів.

Визначено сім типів домінуючих копінгів (3 виражених та 4 комбінованих) для вибірки та підгруп із повною та частковою зайнятістю у фрилансі.

Для підгрупи повнозайнятих фрилансерів найбільш характерні емоційно-орієнтований копінг (ЕОК (24%)), копінг, орієнтований на уникнення (КОУ (20%)), проблемно-орієнтований копінг (ПОК (16%)), комбінований ПОК-ЕОК-КОУ (20%).

Для частково зайнятих фрилансерів найбільш характерні КОУ (20,3%), ЕОК-КОУ

(20,3%), ПОК-КОУ (18,8%), ПОК-ЕОК-КОУ (18,8%). Для цієї підгрупи характерна присутність компонентів КОУ у більшості домінуючих копінгів, ніж у повнозайнятих.

Для пошуку зв'язків між основними копінг-стратегіями та особистісними копінг-ресурсами був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена ( $r_s$ ), оскільки, використавши критерії Колмогорова-Смирнова та Шапіро-Уїлка для оцінювання нормального розподілу показників копінг-стратегій, ми отримали достовірність не вважати розподіл нормальним на рівні значущості  $p \leq 0,05$ .

В табл. 3 зображена матриця кореляцій між копінг-стратегіями КПСС та особистісними факторами 5PFQ.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що для фрилансерів з домінуючим ПОК характерні виражений самоконтроль та вольова регуляція поведінки, що будуть

Таблиця 3

**Кореляції ( $r_s$ ) між копінг-стратегіями КПСС і факторами 5PFQ**

Фактори методики 5PFQ	ПОК	ЕОК	КОУ	КОУ: Відволікання	КОУ: Соціальне відволікання
1.0. Екстраверсія – інтроверсія	0,056	-0,286**	0,097	0,062	0,116
2.0. Прив'язаність – відокремленість	0,106	0,051	0,063	-0,011	0,075
3.0. Самоконтроль – імпульсивність	0,485**	-0,228*	-0,075	-0,086	-0,037
4.0. Емоційна нестійкість – емоційна стійкість	-0,197	0,517**	-0,318**	-0,079	-0,401**
5.0. Експресивність – практичність	0,198	0,046	-0,032	0,071	-0,057
1.1. Активність – пасивність	0,265*	-0,298**	-0,060	0,046	-0,129
1.2. Домінування – підпорядкованість	0,265*	-0,298**	-0,060	0,046	-0,129
1.3. Товаришність – замкнутість	0,078	-0,325**	0,162	-0,019	0,301**
1.4. Пошук вражень – уникнення вражень	-0,340**	0,104	0,195	0,158	0,150
1.5. Залучення уваги – уникнення уваги	0,104	0,195	0,158	0,150	0,131
2.1. Доброзичливість – байдужість	0,095	-0,070	0,004	-0,096	0,039
2.2. Співпраця – суперництво	0,210*	-0,005	-0,126	-0,105	-0,114
2.3. Довірливість – підозрілість	-0,124	0,077	0,146	0,045	0,206
2.4. Розуміння – нерозуміння	0,165	0,031	0,151	0,113	0,107
2.5. Повага інших – самоповага	0,101	0,105	-0,022	0,000	-0,110
3.1. Охайність – неохайність	0,318**	-0,045	0,091	0,129	0,094
3.2. Наполегливість – нерішучість	0,373**	-0,265*	-0,161	-0,187	-0,052
3.3. Відповідальність – безвідповідальність	0,412**	-0,203	-0,195	-0,277**	-0,119
3.4. Самоконтроль поведінки – імпульсивність	0,286**	-0,145	-0,047	-0,085	-0,006
3.5. Передбачливість – безтурботність	0,457**	-0,102	0,006	0,080	-0,066
4.1. Тривожність – безтурботність	-0,109	0,339**	-0,223*	-0,097	-0,236*
4.2. Напруженість – розслабленість	-0,174	0,358**	-0,294**	-0,196	-0,218*
4.3. Депресивність – емоційна комфортність	-0,129	0,404**	-0,359**	-0,096	-0,455**
4.4. Самокритика – самодостатність	-0,135	0,415**	-0,197	0,002	-0,293**
4.5. Емоційна лабільність – емоційна стабільність	-0,224*	0,493**	-0,195	0,033	-0,345**
5.1. Цікавість – консерватизм	0,041	-0,009	0,000	0,031	-0,090
5.2. Мрійливість – реалістичність	0,203	0,121	-0,196	-0,121	-0,264*
5.3. Артистичність – відсутність артистичності	0,168	-0,124	0,017	0,016	-0,027
5.4. Чутливість – нечутливість	0,081	0,127	-0,024	0,101	-0,192
5.5. Пластичність – ригідність	-0,132	0,140	0,035	0,108	-0,055

\* кореляція значуща на рівні 0,05 (двох сторін);

\*\* кореляція значуща на рівні 0,01 (двох сторін)

проявлятися у таких якостях особистості, як передбачливість, відповідальність, наполегливість, охайність, занижена цікавість у пошуку вражень, емоційна стабільність, лідерські якості. Такі люди люблять порядок і комфорт, вони наполегливі в діяльності і зазвичай досягають високих результатів. Вони дотримуються моральних принципів, не порушують загальноприйнятих норм поведінки в суспільстві і дотримуються їх навіть тоді, коли норми й правила здаються порожньою формальністю.

