

АННОТАЦИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС И СТИЛИ РЕАГИРОВАНИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ У ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ: аннотация к дипломной работе / Чернявская Виктория Владимировна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра общей и медицинской психологии; науч. рук. О.Н. Аблековская.

Объект исследования: психологический стресс.

Цель исследования: установить характер взаимосвязи стилей реагирования на изменения и психологического стресса у ИТ-специалистов.

Методы исследования: опросный метод с использованием опросника «Стили реагирования на изменения» Т. Ю. Базарова и М. П. Сычевой для определения предпочтения стилей реагирования и опросника «Шкала психологического стресса» (PSM-25) R. Tessier в адаптации Н. Е. Водопьяновой для измерения структуры переживаний стресса; статистическая обработка данных.

Основные результаты. В ходе проведенного исследования было установлено, что у большинства опрошенных ИТ-специалистов не наблюдается высокого уровня психологического стресса: у 27% респондентов был диагностирован низкий уровень стресса; у 51% выборки – средний уровень стресса; и у оставшихся 22 % - высокий уровень стресса. Были выявлены значимые различия стажа в группах с высоким, средним и низким уровнями психологического стресса: у респондентов с высоким уровнем психологического стресса стаж в среднем в 1,7 раза больше, чем в группе с низким уровнем психологического стресса; а у респондентов со средним уровнем психологического стресса стаж в 2,19 раза больше, чем в группе с низким уровнем психологического стресса. При этом различие между группами с высоким, средним и низким уровнем психологического стресса по возрасту не значимо.

В ходе проведенного исследования было установлено, что каждый из стилей реагирования на изменения: консервативный, инновационный, реализующий, реактивный в среднем выражен по выборке на среднем уровне. При сравнении выраженности стилей реагирования на изменения в группах ИТ-специалистов, занимающих позицию менеджмента и разработки, значимых различий выявлено не было.

В результате исследования, проведенного в рамках дипломной работы, установлена положительная взаимосвязь уровня психологического стресса с *консервативным и реактивным стилями реагирования на изменения у ИТ-специалистов*; а также результаты, свидетельствующие об отрицательных связях *показателя психической напряженности с инновационным и реализующим стилями реагирования на изменения у ИТ-специалистов*. При этом связи *стилей*

реагирования на изменения с показателем психической напряженности у ИТ-специалистов, занимающих позиции менеджмента и разработки различны: у специалистов разработки не обнаружено взаимосвязи показателя психической напряженности с реактивным и реализующим стилями реагирования на изменения, у специалистов же менеджмента эти связи обнаружены: отрицательная для реализующего стиля с показателем психической напряженности, положительная для реактивного стиля с показателем психической напряженности. Связи других стилей с показателем психической напряженности аналогичны обнаруженным по всей выборке ИТ-специалистов.

Полученные результаты согласуются:

1) с одной стороны, с представлением о том, что переживание стресса в ситуации неопределенности и изменений может привести к сужению восприятия ситуации и неадаптивному реагированию на нее: а) Е. Т. Соколова, A. Junça-Silva, D. Silva в клиническом аспекте отмечают, что стресс, тревога, непредсказуемость, запутанность, испытываемые в ситуации неопределенности, сужают восприятие и усложняют выявление как скрытых латентных, так и «очевидных» при ином эмоциональном состоянии возможностей ситуации, а также внутриличностных возможностей; б) D. W. Grupe указывает, что увеличение неопределенности приводит к поведенческому торможению, выражающемуся в нарушении и замедлении запланированных действий, вследствие рассеивания внимания, увеличение селективного внимания, нарушения обработки сенсорной информации и неадекватной регуляции эмоций, что наблюдается как на ранних, так и на поздних этапах когнитивных процессов при увеличении уровня; в) J. B. Rosen, J. Schulkin указывают, что ожидание будущих событий в ситуации неопределенности может вызывать злоупотребление научением а) неадаптивной эмоциональной реакции в процессе генерализации, б) суеверной или стереотипной поведенческой реакции в результате случайного подкрепления в ситуации неопределенности;

