



УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.57.3>

Особенности ментальных ресурсов субъектов для успешности многоцелевой активности

Е. В. Гладкая*

Южный федеральный университет, г. Таганрог, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу ментальных ресурсов субъектов многоцелевой активности, обеспечивающих результативность их деятельности, баланс работы и личной жизни, удовлетворенность различными жизненными сферами и низкий уровень стресса. Путем сравнения контрастных групп выявлены особенности ментальных ресурсов, способствующих успешности многоцелевой активности. Отмечается, что к ним относятся развитость субъективных убеждений и установок (высокие самооффективность и проактивность), развитая осознанная саморегуляция и ее компоненты (планирование целей, моделирование значимых условий достижения целей, оценивание результатов, гибкость, надежность, настойчивость), а также особенности профиля когнитивных стилей (более выраженные полнезависимость, гибкость познавательного контроля, абстрактная концептуализация, толерантность к нереалистическому опыту).

Ключевые слова: многоцелевая активность, баланс жизненных сфер, саморегуляция, самооффективность, проактивность, когнитивные стили.

Для цитирования: Гладкая Е. В. Особенности ментальных ресурсов субъектов для успешности многоцелевой активности // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2026. Т. 57. С. 3–15. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.57.3>

Original article

Features of Subjects' Mental Resources for the Success of Multi-Purpose Activity

E. V. Gladkaya*

Southern Federal University, Taganrog, Russian Federation

Abstract. This article analyzes the mental resources of individuals engaged in multi-purpose activity that ensure their performance effectiveness, work–life balance, satisfaction with various life domains, and low stress levels. By comparing contrast groups, the study identifies the specific mental resources that contribute to success in multi-purpose activity. These include well-developed subjective beliefs and attitudes (high self-efficacy and proactivity), well-developed conscious self-regulation and its components (goal planning, modeling of significant conditions for goal achievement, outcome evaluation, flexibility, reliability, and perseverance), as well as a distinct cognitive style profile (pronounced field independence, flexibility of cognitive control, abstract conceptualization, and tolerance for unrealistic experiences).

Keywords: multi-purpose activity, balance of vital spheres, self-regulation, self-efficacy, proactivity, cognitive styles.

For citation: Gladkaya E.V. Features of Subjects' Mental Resources for the Success of Multi-Purpose Activity. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2026, vol. 57, pp. 3–15. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2026.57.3> (in Russian)

Введение

В современных условиях работающие люди все чаще сталкиваются с необходимостью одновременного выполнения множества профессиональных и личных задач. Многоцелевая активность, проявляющаяся в совмещении различных видов деятельности, направленных на достижение карьерных, учебных и различных личных целей, становится характерной для современного человека. При этом способность эффективно управлять множественными целями и поддерживать баланс между различными сферами жизни определяет не только продуктивность деятельности, но и уровень психологического комфорта. Ключевую роль в успешной регуляции многоцелевой активности играют ментальные ресурсы – интегральные психологические характеристики, включающие навыки саморегуляции, убеждения относительно собственной эффективности, проактивные установки и когнитивные стили.

Актуальность изучения ментальных ресурсов в контексте многоцелевой активности обусловлена несколькими факторами. Многочисленные современные исследования демонстрируют связь между балансом работы, личной жизни и результатами психического здоровья, общего благополучия, удовлетворенности [Bibliometric ... , 2024; Duran, Pontillas, Comon, 2024; The role ... , 2024; Work-life ... , 2024; Influence ... , 2024]. Баланс работы и личной жизни представляет собой субъективную оценку индивидом гармоничного распределения собственных ресурсов между профессиональными и личными ролями, при котором человек испытывает удовлетворенность и эффективно функционирует в обеих сферах при приемлемом уровне ролевого конфликта [Sirgy, Joshanloo, Yu, 2024]. Исследователи подчеркивают влияние различных ментальных ресурсов, таких как самооффективность, саморегуляция и проактивность, на психологическое благополучие через различные механизмы. Самооффективность выступает медиатором между резилиентностью, регуляцией эмоций и психологическим благополучием [Zhi, Derakhshan, 2024], а также, наряду с академической вовлеченностью, опосредует влияние психологического капитала на субъективное благополучие [Subjective ... , 2024]. Саморегуляция оказалась значимым медиатором во взаимосвязи между осознанностью и психологическим благополучием, т. е. осознанность косвенно улучшает благополучие за счет улучшения навыков саморегуляции [Fan, Cui, 2024]. Проактивность функционирует как диспозиционный ресурс, косвенно связанный с результативностью и показателями благополучия через использование воспринимаемых сильных сторон [When there is ... , 2021], при этом ее влияние на благополучие опосредуется соответствием личности и работы [Liao, 2021]. Также исследования демонстрируют связь когнитивных стилей с эффективностью в учебной [Cognitive ... , 2025] и профессиональной деятельности [Middle ... , 2022].

