



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 4 / 2025, Vol. 8, Iss. 4 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9.075:159.922.8

¹ Зиневич А.В.,

¹ Российский государственный университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

Субъектная саморегуляция и смысловые ориентации как факторы психологического благополучия в условиях профессиональных стрессов

Аннотация: контекст и актуальность: современная профессиональная среда характеризуется высокой когнитивной нагрузкой, цифровым переутомлением и возрастающей эмоциональной нестабильностью, что обостряет проблему профессионального стресса и выгорания. Особенно уязвимыми в данном контексте становятся специалисты в сфере информационных технологий, функционирующие в условиях удалённой работы, высокой ответственности и постоянного информационного давления. **Цель.** Эмпирически исследовать и теоретически обосновать взаимосвязь субъектной саморегуляции и смысловых ориентаций как ключевых детерминант психологического благополучия личности в условиях профессионального стресса. **Методология.** Проведено эмпирическое исследование на выборке IT-специалистов (N = 74) с применением психодиагностического инструментария и статистического анализа. Дополнительно осуществлен междисциплинарный теоретико-аналитический обзор отечественных и зарубежных исследований, направленных на изучение феноменов выгорания, благополучия, смысловой регуляции и субъектной активности. **Результаты.** Эмпирически установлено, что развитая субъектная саморегуляция и сформированная система смысловых ориентаций статистически значимо взаимосвязаны ($r = 0.57$, $p < 0.001$) и способствуют устойчивости к профессиональному стрессу, смягчают проявления цифрового выгорания и поддерживают высокий уровень психологического благополучия. Выявлена корреляция между показателями СЖО и шкалами "Планирование" ($r = 0.42$, $p < 0.001$) и "Программирование действий" ($r = 0.44$, $p < 0.001$), подчеркивающая регуляторный аспект смысловой устойчивости. **Выводы.** Эмпирическое исследование подтвердило, что смысловая включённость и регуляторные ресурсы личности являются важнейшими факторами профилактики профессионального дистресса в условиях цифровой трансформации труда. Обоснована необходимость внедрения программ психологической поддержки, направленных на развитие субъектной регуляции и осмысленного отношения к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональный стресс, психологическое благополучие, субъектная саморегуляция, смысловые ориентации, цифровой стресс

Для цитирования: Зиневич А.В. Субъектная саморегуляция и смысловые ориентации как факторы психологического благополучия в условиях профессиональных стрессов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 4. С. 180 – 186.

Поступила в редакцию: 14 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 22 мая 2025 г.

¹ Zinevich A.V.,

¹ Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

Subjective self-regulation and meaning-in-life orientations as determinants of psychological well-being under professional stress

Abstract: context and relevance: the modern professional environment is characterized by high cognitive workload, digital overload, and increasing emotional instability, which intensify the issues of occupational stress and burnout. Specialists in the field of information technology are particularly vulnerable due to remote work, high responsibility, and constant informational pressure. **Objective.** To empirically investigate and theoretically substantiate the interrelation of subject self-regulation and meaning-in-life orientations as key determinants of psychological well-being under conditions of professional stress. **Methodology.** An empirical study was conducted with IT specialists (N = 74) using psychodiagnostic tools and statistical analysis. Additionally, a cross-disciplinary theoretical and analytical review of Russian and international studies was conducted, focusing on the phenomena of burnout, well-being, meaning-based regulation, and subject activity. **Results.** The empirical study established that developed subject self-regulation and a coherent system of meaning-in-life orientations are statistically significantly correlated ($r = 0.57$, $p < 0.001$) and contribute to resilience under professional stress, mitigate the effects of digital burnout, and support psychological well-being. A strong correlation was found between meaning-in-life indicators and the scales of "Planning" ($r = 0.42$, $p < 0.001$) and "Action Programming" ($r = 0.44$, $p < 0.001$), emphasizing the regulatory aspect of meaning stability. **Conclusions.** The empirical research confirmed that meaningful engagement and internal regulatory resources are critical factors in the prevention of professional distress in the context of digital transformation of labor. The necessity of implementing psychological support programs aimed at fostering self-regulation and meaningful involvement in professional activity is emphasized.

Keywords: occupational stress; psychological well-being; subject self-regulation; meaning-in-life orientations; digital stress

For citation: Zinevich A.V. Subjective self-regulation and meaning-in-life orientations as determinants of psychological well-being under professional stress. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (4). P. 180 – 186.

