

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / THEORETICAL STUDIES

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14>

УДК/UDC 159.922.8; 159.99

# Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса: исследовательские подходы и теоретические основания

**В.И. Моросанова , Н.Г. Кондратюк, А.М. Потанина**

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация

 morosanova@mail.ru

### Резюме

**Актуальность** исследования обусловлена необходимостью изучения профессионального развития старших школьников и студентов в условиях повышения влияния факторов стрессовой этиологии.

**Цель.** Провести обзорно-аналитическое исследование современных научных представлений по проблеме психологических ресурсов профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса.

**Методы.** Поиск и анализ результатов современных теоретических и эмпирических работ по теме статьи, последующее абстрагирование и обобщение полученной информации, теоретическое обоснование перспективных направлений исследования проблемы психологических ресурсов профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса.

**Результаты.** На основе анализа актуальных публикаций выявлены концептуальные различия в понимании феномена профессионального самоопределения личности и показано разнообразие подходов к исследованию профессионального поведения человека. Выделены и охарактеризованы основные направления современных исследований по обсуждаемой тематике, указывающие на востребованность изучения профессионального поведения человека в изменяющихся условиях жизнедеятельности. Систематизированы теоретические основания и эмпирические данные о психологических ресурсах профессионального самоопределении обучающихся и преодоления стресса.



**Выводы.** Раскрыт потенциал ресурсного подхода к исследованию влияния стресса на профессиональное самоопределение обучающихся и обоснована роль ресурсов осознанной саморегуляции в выборе профессии и дальнейшем ее освоении.

**Ключевые слова:** профессиональное самоопределение, осознанная саморегуляция, ресурсы, стресс, старшие школьники, студенты

**Для цитирования:** Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г., Потанина, А.М. (2024). Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса: исследовательские подходы и теоретические основания. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 47(2), 31–60. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14>

## Regulatory Resources of Professional Self-Determination in Students Under Stress: Research Approaches and Theoretical Foundations

Varvara I. Morosanova , Nailya G. Kondratyuk,  
Anna M. Potanina

Federal Scientific Centre for Psychological and Multidisciplinary Research,  
Moscow, Russian Federation

 morosanova@mail.ru

### Abstract

**Background.** The relevance of the study is due to the need for investigating the professional development of senior schoolchildren and students under the conditions of increasing influence of stress factors.

**Objectives.** The study set the purpose to review and analyze modern scientific ideas on the problem of psychological resources of professional self-determination in students under stress.

**Methods.** Search for and analysis of recent theoretical and empirical research publications was carried out. Abstraction, and generalization of obtained data relevant to the topic of the article were applied. Methods also included identification of theoretical foundations and promising directions for research into the problem of psychological resources of professional self-determination of students under stress.

**Results.** Analysis of the recent publications allowed to reveal conceptual differences in understanding the phenomenon of professional self-determination of the individual. It identified a variety of approaches to the study of human professional behaviour. The authors highlighted and characterized the main directions of modern research on the topic discussed, indicating the demand for studying human

professional behaviour in the changing conditions of life. The study systematized theoretical foundations and empirical data on the psychological resources for students' professional self-determination and for overcoming life stress.

**Conclusions.** The study revealed the potential of a resource-based approach to the study of the stress influence on the professional self-determination of students and substantiated the role of conscious self-regulation resources in choosing and mastering a profession.

**Keywords:** professional self-determination, conscious self-regulation, resources, stress, schoolchildren, students

**For citation:** Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Potanina, A.M. (2024). Regulatory Resources of Professional Self-Determination in Students Under Stress: Research Approaches and Theoretical Foundations. *Lomonosov Psychology Journal*, 47(2), 31–60. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14>

## Введение

Актуальность проблемы профессионального самоопределения личности определяется ее фундаментальной теоретической значимостью и востребованностью в практической работе. Ее исследование имеет долгую историю и располагает огромным массивом эмпирических данных, полученных на основе множества разнообразных подходов и методов ее изучения (Дубровина, 2020; Зеер, 2013; Поваренков, 2021; Пряжников, 2018; Чистякова, 2018; Juntunen et al., 2019; Leung, 2008). Тем не менее, как отмечается в недавних публикациях, продвижение в понимании феномена профессионального самоопределения в условиях новых вызовов требует и новых концептуальных подходов (Толочек, 2022; Akkermans et al., 2024; Leung, 2008; Talluri et al., 2024).