2) с другой стороны, полученные нами результаты согласуются с исследованиями, указывающими на влияние низкой толерантности и интолерантности к неопределенности на усугубление степени неопределенности в ситуации изменений и увеличение уровня стресса: а) R. N. Carleton указывает, что интолерантность (низкая толерантность) к неопределенности формирует склонность восприятия неопределенных ситуаций как источников угрозы и провоцирует стресс; б) K. Merenluoto и E. Lehtinen отмечают, что в случае низкой толерантности к неопределенности происходит снижение восприимчивости к новой информации, конструирование поверхностного концепта, выбор избегающего поведения, что ведет к увеличению степени воспринимаемой неопределенности ситуации и, как следствие, индуцирует стресс. В. М. Бызова и М. О. Аванесян также выделяют диспозиционную интолерантность к

неопределенности, проявляющуюся в негативной реакции на нетипичные ситуации; в) Согласно Е. П. Белинской на личностном уровне может наблюдаться усиление стресса за счет усугубления внутриличностного конфликта вследствие формирования односторонней идентичности, отрицаний и отчуждения некоторых аспектов Я, избегания нового опыта и отношений, регресса самотождества.

Результаты исследования могут быть применены для адаптации ИТ-специалистов к изменениям через индивидуальную работу, оптимизацию процессов разработки и управления проектами, управления требованиями и человеческими ресурсами.

Ключевые слова: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС, СТИЛИ РЕАГИРОВАНИЯ НА ИЗМЕНЕНИЯ, ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ, ИНТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ.

ANNOTATION

PSYCHOLOGICAL STRESS AND STYLES OF RESPONSE TO CHANGES OF IT SPECIALISTS: annotation for the Diploma Thesis / Chernyayskaya Victoria Vladimirovna; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of General and Medical Psychology; Supervisor O.N. Ablekovskaya.

Research Object: Psychological stress.

Research Goal: To determine the nature of the relationship between response styles to changes and psychological stress in IT specialists.

Research Methods: Survey method using the "Response Styles to Changes" questionnaire by T.Y. Bazarov and M.P. Sycheva to determine preferred response styles, and the "Psychological Stress Scale" (PSM-25) by R. Tessier, adapted by N.E. Vodopyanova, to measure the structure of stress experiences; statistical data processing.

Key Results. The study found that the majority of IT professionals surveyed did not have a high level of psychological stress: 27% of respondents were diagnosed with low stress; 51% of the sample had an average stress level; and the remaining 22% had a high stress level. Significant differences in seniority were revealed in groups with high, medium and low levels of psychological stress: respondents with a high level of psychological stress have an average of 1.7 times more experience than in the group with a low level of psychological stress; and respondents with an average level of psychological stress have 2.19 times more experience than in the group with a low level of psychological stress. At the same time, the difference between groups with high, medium and low levels of psychological stress by age is not significant.

The study conducted as part of the diploma work established a positive correlation between the level of psychological stress and conservative and reactive response styles to changes in IT specialists. Additionally, results indicate negative correlations between the psychological tension index and innovative and proactive response styles to changes in IT specialists. The correlations between response styles to changes and the psychological tension index in IT specialists occupying management and development positions differ: for development specialists, no correlation was found between the psychological tension index and reactive and proactive response styles to changes, while for management specialists, these correlations were identified: a negative correlation for the proactive style with the psychological tension index and a positive correlation for the reactive style with the psychological tension index. The correlations of other styles with the psychological tension index are similar to those found across the entire sample of IT specialists.