The article was submitted: February 14, 2025; Approved after reviewing: April 12, 2025; Accepted for publication: May 22, 2025

Введение

Проблематика профессионального стресса и выгорания активно обсуждается в контексте изменений трудовой среды и роста психологических нагрузок. В фокусе внимания оказываются внутренние ресурсы личности, обеспечивающие устойчивость к деструктивным воздействиям и сохранение субъективного благополучия. Современные концепции психологического благополучия подчёркивают его многомерную природу, включающую когнитивную, аффективную, мотивационно-ценностную и регуляторную составляющие. Важную роль в этом контексте играют смысловые ориентации, формирующие систему целей и придающие направленность личностной активности. Согласно Д.А. Леонтьеву, смысл выполняет функцию интеграции жизненного опыта и мотивационной регуляции поведения [3]. Другим важным ресурсом устойчивости выступает субъектная саморегуляция, охватывающая произвольное управление действиями, целеполагание, планирование и эмоциональную саморегу-

ляцию. Исследования подчеркивают её значимость в адаптации к меняющимся условиям и сохранении внутреннего контроля в профессиональной деятельности [5]. Особое значение приобретает осознанность как компонент регуляторной компетентности, снижающий реактивность и способствующий восстановлению психологического баланса [10]. В условиях растущих профессиональных требований, неопределённости и цифровизации труда представляется важным комплексное рассмотрение смысловой и регуляторной сфер как взаимосвязанных основ психологической устойчивости. Цель статьи – эмпирически исследовать и теоретически обосновать роль субъектной саморегуляции и смысловых ориентаций в поддержании психологического благополучия личности в условиях профессионального стресса. Задачи: проанализировать современные подходы к понятию профессионального стресса и благополучия; описать смысловые ориентации и субъектную саморегуляцию как личностные ресурсы устойчивости; выявить особенности цифро-

вого стресса и профессионального выгорания; эмпирически исследовать взаимосвязи между саморегуляцией и смысловыми ориентациями у IT-специалистов; обобщить данные, подтверждающие значимость внутренней регуляции и смысловой включенности; сформулировать рекомендации по укреплению психологической устойчивости в цифровой профессиональной среде.

Материалы и методы исследований

Настоящее исследование представляет собой эмпирическое изучение взаимосвязи субъектной саморегуляции и смысловых ориентаций как факторов психологического благополучия в условиях профессионального стресса. Методологической основой выступили принципы системного и междисциплинарного анализа, позволяющие интегрировать подходы отечественной и зарубежной научной психологии – в частности, экзистенциально-гуманистическую парадигму, деятельностный и аксиологический подходы.

Эмпирическая часть исследования проведена на выборке IT-специалистов ($N = 74$) в возрасте от 19 до 51 года ($M = 32.5$; $SD = 6.9$). Респонденты преимущественно работали в удаленном и гибридном форматах, что отражает современные тенденции в организации труда в IT-сфере. Для оценки ключевых параметров психологического функционирования применялись стандартизированные методики, позволяющие измерить уровень субъектной регуляции и смысловых ориентаций. Для статистической обработки данных использовались методы корреляционного и регрессионного анализа.

Теоретико-аналитическая часть опирается на 16 научных источников, отобранных по критериям научной значимости, актуальности, рецензируемости и репрезентативности. В обзор включены труды таких авторов, как Д.А. Леонтьев, К. Маслач, В. Франкл, М. Селигман, С. Моросанова, а также современные публикации в ведущих международных журналах, индексируемых в Scopus и Web of Science. Методологический инструментарий включает контент-анализ научных публикаций, сравнительно-аналитический обзор теоретических моделей и эмпирических данных, касающихся взаимосвязей между регуляторными механизмами, смысловой включенностью и устойчивостью личности к профессиональным стрессорам.

Результаты и обсуждения

Профессиональный стресс в современной цифровой среде приобретает новые формы, выходящие за рамки классических моделей К. Маслач и Р. Лазаруса. Особенно это касается цифрового стресса – феномена, характеризующегося перегрузкой из-за информационного давления и мно-

гозадачности [14, 16]. Стоит отметить, что психологическое благополучие в данном контексте рассматривается не только в гедонистическом, но и в эвдемоническом ключе, подразумевая осмысленное существование и реализацию потенциала [15]. Ключевую роль в противостоянии профессиональному стрессу играют смысловые ориентации [3, 7] и субъектная саморегуляция [1, 5], выступающие как внутренние ресурсы устойчивости.