Несмотря на значительное количество литературы по темам баланса жизненных сфер и ментальных ресурсов, остается недостаточно изученным вопрос о том, какие именно ментальные ресурсы обеспечивают успешную регуляцию многоцелевой активности, позволяют совмещать активность в различных жизненных сферах и достигать высоких результатов без ущерба для благополучия.

Целью данного исследования является выявление ментальных ресурсов, обеспечивающих успешное управление многоцелевой активностью и поддержание баланса работы и личной жизни у работающих людей. Под ментальными ресурсами понимаются психические образования, содействующие позитивной динамике личностного развития и обеспечивающие регуляцию поведения и деятельности, направленную на обеспечение успешности, в том числе в ситуациях повышенной сложности [Волкова, 2015]. Эти ресурсы не являются статичными свойствами личности, а представляют собой динамические системы, которые могут развиваться и модифицироваться в процессе жизнедеятельности. В данном исследовании в качестве ментальных ресурсов представлены осознанная саморегуляция, самоэффективность, проактивность и когнитивные стили. Кратко раскроем значение каждого из них. Осознанная саморегуляция поведения представляет собой системный процесс инициации и управления произвольной активностью, направленной на достижение поставленных целей [Моросанова, 2014]. Самоэффективность – убеждение индивида в собственной способности организовать и успешно выполнить действия, необходимые для достижения определенных результатов, являющееся центральным конструктом социально-когнитивной теории А. Бандуры. Проактивность определяется как самоиницированное и ориентированное на будущее поведение, направленное на изменение себя или ситуации. В отличие от реактивного поведения, которое является ответом на текущие стимулы среды, проактивное поведение характеризуется упреждающими действиями для предотвращения проблем или создания новых возможностей [Lieder, Iwama, 2021]. Когнитивные стили представляют собой устойчивые индивидуальные различия в способах восприятия, переработки, хранения и использования информации [Холодная, 2025]. В отличие от когнитивных способностей, описывающих уровень эффективности познавательных процессов, когнитивные стили характеризуют индивидуально-своеобразные способы познания.

Организация и методы исследования

В эмпирическом исследовании использовались методы тестирования и анкетирования, применялись методики: «Субъективный баланс работы и личной жизни» А. Н. Моспан и др. [Баланс ... , 2016, с. 25]; «Оценка баланса жизненных сфер» А. Н. Моспан и др. [Там же, с. 26]; русскоязычная версия шкалы воспринимаемого стресса, версия PSS-4 [Золотарева, 2023, с. 41, 42]; опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В. И. Моросановой и Н. Г. Кондратюк [2020, с. 166–167]; опросник «Когнитивные стили индивидуальности человека», версия КСИЧ-К [Волкова, 2015, с. 220–222]; рус-

ская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема [Ромек, Шварцер, Ерусалем, 1996, с. 76]; адаптированная шкала Р. Шварцера «Проактивные аттитюды» [Бехтер, Филатова, 2022, с. 173]. Для сбора социально-демографической информации и изучения разносторонности и результативности многоцелевой активности разработана авторская анкета. Результативность – интегрированный показатель, учитывающий своевременные и воспринимаемые значимым окружением результаты деятельности респондентов (примеры вопросов: «мой руководитель/коллеги считают, что у меня низкая продуктивность в работе», «другие люди отмечают мой прогресс в развитии (обучении, спорте, хобби и пр.)», «я нарушаю дедлайны в работе/учебе», «мои близкие/друзья считают, что я уделяю им мало времени»). Для статистической обработки и анализа данных использованы вычисление средних арифметических значений и *U*-критерий Манна – Уитни.

В эмпирическом исследовании приняли добровольное участие 377 чел. (28,9 % мужчины; 71,1 % женщины) в возрасте от 18 до 59 лет (средний возраст 33,7 лет). 87,8 % респондентов имеют высшее образование, 12,2 % имеют среднее общее или профессиональное образование. Участниками исследования являются работающие люди, имеющие различный статус трудовой занятости и вовлеченные в различные виды образовательной, социальной, досуговой и иного рода деятельности. Все респонденты дали информированное согласие на участие в исследовании. Сбор данных производился с использованием специально разработанного онлайн-сервиса. Для статистической обработки полученных данных использован статистический пакет IBM SPSS Statistics V20.0.