The results obtained are consistent:

1) on the one hand, with the idea that experiencing stress in a situation of uncertainty and change can lead to a narrowing of perception of the situation and an maladaptive response to it: a) E. T. Sokolova, A. Junça-Silva, D. Silva in the clinical aspect note that stress, anxiety, unpredictability, confusion experienced in situations of uncertainty narrow the perception and complicate the identification of both latent and "obvious" possibilities of the situation in a different emotional state, as well as intrapersonal possibilities; b) D. W. Grupe points out that an increase in uncertainty leads to behavioral inhibition, expressed in disruption and slowing down of planned actions, due to distraction, increased selective attention, impaired processing of sensory information and inadequate regulation of emotions, which is observed both in the early and late stages of cognitive processes with increasing levels; c) J. B. Rosen, J. Schulkin points out that the expectation of future events in a situation of uncertainty can cause the abuse of learning a) an maladaptive emotional reaction in the process of generalization, b) a superstitious or stereotypical behavioral reaction as a result of accidental reinforcement in a situation of uncertainty;

2) on the other hand, our results are consistent with studies indicating the influence of low tolerance and intolerance to uncertainty on the aggravation of the degree of uncertainty in a situation of change and an increase in stress levels: a) R. N. Carleton points out that intolerance (low tolerance) to uncertainty forms a tendency to perceive uncertain situations as sources of threat and provokes stress; b) K. Merenluoto and E. Lehtinen notes that in the case of low tolerance to uncertainty, there is a decrease in susceptibility to new information, the construction of a superficial concept, the choice of avoidant behavior, which leads to an increase in the degree of perceived uncertainty of the situation and, as a result, induces stress. V. M. Byzova and M. O. Avanesyan also highlight dispositional intolerance to uncertainty, manifested in a negative reaction to atypical situations; c) According to E. P. Belinskaya at the personal level may experience increased stress due to the aggravation of intrapersonal conflict due to the formation of one-sided identity, denial and alienation of certain aspects of the Self, avoidance of new experiences and relationships, regression of identity.

Implications of the Study: The results can be applied to adapt IT specialists to changes through individual work, optimization of development and project management processes, requirement management, and human resource management.

Keywords: PSYCHOLOGICAL STRESS, RESPONSE STYLES TO CHANGES, TOLERANCE TO UNCERTAINTY, INTOLERANCE TO UNCERTAINTY.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамов, В. В. Временная ориентация личности как фактор формирования копинг поведения / В. В. Абрамов // Теоретическая и экспериментальная психология. - 2014. - №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vremennaya-orientatsiya-lichnosti-kak-faktor-formirovaniya-koping-povedeniya> (дата обращения: 15.10.2022).
2. Акимова, А. Р. Сравнительный анализ стрессоустойчивости личности с различным типом саморегуляции во временной перспективе / А. Р. Акимова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2017. - Т. 6. - № 2А. - С. 68-76.
3. Андреева, Г. М. Социальная психология : векторы новой парадигмы / Г. М. Андреева // Психологические исследования. – 2009. – Т. 2, № 3. – С. 1–11.
4. Асмолов, А. Г., Шехтер, Е. Д., Черноризов, А. М. По ту сторону гомеостаза : историко-эволюционный подход к развитию сложных систем / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноризов // Вопросы психологии. – 2014. – № 4. – С. 3–15.
5. Асмолов, А. Г., Шехтер, Е. Д., Черноризов, А. М. Преадаптация к неопределенности : непредсказуемые маршруты эволюции / А. Г. Асмолов, Е. Д. Шехтер, А. М. Черноризов // Москва : Акрополь, 2018. – 212 с.
6. Асмолов, А. Г. Психология современности : вызовы неопределенности, сложности и разнообразия / А. Г. Асмолов // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 1–13.
7. Аузан, А. А. «Эффект колеи». Проблема зависимости от траектории предшествующего развития — эволюция гипотез / А.А. Аузан // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 6 Экономика.- 2015. - № 1. - С. 3–17.
8. Базаров, Т. Ю., Сычева, М. П. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения» / Т. Ю. Базаров, М. П. Сычева // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5, № 25. – С. 1–12.
9. Белинская, Е. П. Неопределенность как категория современной психологии личности / Е. П. Белинская // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 36. – С 1–10.
10. Берарди, Ф. Душа за работой : от отчуждения к автономии / Ф. Берарди // М. : Издательство Грюндриссе, 2019. – 320 с.
11. Бергсон, А. Избранное : Сознание и жизнь / А. Бергсон // СПб. : Центр гуманитарных инициатив, 2016. – 400 с.
12. Бильданова, В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост.: В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с. Наука в жизни человека № 2 / 2023 104