Эмпирические данные нашего исследования IT-специалистов ($N = 74$) подтверждают теоретические положения о взаимосвязи субъектной саморегуляции и смысловых ориентаций. Корреляционный анализ выявил статистически значимую положительную связь между общим показателем смысловых ориентаций и субъектной регуляцией ($r = 0.57$, $p < 0.001$), что свидетельствует об интеграции смысловой и регуляторной сфер в структуре личностных ресурсов. Особенно выраженные корреляции обнаружены между показателями СЖО и шкалами "Планирование" ($r = 0.42$, $p < 0.001$) и "Программирование действий" ($r = 0.44$, $p < 0.001$), что указывает на значимость целеполагания и произвольной регуляции в поддержании смысловой устойчивости. Корреляционный анализ также выявил значимые связи между целями в жизни и планированием ($r = 0.47$, $p < 0.001$), процессом жизни и программированием ($r = 0.39$, $p < 0.01$), результативностью жизни и программированием действий ($r = 0.41$, $p < 0.001$), локусом контроля-Я и планированием ($r = 0.42$, $p < 0.001$), а также локусом контроля-Жизнь и общим показателем саморегуляции ($r = 0.47$, $p < 0.001$).

Регрессионный анализ показал, что субъектная регуляция выступает значимым предиктором смысловых ориентаций ($\beta = 0.191$, $p = 0.045$), что подтверждает системный характер взаимосвязей между смысловыми и регуляторными механизмами в контексте психологического благополучия специалистов цифровой сферы.

Анализ данных выявил, что респонденты с высоким уровнем субъектной регуляции и осмысленности жизни (верхний квартиль по обоим шкалам) демонстрируют значимо более низкие показатели эмоционального истощения ($M = 18.7$, $SD = 6.2$) по сравнению с респондентами с низкими показателями ($M = 28.4$, $SD = 5.7$), $p < 0.001$.

В ходе исследования были выявлены специфические стрессоры IT-среды: высокая когнитивная нагрузка (отмечена 78% респондентов), размытые границы между работой и личной жизнью (65%), цифровое переутомление (52%) и профессиональная неопределенность (47%). Эти данные согла-

суются с результатами S. Arora и J.D. Hastings [6], которые выявили схожие стрессовые факторы у специалистов по кибербезопасности, где 70% респондентов испытывали хронический стресс, а 40% – признаки выгорания.

Корреляционный анализ показал, что цифровой стресс отрицательно связан с общим показателем смысловых ориентаций ($r = -0.43$, $p < 0.001$) и субъектной саморегуляцией ($r = -0.39$, $p < 0.001$), что подтверждает их буферную функцию в отношении профессиональных стрессоров.

Отдельный анализ выборки по гендерному признаку выявил интересные различия: у женщин-ИТ-специалистов ($n = 28$) наблюдается более тесная связь между эмоциональным компонентом саморегуляции и общим показателем СЖО ($r = 0.61$, $p < 0.001$), тогда как у мужчин ($n = 46$) сильнее выражена корреляция между когнитивными аспектами саморегуляции и целевым компонентом СЖО ($r = 0.54$, $p < 0.001$).

Полученные эмпирические данные подтверждают, что высокие показатели субъектной регуляции сопряжены с более развитыми смысловыми ориентациями у ИТ-специалистов. Статистически значимые корреляции между показателями саморегуляции и осмысленностью жизни ($r = 0.57$, $p < 0.001$) подкрепляют идею о взаимодополняющей роли регуляторных и смысловых механизмов личности.

Особенно значимым эмпирическим результатом является установленный вклад планирования и программирования действий в поддержание целостной смысловой структуры. Эти результаты согласуются с наблюдениями Е.С. Синельниковой и П.А. Удовиченко, отмечающих связь между регуляторными процессами и конструктивными стратегиями совладания со стрессом [5].

Выявленная взаимосвязь между смысловыми ориентациями и признаками эмоционального истощения соотносится с данными A. Kartol и соавт., установившими отрицательную корреляцию между смыслом жизни и тревожностью ($r = -0.46$), депрессией ($r = -0.49$) [11]. Это подтверждает буферную роль смысловой сферы в отношении негативных эмоциональных состояний.