Из общей выборки исследования ($n = 377$) были выделены две контрастные группы на основе интегральных показателей ключевых переменных. Критерием разделения выступила выраженность комплексного профиля, объединяющего показатели по четырем основным шкалам: общий баланс работы и личной жизни («субъективный баланс работы и личной жизни»), средняя удовлетворенность различными жизненными сферами («оценка баланса жизненных сфер»), результативность многоцелевой активности (авторская анкета), уровень воспринимаемого стресса (PSS-4). Средние показатели переменных в контрастных группах и общей выборке показаны в табл. 1.

Группы были сформированы по принципу противоположных полюсов:

1. Группа с позитивным профилем (ПП) – 52 чел. (13,8 % от общей выборки), из которых 12 (23 %) мужчины и 40 (77 %) женщины, средний возраст 32,6 года. В данную группу вошли респонденты, у которых значения по шкале общего баланса работы и личной жизни, удовлетворенности сферами и оценки результативности находились выше среднего по общей выборке, при этом уровень по шкале воспринимаемого стресса был ниже среднего. Респонденты этой группы высоко оценивают удовлетворенность сферами жизни (5,69 балла из 7), результативность (13,62 балла из 16), баланс работы и личной жизни (4,52 балла из 5) и характеризуются низким уровнем стресса (3,25 балла из 16).

2. Группа с негативным профилем (НП) – 67 чел. (17,8 % от общей выборки), из которых 20 (30 %) мужчины и 47 (70 %) женщины, средний возраст 32,4 года. В данную группу были включены респонденты, продемонстрировавшие противоположные результаты. Респонденты этой группы низко оценивают общий баланс работы и личной жизни (2,3 балла из 5), характеризуются высоким уровнем воспринимаемого стресса (9,33 балла из 16), средне-низким уровнем удовлетворенности жизненными сферами (3,62 балла из 7) и результативности (8,73 балла из 16).

Таблица 1

Средние показатели переменных в контрастных группах и общей выборке

Показатель	Общая выборка (<i>n</i> = 377) М (SD)	Группа ПП (<i>n</i> = 52) М	Группа НП (<i>n</i> = 67) М
Общий баланс	3,50 (1,04)	4,52	2,30
Удовлетворенность сферами жизни	4,59 (1,04)	5,69	3,62
Результативность	11,01 (2,34)	13,62	8,73
Воспринимаемый стресс	6,10 (3,02)	3,25	9,33

Подробная характеристика средней удовлетворенности каждой из жизненных сфер у представителей обеих групп представлена в табл. 2. Наибольшие различия наблюдаются в сферах «хобби и увлечения», «работа», «обучение и саморазвитие», что говорит о важности ощущения собственной реализованности в выбранной деятельности для общей удовлетворенности, сбалансированности и результативности.

Таблица 2

Средняя удовлетворенность положением дел в каждой сфере в контрастных группах

Сфера жизни	Группа ПП (<i>n</i> = 52) М	Группа НП (<i>n</i> = 67) М	U-критерий Манна – Уитни
Работа	5,42	3,42	443,5
Обучение, саморазвитие	5,69	3,54	461,0
Семья, близкие отношения	5,94	4,12	653,0
Друзья, общение	6,10	4,18	588,5
Хобби и увлечения	5,81	3,40	340,0
Здоровье, спорт	5,19	3,09	530,0

Примечание: полужирным шрифтом выделены различия, значимые на уровне $p \leq 0,001$

Остальные участники ($n = 258$, 68,4 %), чьи результаты имели смешанный или средний характер, в данный сравнительный анализ не вошли, что позволило достичь максимальной контрастности сравниваемых групп и повысить четкость выявления значимых различий.

Для проверки статистической значимости различий между сформированными группами с выраженным позитивным профилем и с выраженным негативным профилем был использован U-критерий Манна – Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнительный анализ двух контрастных групп – ПП и НП – позволил выявить статистически значимые различия в уровне выраженности менталь-

