

Ковалёва Дина Петровна

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-153997

**ЗНАЧИМОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ЖЕНЩИН-СММ-СПЕЦИАЛИСТОВ
С ВЫРАЖЕННЫМ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫМ КОНФЛИКТОМ,
РАБОТАЮЩИХ ДИСТАНЦИОННО**

***Аннотация:** современная профессиональная деятельность предъявляет высокие требования к эмоциональному состоянию специалистов различных сфер, особенно в условиях удаленной работы. Удаленная работа стала неотъемлемой частью профессиональной жизни многих сотрудников, включая представителей сферы социальных медиа (SMM). Женщины, работающие дистанционно в качестве SMM-специалистов, часто сталкиваются с рядом специфических проблем, связанных с организацией рабочего процесса, взаимодействием с коллегами и клиентами, а также с необходимостью постоянного поддержания высокого уровня продуктивности и креативности. Комплексное психологическое сопровождение обеспечивает возможность своевременного выявления и устранения факторов, негативно влияющих на профессиональное здоровье и благополучие специалистов, способствуя их успешной адаптации к современным требованиям профессиональной среды.*

***Ключевые слова:** социальный медиамаркетинг, SMM, SMM-специалисты, женщины-SMM-специалисты, комплексное психологическое сопровождение, внутриличностный конфликт, дистанционная занятость.*

Центральной задачей настоящей статьи выступает концептуализация субъекта труда в сфере SMM-маркетинга через критический анализ существующих дефиниций. Профильная литература трактует SMM-маркетолога как профессионала, реализующего стратегии продвижения товаров и услуг посредством со-

циальных платформ. М. Далворт конкретизирует функциональное содержание деятельности данного специалиста: идентификация и консолидация целевых аудиторий, трансляция коммерческих сообщений, генерация позитивного потребительского отклика через таргетированное размещение контента в цифровых социальных пространствах [2, с. 89].

Профессиональная активность, определяющая жизненную траекторию большинства экономически активных граждан, подвергается радикальным трансформациям, которые резонируют далеко за пределами собственно трудовой сферы, перестраивая архитектуру социальных институтов и межличностных взаимодействий. Социологическая рефлексия дистанционной занятости, предпринимаемая в данной работе, позволяет эксплицировать механизмы структурных сдвигов на рынке труда и артикулировать актуальные социально-экономические паттерны. Реконфигурация моделей занятости катализирует изменения в композиции социально-профессиональных страт, трансформирует коммуникативные практики и модифицирует параметры обыденного существования, что неизбежно переформатирует индивидуальное восприятие онтологии труда. Аналитическое постижение описываемых феноменов становится необходимым условием проектирования эффективных адаптационных стратегий социума в контексте эволюционирующих форм профессиональной реализации.

Систематизация форм удаленной занятости получила отражение в ряде исследований. Компаративный анализ отечественных и зарубежных подходов, предложенный О. Я. Емельяновой, В. С. Самсоновым, И. В. Шершень, М. А. Кравец, демонстрирует специфику дистанционного труда через призму технических, организационно-управленческих и социально-психологических измерений, выявляя противоречивость данного феномена [3].

При исследовании психологических характеристик профессиональной активности дистанционно занятых специалистов акцентируется влияние цифровой среды на их психоэмоциональную сферу.

Цифровизация рабочих процессов порождает комплекс психологических эффектов у удаленных работников. Интенсификация трудовой нагрузки, размы-

вание демаркационной линии между профессиональной и приватной сферами, усиление требований к результативности в сочетании с необходимостью постоянного соответствия ожиданиям работодателя провоцируют профессиональное выгорание. Его симптоматика включает эмоциональное опустошение, утрату смысловой наполненности трудовой деятельности, редукцию когнитивного функционирования, угасание мотивации к прежде привлекательным занятиям [1].

Дистанционный формат занятости порождает проблему пространственного разграничения: работнику необходимо выделить в домашних условиях функциональные зоны для профессиональной деятельности и восстановления ресурсов. Недостаток специализированного рабочего места провоцирует информационную перегрузку, препятствуя качественной релаксации. Применение работодателями цифровых инструментов мониторинга эффективности усугубляет психоэмоциональное напряжение персонала. Необходимость непрерывной демонстрации вовлечённости разрушительно сказывается на психическом благополучии [4].

Цифровая трансформация дистанционной занятости модифицирует психологические характеристики профессиональной активности удалённых специалистов. Данная модель организации труда генерирует существенные угрозы психологическому состоянию работников: интенсифицирует стрессовые реакции, культивирует изоляцию и тревожность, дестабилизирует семейное функционирование, нарушает процессы принятия решений. Снижение деструктивного влияния указанных факторов требует разработки целенаправленных превентивных стратегий.