Наши результаты дополняют исследования Martinez Montes и соавт. [12], показавших, что факторы, связанные с недостатком автономии, поддержки и обратной связи, способствуют снижению благополучия. В нашем исследовании подтверждается, что эмоциональное выгорание коррелирует с профессиональным давлением, что согласуется с данными о связи выгорания с давлением на эффективность ($r = 0.47$, $p < 0.001$) [12].

Выявленная в нашем исследовании значимость цифрового стресса как медиатора между условиями труда и психологическим благополучием подтверждает результаты S.J.S. Wrede и соавт. [16], обнаруживших аналогичные механизмы у сотрудников на удаленной работе.

Современные исследования подчеркивают важность осознанности и целеполагания. Наши данные о связи субъектной регуляции и психологического благополучия согласуются с результатами A. Jentsch и F. Hoferichter, обнаруживших положительную корреляцию между вниманием к настоящему моменту и удовлетворенностью жизнью ($r = 0.42$, $p < 0.001$) [8]. Положение J. Kabat-Zinn о том, что практика осознанности способствует снижению реактивности и улучшению саморегуляции [10], находит подтверждение в наших результатах о связи регуляторных компонентов с устойчивостью к стрессу.

Российские данные А.С. Кот и А.А. Качиной [2] подтверждают наши выводы о том, что когнитивная вовлеченность и смысл в работе связаны с благополучием, а их дефицит ведет к профессиональному отчуждению и снижению психологической устойчивости.

Эмпирические данные нашего исследования обогащают существующие научные представления, демонстрируя, что взаимосвязь между субъектной регуляцией и смысловыми ориентациями имеет системный характер. Регрессионный анализ показал, что субъектная регуляция является значимым предиктором смысловых ориентаций ($\beta = 0.191$, $p = 0.045$), что подчеркивает функциональное единство этих конструктов в структуре личностных ресурсов ИТ-специалистов.

Полученные результаты расширяют понимание механизмов поддержания психологического благополучия в профессиональной среде с высокой когнитивной нагрузкой и информационным стрессом. Развитие смысловой включенности, целеполагания и осознанности усиливает субъектную регуляцию и способствует сохранению благополучия в условиях цифрового стресса. Эмпирически подтвержденная взаимосвязь между этими конструктами создает научную основу для разработки комплексных программ психологической поддержки специалистов ИТ-сферы.

Эти данные согласуются с метаанализом D. Van Dierendonck и H. Lam [15], продемонстрировавшим высокую эффективность программ, направленных на развитие осмысленности и психологической устойчивости ($d = 0.49$).

На этом основании можно заключить, что развитие смысловой включенности, целеполагания и осознанности усиливает субъектную регуляцию и

способствует сохранению благополучия в условиях цифрового стресса. Эмпирически подтвержденная взаимосвязь между этими конструктами создает научную основу для разработки комплексных программ психологической поддержки специалистов ИТ-сферы.

Выводы

Результаты проведенного эмпирического исследования и теоретического анализа позволяют утверждать, что смысложизненные ориентации и субъектная саморегуляция представляют собой ключевые внутренние ресурсы личности, способствующие преодолению профессионального стресса и поддержанию психологического благополучия. В условиях высокой когнитивной и эмоциональной нагрузки, характерной для современной профессиональной среды – в частности, в сфере информационных технологий – именно эти параметры определяют устойчивость личности, её способность к адаптации и сохранению целостности жизненных смыслов.

Эмпирически установленная в нашем исследовании статистически значимая взаимосвязь между субъектной саморегуляцией и смысложизненными ориентациями ($r = 0.57$, $p < 0.001$) подтверждает, что эти конструкты образуют взаимосвязанный комплекс ресурсов психологической устойчивости. Особенно показательны корреляции между СЖО и компонентами регуляции "Планирование" ($r = 0.42$, $p < 0.001$) и "Программирование действий" ($r = 0.44$, $p < 0.001$), демонстрирующие роль целенаправленной регуляции в поддержании смысловой структуры личности.

Смысложизненные ориентации выполняют буферную функцию, позволяя личности интерпретировать сложные ситуации через призму ценностных ориентиров, поддерживать мотивацию в условиях неопределённости и видеть перспективу личностного и профессионального роста. Субъектная саморегуляция, в свою очередь, обеспечивает произвольное управление поведением, целеполагание, планирование и рефлекссию, выступая как мета-компонент, модулирующий воздействие внешних стрессоров на внутреннее состояние.