13. Битюцкая, Е. В., Базаров, Т. Ю., Корнеев, А. А. Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели / Е. В. Битюцкая, Т. Ю. Базаров, А. А. Корнеев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18, № 2. – С. 297–316.
14. Битюцкая, Е. В., Базаров, Т. Ю. Особенности восприятия жизненных событий людьми с разными предпочитаемыми стилями реагирования на изменения / Е. В. Битюцкая, Т. Ю. Базаров // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 94–106.
15. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
16. Бутенко, Т. П. Субъективная неопределенность жизненных ситуаций: когнитивно-эмоциональные оценки и стратегии поведения [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Бутенко Татьяна Петровна; НИУ ВШЭ – М., 2009. – 28 с.
17. Бызова, В. М., Аванесян, М. О. Стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте / В. М. Бызова, М. О. Аванесян // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2020. – № 25. – С. 205–208.
18. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
19. Гофман, О. О., Водопьянова, Н. Е. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий : теоретический обзор / О. О. Гофман, Н. Е. Водопьянова // Организационная психология. – 2023. – № 1. – С. 117–144.
20. Григорьева, М. В. Компоненты активности личности в ситуациях неопределенности и риска / М. В. Григорьева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 4. – С. 36–45.
21. Елисеенко, А. С. Субъективная неопределенность в решении комплексных проблем / А. С. Елисеенко // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – № 2. – С. 78–102.
22. Карташова, К. С. Психология стресса : учебно-метод. пособие / К. С. Карташова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. – 35 с.
23. Квасова, О. Г. Временная перспектива личности в экстремальной ситуации / О.Г. Квасова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. - 2010. - № 2. – С. 66-71.
24. Кено, Л. Теория предварительной приспособленности / Л. Кено // Природа. – 2013. – № 8. – С. 297–304.
25. Леонтьев, А.Н. Психология образа / А.Н. Леонтьев // Вестник Московского университета. Сер.14, Психология. – М., 1979. – № 2.
26. Леонтьев, Д. А. Жизнь на волнах хаоса : уроки Пригожина и Талеба / Д. А. Леонтьев. – М. : ЯСК, 2018. – 546 с.

27. Леонтьев, А.Н. Образ мира. Избранные психологические произведения / А. Н. Леонтьев. – М.: Просвещение, 1983. – 320 с.
28. Локтионов, Д.А. Критерии применения AGILE-методологии для управления проектом / Д.А. Локтионов, В.П. Масловский // Креативная экономика. - 2018. - № 6. - С. 839-854.
29. Мамардашвили, М. К. Психологическая топология пути М. Пруст «В поисках утраченного времени» / М. К. Мамардашвили. СПб. : Русский Христианский гуманитарный институт, 1997. – 473 с.
30. Микляева, А. В., Румянцева, П. В. Соотношение центральных и периферических компонентов в структуре социальной идентичности личности / А. В. Микляева, П. В. Румянцева // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 5. – С. 36–45.
31. Петровский, В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский. – М. : Смысл, 2010. – 559 с.
32. Плотницкая, М. Р. Толерантность к неопределенности как фактор формирования образа мира личности / М. Р. Плотницкая // Вестник КамчатГТУ. – 2014. – № 28. – С. 105–115.
33. Поддьяков, А. Н. Исследовательское поведение : стратегии познания, помощь, противодействие, конфликт / А. Н. Поддьяков. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 424 с.
34. Русалова, М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека / М.Н. Русанова. – М.: Наука, 1979. – 170 с.
35. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб : Питер, 2022. – 480 с.
36. Серкин, В.П. Пять определений понятия и схема функционирования образа мира / В.П. Серкин // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. – 2006. – № 1. – С. 11–19.
37. Соколова, Е. Т. Клиническая психология утраты Я / Е. Т. Соколова. – М. : Смысл, 2015. – 896 с.
38. Стеллман, Э. Постигая Agile. Ценности, принципы, методологии / Э. Стеллман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 448 с.
39. Усова, Н. В. Изучение соотношения характеристик совладающего поведения и социальной активности личности в условиях социальной и трудовой неопределенности / Н. В. Усова // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 5. – С. 357–367.
40. Фахрутдинова, Л. Р. Переживание, впечатление и экзистенциальный опыт / Л. Р. Фахрутдинова // Человек, субъект, личность в современной психологии. – 2013. – № 3. – С. 45–59.