Фрилансери, яким властивий домінуючий ЕОК, більшою мірою будуть характеризуватися емоційною нестійкістю (емоційною лабільністю, самокритикою, репресивністю, напруженістю, тривожністю). Високі значення ЕОК будуть вказувати на нездатність контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, відчуття безпорадності, нездатність впоратися з життєвими труднощами. ЕОК багато в чому обумовлений ситуацією. Люди з тривогою очікують неприємностей, а в разі невдачі легко впадають у відчай чи депресію, гірше працюють у стресових ситуаціях, у яких зазнають психологічної напруги. У них, як правило, занижена самооцінка та вразливість за невдачі. Також констатовані зв'язки ЕОК фрилансерів деякою мірою будуть вказувати на інтроверсію (підпорядкованість, уникнення уваги) та нерішучість.

Стратегія КОУ має обернений помірний зв'язок із комплексним фактором 4.0 «Емоційна нестійкість – емоційна стійкість» ( $r_s=0,318$ ,  $p \leq 0,01$ ). Однак КОУ сам по собі теж виявляється комплексним, оскільки має дві субшкали, такі як відволікання та соціальне відволікання. За співвідношенням сили зв'язків кожної субшкали до КОУ ми можемо побачити більш чіткий вплив особистісних характеристик на загальне значення КОУ. Відволікання (субшкали КОУ) має обернений слабкий зв'язок із первинним фактором 3.3 «Відповідальність – безвідповідальність» ( $r_s=-0,277$ ,  $p \leq 0,01$ ), тобто риса безвідповідальності деякою мірою

характеризує копінг-відволікання. Соціальне відволікання (субшкали КОУ) має обернений помірний зв'язок із комплексним фактором 4.0 «Емоційна нестійкість – емоційна стійкість» ( $r_s=0,401$ ,  $p \leq 0,01$ ) та його компонентами. Соціальне відволікання виступає не тільки в ролі емоційної соціальної підтримки, але й у ролі інструментальної соціальної підтримки, оскільки характеризується помірним зв'язком із полюсом «Емоційна стійкість» комплексного фактору 4.0, з полюсом «Товариськість» фактору 1.3, з полюсом «Реалістичність» фактору 5.2. Найвиразнішими складовими частинами емоційної стійкості за наявними зв'язками тут є емоційна комфортність, емоційна стабільність і самодостатність, тобто високі показники соціального відволікання вказують на властиві фрилансерам риси, такі як самодостатність, впевненість у своїх силах, емоційна зрілість, сміливість дивитися фактам у вічі, спокійність, постійність у планах і вполюваннях, які піддаються випадковим коливанням настрою. На життя такі люди дивляться серйозно і реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не переймаються через дрібниці, відчувають себе добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі люди зберігають холоднокровність і спокій навіть у найнесприятливіших ситуаціях. Вони частіше перебувають у гарному настрої, ніж у поганому, тобто під час аналізу загального показника КОУ слід приділяти увагу співвідношенню двох субшкал.

Під час визначення зв'язку копінг-стратегій із локусом контролю встановлено обернений помірний зв'язок зі шкалою інтернальності Дж. Роттера ( $r_s=-0,326$ ,  $p \leq 0,01$ ). Ця шкала обернено пропорційна до шкали екстернальності, що буде більш явно вказувати на фрилансерів-екстерналів при високих значеннях ЕОК. Вони сприймають події як невідвладні та неконтрольовані.

Далі проаналізуємо зв'язки копінгів з мотивацією на успіх і уникненням невдач та афіліації (прагнення до прийняття людьми, страху

Таблиця 4

**Кореляції ( $r_s$ ) між копінг-стратегіями КПСС із локусом контролю та мотивами афіліації**

Шкала методики	ПОК	ЕОК	КОУ	КОУ: Відволікання	КОУ: Соціальне відволікання	Інтернальність Дж. Роттера
Інтернальність Дж. Роттера	0,090	-0,326**	0,011	-0,191	0,156	1,000
Мотивації успіху та уникнення невдач	0,338**	-0,331**	0,116	0,001	0,223*	0,241*
Мотивація афіліації – прагнення до прийняття людьми	-0,203	-0,198	0,224*	-0,025	0,346**	0,277**
Мотивація афіліації – страх бути відстороненим	-0,216*	0,358**	-0,118	0,013	-0,222*	-0,271*

\* кореляція значуща на рівні 0,05 (двох сторін);

\*\* кореляція значуща на рівні 0,01 (двох сторін).

**Кореляції ( $r_s$ ) між копінг-стратегіями КПСС та професійним досвідом фрилансу і задоволеністю діяльністю**

Шкала методики	ПОК	ЕОК	КОУ	КОУ: Відволікання	КОУ: Соціальне відволікання
Професійний досвід фрилансу	0,130	-0,063	-0,257*	-0,141	-0,349**
Задоволеність фрилансом	0,230*	0,052	0,016	0,062	-0,021

\* кореляція значуща на рівні 0,05 (двох сторін);

\*\* кореляція значуща на рівні 0,01 (двох сторін)

бути відстороненим), а згодом повернемося до опису характеристик екстерналів та інтерналів, розглянувши табл. 4.