ных ресурсов. Как видно из табл. 3, группа с высокими показателями общего баланса, результативности, удовлетворенности и низким стрессом (ПП) обладает достоверно более высоким уровнем таких ресурсов, как общая самооффективность ($U = 760,5$; $p \leq 0,001$) и проактивность ($U = 930,5$; $p \leq 0,001$). Это согласуется с ресурсным подходом, согласно которому вера в собственную способность справляться с вызовами (самооффективность) и установка на активное преобразование среды, а не пассивное приспособление (проактивность) являются ключевыми ресурсами для поддержания благополучия [Hobfoll, 2002; Bakker, Demerouti, Sanz-Verge, 2023]. Самооффективность и проактивность действуют синергетически, взаимно усиливая друг друга. Высокая самооффективность создает психологический фундамент для проактивного поведения: если человек верит, что способен достичь результата, он более склонен предпринимать инициативные действия. В свою очередь, успешные проактивные действия укрепляют самооффективность, создавая позитивный цикл самоподкрепления. В группе НП наблюдаются противоположные результаты: низкая самооффективность приводит к избеганию инициативных действий, что ограничивает возможности для накопления опыта успеха и дальнейшего повышения уверенности в собственных силах. Полученные данные позволяют интерпретировать самооффективность и проактивность как ключевые ресурсы, обеспечивающие высокую результативность и баланс в различных жизненных сферах при наибольшей удовлетворенности и наименьшем стрессе.

Таблица 3

Показатели самооффективности и проактивности в контрастных группах

Показатель	Группа ПП ($n = 52$) М	Группа НП ($n = 67$) М	U-критерий Манна – Уитни
Самооффективность	33,10	28,51	760,5
Проактивность	27,73	24,81	930,5

Примечание: полужирным шрифтом выделены различия, значимые на уровне $p \leq 0,001$.

Выявленные различия по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» между группами ПП и НП указывают на то, что качество осознанной саморегуляции является одним из ключевых ментальных ресурсов, определяющих способность к поддержанию жизненного баланса, удовлетворенности и результативности многоцелевой активности. Данные в Таблице 4 показывают, что группа ПП обладает достоверно более высоким общим уровнем саморегуляции ($U = 721,5$; $p \leq 0,001$). Наиболее выраженные различия наблюдаются по шкалам «надежность» ($U = 597,5$; $p \leq 0,001$), «моделирование значимых условий» ($U = 868,0$; $p \leq 0,001$), «планирование целей» ($U = 1018,0$; $p \leq 0,001$) и «настойчивость» ($U = 1159,5$; $p \leq 0,01$). Люди с высоким уровнем стресса и низкими показателями баланса между работой и личной жизнью, удовлетворенности и результативности чаще допускают ошибки, перестают следовать намеченному плану и в целом работают менее результативно под влиянием негативных эмоций и при стрессовых ситуациях. Люди с более развитым навыком осознанного планирования деятельности

и более развитыми представлениями о системе внешних и внутренних значимых условий достижения целей, что проявляется в адекватности действий и помогает получать результаты, соответствующие поставленным целям, обладают более высоким уровнем общего баланса, удовлетворенности и более результативны при меньшем уровне воспринимаемого стресса. Вместе с тем этой группе присущи устойчивость осознанной саморегуляции активности в сложных и психологически напряженных ситуациях, а также упорство и решительность в достижении поставленных целей. Различия по шкалам «оценивание результатов» ($U = 1270,5$; $p \leq 0,05$) и «гибкость» ($U = 1299,0$; $p \leq 0,05$) указывают на то, что представители группы НП склонны иметь проблемы на оценочно-коррекционном уровне саморегуляции, в сравнении с группой ПП. Показательно, что по шкале «программирование действий» различия не достигли статистической значимости. Это означает, что способность продумывать конкретные шаги для достижения уже поставленных целей может быть одинаково развита в обеих группах и не оказывает влияния на общий баланс, удовлетворенность и воспринимаемый уровень стресса. Таким образом, ключевыми являются стратегический (планирование целей и моделирование значимых условий) и оценочно-коррекционный (оценивание результатов и гибкость) уровни саморегуляции, а также надежность и настойчивость.

Таблица 4

Показатели саморегуляции в контрастных группах

Показатель	Группа ПП ($n = 52$) М	Группа НП ($n = 67$) М	U-критерий Манна – Уитни
Общий уровень саморегуляции	3,65	3,11	721,5
Планирование целей	3,75	3,09	1018,0
Моделирование значимых условий достижения целей	3,60	2,96	868,0
Программирование действий	3,88	3,69	1431,0
Оценивание результатов	<i>3,40</i>	<i>2,90</i>	1270,5
Гибкость	<i>3,51</i>	<i>3,15</i>	1299,0
Надежность	3,42	2,34	597,5
Настойчивость	4,00	3,66	1159,5

Примечание: полужирным шрифтом выделены различия, значимые на уровне $p \leq 0,01$, курсивом – на уровне $p \leq 0,05$.