41. Хорошилов, Д. А. Психология социального познания в изменяющемся обществе [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Дмитрий Александрович Хорошилов; МГУ. – М., 2021. – 34 с.
42. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2006. – 256 с.
43. Юнусова, С. Г., Розенталь, А. Н., Балтина, Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты / С. Г. Юнусова, А. Н. Розенталь, Т. В. Балтина // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2008. – № 3. – С. 35–48.
44. Яковлев, Е. В., Леонтьев, О. В., Гневыхшев, Е. Н. Психология стресса : учебное пособие / Е. В. Яковлев, О. В. Леонтьев, Е. Н. Гневыхшев. – СПб. : Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.
45. Barlow, D. H. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory / D. H. Barlow // *American Psychologist*. – 2000. – № 55. – P. 1247–1263.
46. Berchicci, M., Lucci, G., Spinelli, D., Russo, F. D. Stimulus onset predictability modulates proactive action control in a go/no-go task / M. Berchicci, G. Lucci, D. Spinelli, F. D. Russo // *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. – 2015. – № 9. – P. 101–115.
47. Berger, C. R., Bradac, J. J. Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations / C. R. Berger, J. J. Bradac. – London : Edward Arnold Publ., 1982. – 151 p.
48. Brashers, D. E. Communication and uncertainty management / D. E. Brashers // *Journal of Communication*. – 2001. – № 3. – P. 477–497.
49. Brazier, Y. Uncertainty is more stressful than pain, say neurologists / Y. Brazier // *Medical News Today*. – 2016. – № 5. – P. 29–37.
50. Budner, S. Intolerance of ambiguity as a personality variable / S. Budner // *Journal of Personality*. – 1962. – № 1. – P. 29–50.
51. Carleton, R. N. Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty / R. N. Carleton // *Journal of Anxiety Disorders*. – 2016. – № 39. – P. 30–43.
52. Coull, J., Nobre, A. Dissociating explicit timing from temporal expectation with fMRI / J. Coull, A. Nobre // *Current Opinion in Neurobiology*. – 2008. – № 2. – P. 137–144.
53. Dieterich, R., Endrass, T., Kathmann, N. Uncertainty is associated with increased selective attention and sustained stimulus processing / R. Dieterich, T. Endrass, N. Kathmann // *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. – 2016. – № 3. – P. 447–456.
54. Grote, G. C., Weick, C. W. Managing uncertainty in software development projects: an assessment of the Agile Development Method Scrum / G. C.

Grote, C. W. Weick // *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. – 2011. – № 5. – P. 337–345.

55. Freeston, M. H., Tiplady, A. Towards a model of uncertainty distress in the context of Coronavirus (COVID-19) / M. H. Freeston, A. Tiplady // *The Cognitive Behaviour Therapist*. – 2020. – № 13. – P. 85–97.