Женщины, работающие дистанционно в качестве SMM-специалистов, часто сталкиваются с рядом специфических проблем, связанных с организацией рабочего процесса, взаимодействием с коллегами и клиентами, а также с необходимостью постоянного поддержания высокого уровня продуктивности и креативности.

Одной из ключевых особенностей профессии SMM-специалиста является необходимость постоянно находиться в контакте с аудиторией, отслеживать тенденции и реагировать на изменения рынка. Это требует высокой степени самоконтроля, стрессоустойчивости и способности быстро адаптироваться к новым условиям. Однако именно такие условия способствуют возникновению внутриличностных конфликтов, обусловленных противоречиями между профессиональными требованиями и личностными потребностями.

Внутриличностный конфликт – это состояние внутреннего напряжения, возникающее вследствие несоответствия между внутренними мотивами, ценностями и внешними обстоятельствами. Для женщин-SMM-специалистов, работающих дистанционно, характерными являются конфликты, связанные с балансом между работой и личной жизнью, чувством неудовлетворенности собой и своей деятельностью, а также страхом неудачи и потери профессиональных позиций [4].

Комплексное психологическое сопровождение представляет собой систему мероприятий, направленных на поддержку психоэмоционального состояния специалиста, повышение его стрессоустойчивости и адаптационных возможностей. Оно включает различные методы психологической помощи, такие как консультирование, тренинговые программы, обучение техникам саморегуляции и релаксации, а также развитие навыков эффективного общения и управления временем.

Особое внимание уделяется формированию навыков самоорганизации и планирования рабочего времени, что позволяет снизить уровень стресса и повысить эффективность труда. Психологическое сопровождение помогает специалистам лучше понимать себя, осознавать свои потребности и возможности, а также находить оптимальные пути решения возникающих трудностей.

Примерная структура программы комплексного психологического сопровождения женщин-SMM-специалистов с выраженным внутриличностным конфликтом, работающих дистанционно, может включать 4 этапа:

I этап: диагностика проблемы (анкетирование и интервьюирование участников программы; проведение индивидуального тестирования на выявление уровня тревоги, депрессии, самооценки и оценки удовлетворённости трудом; оценка наличия симптомов профессионального выгорания и иных психологических рисков);

II этап: обучение стратегиям преодоления трудностей (индивидуальное и групповое консультирование с акцентом на профилактику синдрома профессионального выгорания; тренинги и семинары по развитию навыков саморегуляции, тайм-менеджмента, осознанности и позитивного восприятия собственной профессиональной роли; практические занятия по когнитивно-поведенческой терапии, направленные на снижение чувства вины, беспокойства и перфекционизма);

III этап: поддерживающая терапия (групповая терапия, направленная на укрепление социальной поддержки среди коллег и формирование сетей взаимоподдержки; консультации по вопросам улучшения рабочих процессов, оптимизации графика работы и отдыха, разработке личного плана восстановления работоспособности; мероприятия по обучению методикам снижения негативного влияния информационных технологий на психологический комфорт (цифровой детокс));

IV этап: постконсультационная помощь и мониторинг результатов (регулярная оценка изменений показателей психического здоровья участниц программы; предоставление консультаций по запросу участницам программы для оказания дополнительной поддержки; разработка рекомендаций по профилактике рецидивов нарушений и минимизация рисков повторного возникновения симптомов).

Таким образом, комплексное психологическое сопровождение играет важную роль в поддержании профессионального здоровья и благополучия женщин-SMM-специалистов, работающих дистанционно. Оно способствует повышению качества их работы, улучшению взаимоотношений с окружающими и сниже-

нию риска развития негативных последствий длительного пребывания в состоянии стресса и конфликта.

Список литературы

1. Профессиональное выгорание: критерии оценки и способы своевременного предотвращения / Е.Ю. Астраханцева, А.В. Кучумов, Л.Т. Печеная, А.А. Цыганов // Социально-трудовые исследования. – 2023. – №51 (2). – С. 141–151. DOI 10.34022/2658-3712-2023-51-2-141-151. EDN DITUES

2. Далворт М. Социальные сети. Руководство по эксплуатации. Строим и развиваем сети связей – личные, профессиональные и виртуальные / М. Далворт. – М.: Добрая книга, 2010. – 387 с.

3. Удаленная занятость: проблемы организации труда и адаптации работников / О.Я. Емельянова, В.С. Самсонов, И.В. Шершень, М.А. Кравец // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2021. – №12–1. – С. 62–68. DOI 10.17513/vaael.1965. EDN YJXXEO

4. Ефремова Д.С. Стресс-факторы, возникающие в условиях удалённой работы офисных сотрудников / Д.С. Ефремова // Вуз и реальный бизнес. – 2020. – Т. 1. – С. 93–100. EDN ROKQCK

5. Кто такой СММ-маркетолог. Информационный портал про интернет-маркетинг. – URL: https://info.web-dius.ru/blog/kto_takoj_smm_marketolog/ (дата обращения: 22.12.2025).