Особое значение в структуре регуляторных ресурсов приобретает осознанность, как форма когнитивного и эмоционального самонаблюдения, способствующая снижению реактивности, повы-

шению эффективности и восстановлению ментального баланса. В совокупности данные качества формируют основу для поддержания эвдаимонического благополучия в профессиональной деятельности.

Практические рекомендации

Для повышения устойчивости сотрудников в сферах с высокой когнитивной нагрузкой (например, в ИТ, на удалёнке, в цифровых и помогающих профессиях) рекомендуется:

- Внедрение программ развития осознанности и стресс-менеджмента, основанных на методах MBSR (mindfulness-based stress reduction), с целью повышения способности к самонаблюдению, эмоциональной регуляции и концентрации внимания;
- Поддержка смысловой включённости в деятельность через осмысленное проектирование задач, обратную связь, участие сотрудников в принятии решений и развитие карьерной идентичности;
- Оценка и развитие регуляторных навыков (планирование, рефлексия, программирование действий) в рамках тренингов субъектной регуляции, особенно в кризисные и переходные периоды;
- Системная профилактика цифрового выгорания путём ограничения интенсивности цифровых коммуникаций, нормирования нагрузки, предоставления возможностей автономной работы и отдыха;
- Формирование культуры психологической поддержки и заботы в организациях, включая программы коучинга, супервизии и ресурсного сопровождения специалистов.

В результате можно заключить, что фокус на внутренние регуляторные механизмы – смысложизненные, субъектные и осознанностные – позволяет эффективно противодействовать профессиональному стрессу, усиливая личностную устойчивость и обеспечивая фундамент для профессионального долголетия и субъективного благополучия. Эмпирически выявленная взаимосвязь между субъектной регуляцией и смысложизненными ориентациями создает научно обоснованную базу для разработки практических мер по поддержанию психологической устойчивости ИТ-специалистов в динамичной цифровой среде.

Список источников

1. Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. № 4. С. 3 – 21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-subekta-v-otechestvennoy-psihologii>. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-subekta-v-otechestvennoy-psihologii>
2. Кот А.С., Качина А.А. Профессиональное благополучие специалистов сферы информационных технологий // Организационная психология. 2024. № 1. С. 134 – 157. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-blagopoluchie-spetsialistov-sfery-informatsionnyh-tehnologiy>
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
4. Пилишвили Т.С., Савушкина А.И., Данилова А.Л., Соруко Торрес Н.К. Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов // Образование и наука. 2021. Т. 23. № 4. С. 126 – 156. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-4-126-156
5. Синельникова Е.С., Удовиченко П.А. Смысложизненные ориентации и саморегуляция как психологические корреляты конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 1 (16). С. 79 – 89. DOI: 10.11621/TEP-23-05
6. Arora S., Hastings J.D. A survey-based quantitative analysis of stress factors and their impacts among cybersecurity professionals // Research & Publications, Dakota State University. 2025. № 86. URL: <https://scholar.dsu.edu/ccspapers/86>
7. Boreham I.D., Schutte N.S. The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis // Journal of Clinical Psychology. 2023. Vol. 79. P. 2736 – 2767. DOI: 10.1002/jclp.23576
8. Jentsch A., Hoferichter F. Life satisfaction, psychological stress, and present-moment attention: A generalizability study // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article ID: 1258896. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1258896.
9. Jin G., Jiang J., Liao H. The work affective well-being under the impact of AI // Scientific Reports. 2024. Vol. 14. Article number: 25483. DOI: 10.1038/s41598-024-75113-w
10. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness [Электронный ресурс]. 2nd ed. New York: Bantam Books, 2013. 400 p. ISBN 978-0-345-53972-4. URL: <https://www.bantamdel.com>
11. Kartol A., Söner O., Griffiths M.D. The relationship between psychological distress, meaning in life, and life satisfaction in the COVID-19 pandemic // Anales de Psicología. 2023. Vol. 39. No. 2. P. 197 – 206. DOI: 10.6018/analesps.518001
12. Martinez Montes C., Penzenstadler B., Feldt R. The factors influencing well-being in software engineers: A cross-country mixed-method study // ACM Transactions on Software Engineering and Methodology. 2025. Vol. 1. No. 1. P. 1 – 35.
13. Mohamed N.J.B., Abu Bakar A.Y., Ifdil I. The psychological well-being and self-compassion on Malaysian teachers of counseling and guidance // Acta Counseling and Humanities. 2020. Vol. 1. No. 1. P. 63 – 65. DOI: 10.46637/ach.v1i1.12
14. Naidu C.K., Maddala S. Integrating theories of stress and burnout: A comprehensive framework for research and practice // European Economic Letters. 2024. Vol. 14. No. 3. P. 180 – 189. DOI: 10.52783/eel.v14i3.1763
15. Van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2023. Vol. 15. No. 2. P. 594 – 610. DOI: 10.1111/aphw.12398
16. Wrede S.J.S., Claassen K., Rodil Dos Anjos D., et al. Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: A follow-up study // Health Psychology and Behavioral Medicine. 2023. Vol. 11. No. 1. P. 2263068. DOI: 10.1080/21642850.2023.2263068