56. Grupe, D. W., Nitschke, J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective / D. W. Grupe, J. B. Nitschke // *Nature Reviews Neuroscience*. – 2013. – № 7. – P. 488–501.

57. Grupe, D. W., Nitschke, J. B. Uncertainty is associated with biased expectancies and heightened responses to aversion / D. W. Grupe, J. B. Nitschke // *Emotion*. – 2011. – № 2. – P. 413–424.

58. Guillemette, M. G. Toward a new theory of the contribution of the IT function in organizations / M. G. Guillemette // *MIS Quarterly*. – 2012. – № 9. – P. 529–551.

59. Hickman, A., Wigert, B. Lead Your Remote Team Away From Burnout, Not Toward It / A. Hickman, B. Wigert // *GALLUP*. – 2020. – № 7. – P. 349–353.

60. Junça-Silva, A., Silva, D. How is the life without unicorns? A within-individual study on the relationship between uncertainty and mental health indicators: The moderating role of neuroticism / A. Junça-Silva, D. Silva // *Personality and Individual Differences*. – 2022. – № 188. – P. 215–233.

61. Kubicek, B., Korunka, C. Development and validation of an instrument for assessing job demands arising from accelerated change: The intensification of job demands scale (IDS) / B. Kubicek, C. Korunka // *European Journal of Work and Organizational Psychology*. – 2015. – № 24. – P. 898–913.

62. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publ., 1984. – 445 p.

63. Lee, P. C. B. Turnover of information technology professionals: a contextual model / P. C. B. Lee // *Accounting, Management and Information Technologies*. – 2000. – № 10. – P. 101–124.

64. Macleod, A. K. Worry is reasonable : the role of explanations in pessimism about future personal events / A. K. Macleod // *Journal of Abnormal Psychology*. – 1991. – № 100. – P. 478–486.

65. Merenluoto, K., Lehtinen, E. Number concept and conceptual change : Towards a systemic model of the processes of change / K. Merenluoto, E. Lehtinen // *Learning and Instruction*. – 2004. – № 14. – P. 519–534.

66. Padma, V., Javid, S. S. M. Health problems and stress in Information Technology and Business Process Outsourcing employees / V. Padma, S. S. M. Javid // *Journal of pharmacy & bioallied sciences*. – 2015. – № 7. – P. 9–13.

67. Pawlowski, S. D., Kaganer, E. A., Cater, J. J. Focusing the research agenda on burnout in IT: social representations of burnout in the profession / S. D.

Pawlowski, E. A. Kaganer, J. J. Cater // *European Journal of Information Systems*. – 2007. – № 16. – P. 612–627.

68. Rad, G. Theories of change in Agile Psychology / G. Rad // *Technium Social Sciences Journal*. – 2021. – № 10. – P. 570–581.

69. Rosen, J. B., Schulkin, J. From normal fear to pathological anxiety / J. B. Rosen, J. Schulkin // *Psychological Review*. – 1998. – № 105. – P. 325–350.

70. Shih, S. P., Jiang, J. J. Job burnout of the information technology worker: Work exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment / S. P. Shih, J. J. Jiang // *Information & Management*. – 2013. – № 50. – P. 582–589.

71. Shih, S. P. Stack Overflow Developer Survey / S. P. Shih // *Information & Management*. – 2023. – № 18. – P. 487–502.

72. Tomaszek, K., Muchacka-Cymerman, A. Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe-The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth / K. Tomaszek, A. Muchacka-Cymerman // *International Journal of Environmental research and Public health*. – 2020. – № 17. – P. 1–13.

73. Trzebinski, J., Cabanski, M. Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity / J. Trzebinski, M. Cabanski // *Journal of loss and trauma*. – 2020. – № 25. – P. 554–557.

Armstrong, D. J. The drivers and effects of burnout within an information technology work context: a job demands-resources framework / D. J. Armstrong // *Information Technology & People*. – 2021. – № 15. – P. 152–164.