Результаты, представленные в табл. 5, раскрывают различия контрастных выборок в когнитивных стилях. Стилиевые различия описывают не уровень способностей, а индивидуальные способы восприятия, переработки и использования информации, которые создают когнитивные предпосылки для успешной или проблемной адаптации в условиях многозадачности. Наиболее значимое различие наблюдается по шкале полнезависимости ($U = 1235,5$; $p \leq 0,01$), дополненное обратной тенденцией по полезависимости ($U = 1286,0$; $p \leq 0,05$). В группе ПП доминирует полнезависимый стиль. Люди с высоким уровнем баланса и результативности больше склонны к восприятию ситуаций или объектов отдельно от окружающего контекста. И

наоборот, люди с низким балансом, удовлетворенностью и результативностью чаще склонны воспринимать информацию целостно, не отделяя ее от контекста, и чаще ориентируются на внешние признаки при принятии решений. Группе ПП чаще свойственны стили «гибкость познавательного контроля» ($U = 1290,0$; $p \leq 0,05$), «абстрактная концептуализация» ($U = 1349,5$; $p \leq 0,05$) и «толерантность к нереалистическому опыту» ($U = 1381,5$; $p \leq 0,05$). Группа НП чаще характеризуется стилями «широкий диапазон эквивалентности» ($U = 1332,0$; $p \leq 0,05$), «ригидность познавательного контроля» ($U = 1358,5$; $p \leq 0,05$) и «нетолерантность к нереалистическому опыту» ($U = 1366,0$; $p \leq 0,05$). Таким образом, когнитивные стили выступают не просто фоном, а когнитивными ресурсами, которые способствуют или, напротив, препятствуют успешной регуляции в условиях многоцелевой активности.

Таблица 5

Показатели когнитивных стилей в контрастных группах

Показатель	Группа ПП ($n = 52$) М	Группа НП ($n = 67$) М	U-критерий Манна – Уитни
Полезависимость	3,77	4,43	1286,0
Полнезависимость	7,40	6,54	1235,5
Узкий диапазон эквивалентности	6,19	5,94	1659,0
Широкий диапазон эквивалентности	4,75	5,40	1332,0
Гибкость познавательного контроля	6,25	5,39	1290,0
Ригидность познавательного контроля	3,90	4,63	1358,5
Импульсивность	5,27	5,27	1695,5
Рефлексивность	6,52	6,31	1619,5
Конкретная концептуализация	5,96	6,10	1634,0
Абстрактная концептуализация	7,88	7,22	1349,5
Толерантность к нереалистическому опыту	7,40	6,70	1381,5
Нетолерантность к нереалистическому опыту	4,60	5,31	1366,0

Примечание: полужирным шрифтом выделены различия, значимые на уровне $p \leq 0,01$, курсивом – на уровне $p \leq 0,05$.

Выводы

Проведенное исследование, основанное на контрастном анализе групп с выраженным позитивным и негативным профилем, позволило эмпирически выявить и описать комплекс ментальных ресурсов, способствующих успешности регуляции многоцелевой активности.

Комплекс ментальных ресурсов работающих людей с высоким уровнем общего баланса между работой и личной жизнью, удовлетворенностью различными жизненными сферами и результативностью деятельности при низком стрессе обладает рядом особенностей.

Первой особенностью, играющей важную роль в успешной регуляции многоцелевой активности, является развитость компонентов осознанной саморегуляции поведения. Данный ресурс обеспечивает целостность и упорядоченность регуляционного процесса, проявляясь на различных уровнях его организации. На стратегическом уровне люди обладают более выраженной способностью к планированию целей, позволяющей им трансформировать

общие стремления в конкретные планы действий. Одновременно развита способность к моделированию значимых условий, т. е. к осознанию и учету внутренних и внешних обстоятельств, необходимых для успешного достижения целей в условиях многоцелевой активности. На оценочно-коррекционном уровне люди способны объективно оценивать результаты своей деятельности, сопоставлять их с поставленными целями, при необходимости обнаруживать причины несоответствия и готовы гибко корректировать планы и стратегии при возникновении непредвиденных обстоятельств или при получении обратной связи, свидетельствующей о необходимости изменений. Также они характеризуются высокой надежностью, проявляющейся в способности сохранять стабильное функционирование и соблюдать намеченные планы даже при возникновении стрессовых ситуаций, неудач или неблагоприятных эмоциональных состояний. Кроме того, их отличает настойчивость – упорство в продолжении деятельности до достижения запланированного результата, несмотря на сложность задачи.