References

1. Abulkhanova K.A. The principle of the subject in domestic psychology. Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2005. No. 4. P. 3 – 21. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-subekta-v-otechestvennoy-psihologii>. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-subekta-v-otechestvennoy-psihologii>
2. Kot A.S., Kachina A.A. Professional well-being of information technology specialists. Organizational Psychology. 2024. No. 1. P. 134 – 157. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-blagopoluchie-spetsialistov-sfery-informatsionnyh-tehnologiy>
3. Leontiev D.A. Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality. 2nd, corrected. ed. Moscow: Smysl, 2003. 487 p.

4. Pilishvili T.S., Savushkina A.I., Danilova A.L., Soruko Torres N.K. Psychological well-being and value-semantic sphere of personality of psychology students. *Education and Science*. 2021. Vol. 23. No. 4. P. 126 – 156. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-4-126-156
5. Sinelnikova E.S., Udovichenko P.A. Life-Meaning Orientations and Self-Regulation as Psychological Correlates of Constructive Coping with Stress in Adolescence. *Theoretical and Experimental Psychology*. 2023. No. 1 (16). P. 79 – 89. DOI: 10.11621/TEP-23-05
6. Arora S., Hastings J.D. A survey-based quantitative analysis of stress factors and their impacts among cybersecurity professionals. *Research & Publications, Dakota State University*. 2025. No. 86. URL: <https://scholar.dsu.edu/ccspapers/86>
7. Boreham I.D., Schutte N.S. The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2023. Vol. 79. P. 2736 – 2767. DOI: 10.1002/jclp.23576
8. Jentsch A., Hoferichter F. Life satisfaction, psychological stress, and present-moment attention: A generalizability study. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article ID: 1258896. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1258896.
9. Jin G., Jiang J., Liao H. The work affective well-being under the impact of AI. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14. Article number: 25483. DOI: 10.1038/s41598-024-75113-w
10. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* [Electronic resource]. 2nd ed. New York: Bantam Books, 2013. 400 p. ISBN 978-0-345-53972-4. URL: <https://www.bantamdell.com>
11. Kartol A., Söner O., Griffiths M.D. The relationship between psychological distress, meaning in life, and life satisfaction in the COVID-19 pandemic. *Anales de Psicología*. 2023. Vol. 39.No. 2. P. 197 – 206. DOI: 10.6018/analesps.518001
12. Martinez Montes C., Penzenstadler B., Feldt R. The factors influencing well-being in software engineers: A cross-country mixed-method study. *ACM Transactions on Software Engineering and Methodology*. 2025. Vol. 1. No. 1. P. 1 – 35.
13. Mohamed N.J.B., Abu Bakar A.Y., Ifdil I. The psychological well-being and self-compassion on Malaysian teachers of counseling and guidance. *Acta Counseling and Humanities*. 2020. Vol. 1. No. 1. P. 63 – 65. DOI: 10.46637/ach.v1i1.12
14. Naidu C.K., Maddala S. Integrating theories of stress and burnout: A comprehensive framework for research and practice. *European Economic Letters*. 2024. Vol. 14.No. 3. P. 180 – 189. DOI: 10.52783/eel.v14i3.1763
15. Van Dierendonck D., Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. Vol. 15. No. 2. P. 594 – 610. DOI: 10.1111/aphw.12398
16. Wrede S. J. S., Claassen K., Rodil Dos Anjos D., et al. Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: A follow-up study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*. 2023. Vol. 11.No. 1. P. 2263068. DOI: 10.1080/21642850.2023.2263068

Информация об авторе

Зиневич А.В., ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-0458-7238>, Российский государственный университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, zinevich.psy@gmail.com

© Зиневич А.В., 2025