Інтерналам притаманні прагнення до прийняття людьми, орієнтація мотивації на успіх з відповідною залежністю із зменшенням страху бути відстороненими. Отже, аналіз підтверджують дані з літературних джерел про те, що інтернальна орієнтація особистості як ключовий копінг-ресурс дає можливість здійснювати адекватне оцінювання проблемної ситуації, вибирати адекватну копінг-стратегію, соціальну мережу, визначати вид і обсяг необхідної соціальної підтримки. Відчуття контролю над середовищем сприяє емоційній стійкості (як в описі вище, субшкали соціального відволікання), прийняттю відповідальності за події, що відбуваються [2]. Для екстерналів характерні менш розвинена самосвідомість, низький рівень саморегуляції, контролю навколишньої реальності, мотивації досягнень. Екстернали вибирають непродуктивні стратегії подолання стресу (на кшталт ЕОК), вважають за краще уникати важких ситуацій або покірно їх переносити, не намагаючись змінити.

Цікавими виявилися зв'язки ПОК із задоволеністю діяльністю, яку фрилансери зазначали під час анкетування. Задоволеність має прямий слабкий зв'язок з ПОК ( $r_s=0,230$ ,  $p\leq 0,05$ ), який належить до продуктивних копінгів, тобто фрилансери з високим значенням ПОК надали вищі бали у графі задоволеності діяльністю. Соціальне відволікання (субшкали КОУ) має обернений помірний зв'язок із професійним досвідом фрилансу ( $r_s=-0,349$ ,  $p\leq 0,01$ ). Зі збільшенням досвіду фрилансу зменшується соціальне відволікання за рахунок поступової мінімізації соціальної взаємодії для отримання інструментальної чи емоційної підтримки.

**Висновки з проведеного дослідження.**

Отже, отримані результати кореляційного аналізу підтверджують зв'язки між основними копінг-стратегіями (копінг-стилями) з параметрами вибраних методик (5PFQ, локус контролю Дж. Роттера, МУН, мотивація афіліації А. Мехрабіана), що характеризують особистісні риси як копінг-ресурси.

**Результати дослідження** можуть бути використані для подальшого вивчення психо-

логічних особливостей фрилансерів як представників нетрадиційного виду самозайнятості, що допоможе визначити найкращі шляхи їх професійної адаптації, підвищення трудової ефективності та якості життя.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Алексинська М.В., Бастракова А.М., Харченко Н.О. Зайнятість через цифрові платформи в Україні: проблеми та стратегічні перспективи. Женева : International Labour Office, 2018. 64 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3 : Стратегии и стили преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 3. С. 106–116.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Матвієнко Л.І., Кузін К.Ю. Особливості емоційної сфери фрилансерів. *Інституційні трансформації ринку праці в умовах євроінтеграції* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (12 листопада 2019 року, м. Київ). Київ : АртЕк, 2019. С. 146–151.
5. Edelman Intelligence, Upwork Global Inc., Freelancers Union. Freelancing in America 2017: research report. URL: <https://www.upwork.com/press/2017/10/17/freelancing-in-america-2017> (дата звернення: 15.12.2019).
6. Hyperwallet Systems Inc. The Future of Gig Work is Female: research report. 2017. 18 p. URL: [https://www.hyperwallet.com/app/uploads/HW\\_The\\_Future\\_of\\_Gig\\_Work\\_is\\_Female.pdf](https://www.hyperwallet.com/app/uploads/HW_The_Future_of_Gig_Work_is_Female.pdf) (дата звернення: 15.12.2019).
7. Intuit Inc., Emergent Research. Dispatches From the New Economy: The On-Demand: research report. 2017. 15 p. URL: <https://intuittaxandfinancialcenter.com/wp-content/uploads/2017/06/Dispatches-from-the-New-Economy-Long-Form-Report.pdf> (дата звернення: 15.12.2019).
8. Kuhn K. The Rise of the Gig Economy and Implications for Understanding Work and Workers. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016. No. 9. P. 157–162.
9. MBO Partners Inc., U.S. Consumer Financial Protection Bureau. The State of Independence in America: research report. 2018. 16 p. URL: [https://www.mbopartners.com/wp-content/uploads/2019/02/State\\_of\\_Independence\\_2018.pdf](https://www.mbopartners.com/wp-content/uploads/2019/02/State_of_Independence_2018.pdf) (дата звернення: 15.12.2019).
10. Prudential Financial Inc. Gig Workers in America: Profiles, Mindsets, and Financial Wellness: research report. 2017. 6 p. URL: [https://www.prudential.com/media/managed/documents/rp/Gig\\_Economy\\_Whitepaper.pdf](https://www.prudential.com/media/managed/documents/rp/Gig_Economy_Whitepaper.pdf) (дата звернення: 15.12.2019).