В этом контексте широкие перспективы открывают разработка ресурсного подхода к изучению осознанной саморегуляции человека (Моросанова, 2014; 2016; 2021) и обобщение результатов исследований психологических ресурсов профессионального поведения (Моросанова, 2012; 2014; 2021; Моросанова, Кондратюк, 2018б; 2022б; Толочек, 2022; Blustein et al., 2019; Platania et al., 2023). При всей масштабности представленных в отечественной и зарубежной психологии данных, очевиден дефицит работ, направленных на изучение професионализации личности в условиях стресса. Сегодня это представляется существенным упущением, поскольку

стремительные изменения и рост неопределенности жизни влекут за собой стресс, оказывающий существенное влияние на активность человека и препятствующий полноценной реализации его потребностей в деятельности и общении, что важно для сохранения физического и психологического здоровья (Зинченко, 2021; Massazza et al., 2023; Starcke, Brand, 2016).

Целью данной работы является обзорно-аналитическое исследование современных научных представлений по проблеме психологических ресурсов профессионального самоопределения обучающихся в условиях нарастающей неопределенности, изменяющейся социальной ситуации развития, трансформации мира профессий, цифровизации и глобального переосмысливания мироустройства. В статье ставится задача изучить современное состояние проблематики профессионального самоопределения и обобщить результаты эмпирических исследований влияния стрессовых факторов на различные его аспекты. Впервые будет показана перспективность применения развитых ранее представлений об осознанной саморегуляции как метаресурсе человека к исследованию не только механизмов преодоления стресса различной степени и этиологии, но и психологических ресурсов первичного выбора профессии и ее дальнейшего освоения в процессе обучения.

### **Профессиональное самоопределение: современное состояние вопроса**

Множество работ о профессиональном самоопределении обучающихся, впервые осуществляющих выбор профессии (на примере старших школьников и студентов), говорит о востребованности теоретических и эмпирических исследований этой проблемы (Молчанов, Кирсанов, 2018; Моросанова, 2014; 2016; Моросанова, Ванин, 2011; Симакова, 2019; Череменская, 2024; Kleine et al., 2021). Понятно, что причинами такого острого интереса к теме профессионального самоопределения будущих выпускников школ, колледжей и университетов являются социально-экономические изменения в мире и та роль, которая отводится молодому поколению в вопросах обеспечения общества трудовыми ресурсами.

Профессиональное самоопределение в самом общем виде может быть определено как процесс развития представлений обучающихся о собственном профессиональном становлении и изменения осознанности активности в отношении выбора профессии (Буров, 2017). В работах российских авторов данный феномен обычно рассматри-

вается с точки зрения нахождения смысла в выбираемой и осваиваемой профессиональной деятельности (Пряжников, 2018; Конышина и др., 2018); как комплексный и одновременно динамический процесс формирования личностью системы своих базовых отношений к профессиональной сфере через согласование внутриличностных и социально-профессиональных потребностей (Чистякова, 2018); как аспект личностного самоопределения (Божович, 2008; Дубровина, 2020), развитие психологической готовности к первичному выбору профессии в подростковом и юношеском возрастах (Дубровина, 2020); как процесс профессионального становления личности с начала формирования профессиональных намерений до завершения трудовой деятельности (Зеер, 2013).