Вторая особенность, находящаяся на уровне субъектных убеждений и установок, – позитивные представления о собственной самоэффективности и проактивности. Высокий уровень общей самоэффективности отражает устойчивое убеждение в собственной способности организовывать и успешно реализовывать деятельность, направленную на достижение разнообразных целей. Эти люди верят в свои силы не избирательно, а в широком спектре жизненных ситуаций, что позволяет им подходить к новым вызовам с уверенностью и предпринимать необходимые усилия для их преодоления. Проактивность проявляется в самоинициированном, ориентированном на будущее поведении. Такие люди упреждающе идентифицируют потенциальные препятствия, инициируют необходимые изменения, активно ищут новые возможности для развития и роста. Эта проактивная ориентация позволяет избежать кризисных ситуаций и поддерживать баланс в распределении энергии между различными жизненными сферами.

Следующая особенность заключается в когнитивно-стилевом профиле, обладающем ресурсными свойствами в условиях многоцелевой активности и характеризующемся полнезависимостью, гибкостью познавательного контроля, абстрактной концептуализацией и толерантностью к нереалистичскому опыту. Доминирующий полнезависимый стиль позволяет субъектам воспринимать элементы сложной жизненной ситуации дифференцированно, выделяя существенные компоненты из общего контекста. Это особенно важно при управлении множественными целями, поскольку требует способности увидеть различные потребности каждой жизненной сферы отдельно, не теряя при этом общей картины. Гибкость познавательного контроля означает способность легко переключаться между различными способами обработки информации в зависимости от требований задачи, что необходимо при переходе между различными сферами деятельности с разными требованиями. Абстрактная концептуализация отражает способность к обобщению, выявлению закономерностей и принципов, лежащих в основе различных явлений. Это позволяет субъектам извлекать уроки из прошлого опыта и применять их

в новых ситуациях, что способствует эффективности деятельности. Толерантность к нереалистическому опыту означает открытость к неопределенности и даже противоречиям в информации и опыте. В условиях многоцелевой активности, когда одновременно функционируют различные системы требований, такая толерантность является преимуществом.

Данное исследование имеет ряд ограничений. Выборка содержит дисбаланс по гендерному признаку, результаты могут быть в большей степени репрезентативны для женского опыта управления многоцелевой активностью. Все данные получены посредством самоотчетов, что может быть подвержено социальной желательности, особенно в части оценки результативности.

Несмотря на ограничения, исследование расширяет понимание механизмов, обеспечивающих психологическую успешность в условиях растущей сложности и множественности требований современной жизни. Оно подтверждает значение самоэффективности, проактивности и осознанной саморегуляции, а также когнитивных стилей в контексте управления многоцелевой активностью. Результаты данного исследования могут служить основой для диагностики и разработки персонализированных интервенций, направленных на помощь людям, испытывающим трудности в управлении многоцелевой активностью. Вместо универсального подхода возможна разработка специализированных программ развития самоэффективности, проактивности, компонентов саморегуляции и когнитивных стилей.

Список литературы

Баланс работы и личной жизни у сотрудников российского производственного предприятия / А. Н. Моспан [и др.] // Организационная психология. 2016. Т. 6, № 2. С. 8–29.

Бехтер А. А., Филатова О. А. Адаптация шкалы Р. Шварцера «Проактивные аттитюды»: валидизация и психометрическая проверка на выборке российской молодежи // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19, № 1. С. 158–178.

Волкова Е. В. Технологии развития ментальных ресурсов. М.: Ин-т психологии РАН, 2015. 256 с.

Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология. 2023. Т. 12, № 1. С. 18–42.

Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7, № 4. С. 62–78.

Моросанова В. И., Кондратьев Н. Г. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155–167.

Ромек В. Г., Шварцер Р., Ерусалем М. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–77.

Холодная М. А. Когнитивная психология. Когнитивные стили: учеб. для вузов. М.: Юрайт, 2025. 307 с.

Bakker A. B., Demerouti E., Sanz-Verge A. Job demands–resources theory: ten years later // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. 2023. Vol. 10. P. 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

Bibliometric analysis of the impact of work-life balance on mental health in the workplace / Y. D. Erlina [et al.] // West Science Social and Humanities Studies. 2024. Vol. 2, N 8. P. 1355–1365. <https://doi.org/10.58812/wsshs.v2i08.1213>

Cognitive style and students' academic achievement: a meta-analysis / Q. Xie [et al.] // *Frontiers in Education*. Frontiers Media SA. 2025. Vol. 10. Art. 1606625. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1634732>

Duran E. P., Pontillas P. V., Comon J. D. Teachers' work-life balance and well-being across opol east district, division of misamis oriental // *European Modern Studies Journal*. 2024. Vol. 8, Is. 4. P. 134–166. [https://doi.org/10.59573/emsj.8\(4\).2024.9](https://doi.org/10.59573/emsj.8(4).2024.9)

Fan L., Cui F. Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1332002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>

Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of general psychology*. 2002. Vol. 6, N 4. P. 307–324.

Influence of work-life balance on mental health among nurses: the mediating role of psychological capital and job satisfaction / J. Zhang [et al.] // *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 4249–4262. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S497305>

Liao P. Y. Linking proactive personality to well-being: the mediating role of person-environment fit // *Sage Open*. 2021. Vol. 11, N 3. Art. 21582440211040118. <https://doi.org/10.1177/21582440211040118>

Lieder F., Iwama G. Toward a formal theory of proactivity // *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. 2021. Vol. 21, N 3. P. 490–508. <https://doi.org/10.3758/s13415-021-00884-y>

Middle managers' cognitive styles, capacity for change, and organizational performance / B. M. Sukoco [et al.] // *SAGE Open*. 2022. Vol. 12, N 1. Art. 21582440221081132. <https://doi.org/10.1177/21582440221081132>

Sirgy M. J., Joshanloo M., Yu G. B. How does work-life conflict influence wellbeing outcomes? A test of a mediating mechanism using data from 33 European countries // *Applied Research in Quality of Life*. 2024. Vol. 20, N 1. P. 193–216.

Subjective well-being among PhD students in mainland China: the roles of psychological capital and academic engagement / F. Cao [et al.] // *Frontiers in psychology*. 2024. N 15. Art. 1354451.

The role of leadership styles, work-life balance and the physical environment in promoting psychological well-being: a job demands-resources perspective / N. T. S. Rasak [et al.] // *Information Management and Business Review*. 2024. Vol. 16, N 3S (I)a. P. 88–97. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S\(I\)a.4204](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S(I)a.4204)

When there is a will there is a way: the role of proactive personality in combating COVID-19 / Yi-Feng Chen N. [et al.] // *Journal of Applied Psychology*. 2021. Vol. 106, N 2. P. 199–213. <https://doi.org/10.1037/apl0000865>

Work-life balance is essential to reducing burnout, improving well-being / J. O. Volk [et al.] // *Journal of the American Veterinary Medical Association*. 2024. Vol. 262, N 7. P. 950–957. <https://doi.org/10.2460/javma.24.02.0135>

Zhi R., Derakhshan A. Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs // *European Journal of Education*. 2024. Vol. 59, N 3. Art. e12643.

References

Mospan A.N. et al. Balans raboty i lichnoj zhizni u sotrudnikov rossijskogo proizvodstvennogo predpriyatija [The balance of work and personal life among employees of a Russian manufacturing company]. *Organizacionnaja psihologija* [Organizational psychology], 2016, vol. 6, no. 2, pp. 8-29. (in Russian)

Behter A.A., Filatova O.A. Adaptacija shkaly R. Shvarcera “Proaktivnye attitjudy”: validizacija i psihometricheskaja proverka na vyborke rossijskoj molodezhi [Adaptation of the R. Schwarzer scale “Proactive attitudes”: validation and psychometric verification in a sample of Russian youth]. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Serija: Psihologija i pedagogika* [Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Psychology and Pedagogy], 2022, vol. 19, no. 1, pp. 158-178. (in Russian)

Volkova E.V. *Tehnologii razvitiya mentalnyh resursov* [Technologies for the development of mental resources]. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2015, 256 p. (in Russian)

Zolotareva A.A. Psihometricheskie svojstva russkojazyčnoj versii Shkaly vosprinimaemogo stressa (versii PSS-4, 10, 14) [Psychometric properties of the Russian-language version of the Perceived Stress Scale (versions PSS-4, 10, 14)]. *Klinicheskaja i specialnaja psihologija* [Clinical and Special psychology], 2023, vol. 12, no. 1, pp. 18-42. (in Russian)

Morosanova V.I. Osoznannaja samoreguljacija proizvolnoj aktivnosti cheloveka kak psihologicheskij resurs dostizhenija celej [Conscious self-regulation of a person's voluntary activity as a psychological resource for achieving goals]. *Teoreticheskaja i jeksperimentalnaja psihologija* [Theoretical and experimental psychology], 2014, vol. 7, no. 4, pp. 62-78. (in Russian)

Morosanova V.I., Kondratjuk N.G. Oprosnik V. I. Morosanovoj "Stil samoreguljicii povedeniya – SSPM 2020" [V.I. Morosanova's questionnaire "Style of self-regulation of behavior – SSPM 2020"]. *Voprosy psihologii* [Questions of psychology], 2020, no. 4, pp. 155-167. (in Russian)

Romek V.G., Shvarcer R., Erusalema M. Russkaja versija shkaly obshhej samoeffektivnosti R. Shvarcera i M. Erusalema [The Russian version of the scale of general self-efficacy by R. Schwarzer and M. Yerusalem]. *Inostrannaja psihologija* [Foreign psychology], 1996, no. 7, pp. 71-77. (in Russian)

Holodnaja M.A. *Kognitivnaja psihologija. Kognitivnye stili* [Cognitive psychology. Cognitive styles]. Textbook for universities. Moscow, Yurayt Publ., 2025, 307 p. (in Russian)

Bakker A.B., Demerouti E., Sanz-Verge A. Job demands-resources theory: ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2023, vol. 10, pp. 25-53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

Erliana Y.D. et al. Bibliometric analysis of the impact of work-life balance on mental health in the workplace. *West Science Social and Humanities Studies*, 2024, vol. 2, no. 8, pp. 1355-1365. <https://doi.org/10.58812/wsshs.v2i08.1213>.

Xie Q. et al. Cognitive style and students' academic achievement: a meta-analysis. *Frontiers in Education*. *Frontiers Media SA*, 2025, vol. 10, art. 1606625. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1634732>

Duran E.P., Pontillas P.V., Comon J.D. Teachers' work-life balance and well-being across opol east district, division of misamis oriental. *European Modern Studies Journal*, 2024, vol. 8, is. 4, pp. 134-166. [https://doi.org/10.59573/emsj.8\(4\).2024.9](https://doi.org/10.59573/emsj.8(4).2024.9)

Fan L., Cui F. Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 2024, vol. 15, art. 1332002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>

Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of general psychology*, 2002, vol. 6, no. 4, pp. 307-324.

Zhang J. et al. Influence of work-life balance on mental health among nurses: the mediating role of psychological capital and job satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, 2024, vol. 17, pp. 4249-4262. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S497305>

Liao P.Y. Linking proactive personality to well-being: the mediating role of person-environment fit. *Sage Open*, 2021, vol. 11, no. 3, art. 21582440211040118. <https://doi.org/10.1177/21582440211040118>

Lieder F., Iwama G. Toward a formal theory of proactivity. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2021, vol. 21, no. 3, pp. 490-508. <https://doi.org/10.3758/s13415-021-00884-y>

Sukoco B.M. et al. Middle managers' cognitive styles, capacity for change, and organizational performance. *SAGE Open*, 2022, vol. 12, no. 1, art. 21582440221081132. <https://doi.org/10.1177/21582440221081132>

Sirgy M.J., Joshanloo M., Yu G.B. How does work-life conflict influence wellbeing outcomes? A test of a mediating mechanism using data from 33 European countries. *Applied Research in Quality of Life*, 2024, vol. 20, no. 1, pp. 193-216.

Cao F. et al. Subjective well-being among PhD students in mainland China: the roles of psychological capital and academic engagement. *Frontiers in psychology*, 2024, no. 15, art. 1354451.

Rasak N.T.S. et al. The role of leadership styles, work-life balance and the physical environment in promoting psychological well-being: a job demands-resources perspective. *Information Management and Business Review*, 2024, vol. 16, no. 3S(I)a, pp. 88-97. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S\(I\)a.4204](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3S(I)a.4204)

Yi-Feng Chen N. et al. When there is a will there is a way: the role of proactive personality in combating COVID-19. *Journal of Applied Psychology*, 2021, vol. 106, no. 2, pp. 199-213. <https://doi.org/10.1037/apl0000865>

Volk J.O. et al. Work-life balance is essential to reducing burnout, improving well-being. *Journal of the American Veterinary Medical Association*, 2024, vol. 262, no. 7, pp. 950-957. <https://doi.org/10.2460/javma.24.02.0135>

Zhi R., Derakhshan A. Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs. *European Journal of Education*, 2024, vol. 59, no. 3, art. e12643.

Сведения об авторе

Гладкая Елена Васильевна
аспирант, ассистент, Институт
компьютерных технологий и
информационной безопасности
Южный федеральный университет
Россия, 347922, г. Таганрог, ул. Чехова, 2
e-mail: egladkaia@sfedu.ru

Information about the author

Gladkaya Elena Vasilevna
Graduate Student, Assistant,
Institute of Computer Technology
and Information Security,
Southern Federal University
2, Chekhov st., Taganrog, 347922,
Russian Federation
e-mail: egladkaia@sfedu.ru