В настоящее время феномен профессионального самоопределения исследуется не только с позиций выбора, освоения и совершенствования профессиональных знаний и умений, в том числе через нахождение смысла (ценостно-смысловую рефлексию), но и как готовность применять их в новой системе требований (Андреева, Лисичкина, 2022; Поваренков, 2021; Молчанов, Кирсанов, 2018). Наряду с этим к обсуждению предлагаются вопросы определенности и устойчивости профессиональных планов обучающихся (Кондратюк и др., 2023; Gao, Eccles, 2020). Как констатируют авторы, сегодня молодые люди в большинстве своем ориентированы на выбор направления обучения, а не на конкретную профессию (Данилова, 2021; Андреева и др., 2021), и выбор образовательного маршрута определяется в первую очередь их способностями, интересами и склонностями, а не семейными традициями или советами родителей, что сопряжено с повышением самостоятельности в вопросах профессионального выбора, с одной стороны, и с потерей ценностного отношения к профессии как «делу жизни» — с другой (Андреева и др., 2021; Андреева, Лисичкина, 2022). Последнее, на наш взгляд, может быть обусловлено отказом от цели найти наиболее подходящую человеку профессию до конца жизни как характерной черты XX в. в пользу главенствующей в XXI в. парадигмы развития метанавыков (Зеер, Сыманюк, 2019; Моросанова, Кондратюк, 2022а), необходимости формирования профессиональной идентичности и выстраивания гибкой траектории профессионального развития в динамично изменяющейся среде (Александрова и др., 2019; Моросанова, Кондратюк, 2022а; Зеер, Степанова, 2023; Modestino et al., 2019).

Описанные тенденции порождают множественность образовательных маршрутов, и в связи с этим особый акцент на построении

карьерной траектории начиная с этапа «школа — вуз» наблюдается не только в работах отечественных и зарубежных авторов (о которых будет сказано ниже). Он также закреплен в долгосрочной программе содействия занятости молодежи (см. распоряжение Правительства РФ от 14 декабря 2021 г. № 3581р).

В зарубежных публикациях вопросы профессионального самоопределения рассматриваются в контексте понятия «карьера»: выбор карьеры (*career choice*), карьерные устремления (*career aspirations*), принятие решения о выборе карьеры (*career decision-making*), карьерная адаптивность (*career adaptability*), готовность к осуществлению карьеры (*career readiness / career preparedness*) и др. В современных аналитических работах, посвященных рассмотрению данных явлений и подходов к их определению, отмечается высокая степень фрагментированности имеющихся исследований, а также сложности, связанные с их концептуальным пересечением (Толочек, 2022; Marciak et al., 2022). Не углубляясь в суть наиболее востребованных отечественных и зарубежных концепций, объясняющих (каждая со своей позиции), как люди принимают решение в отношении будущей профессии, выделим несколько основных подходов и направлений.

– Не теряют своей актуальности концепции, связанные с соотнесением личностных особенностей и требований рабочей среды (*person-environment fit theory*), хотя и отмечается их все большая «непопулярность» в современных исследованиях (Guan et al., 2021; Phan, Rounds, 2018; Rocconi et al., 2020).

– Одна из основных тенденций в теориях и исследованиях профессиональной карьеры связана с рассмотрением ее когнитивных факторов и в первую очередь — в зависимости от самоэффективности (Кондратюк, 2020; Lent, Brown, 2019).

– Достаточно востребованными являются теории социального обучения и принятия решения о карьере (*social learning, career decision-making*) (Juntunen, et al., 2019). В первую очередь речь идет о социально-когнитивной теории карьеры (Lent, Brown, 2019), в рамках которой изучается широкий спектр вопросов, имеющих отношение к профессиональному самоопределению, а точнее, к принятию решения о выборе той или иной карьеры (например, Bergmark et al., 2018). Фокус внимания здесь направлен на взаимодействия индивида, социальной среды и факторов, влияющих на развитие профессиональных интересов и выборов, а также профессиональной самоэффективности.

– Показателем, который играет существенную роль в профессиональном самоопределении и выборе профессии, признается профессиональная идентичность (Андреева и др., 2021; Данилова, 2021; Молчанов, Кирсанов, 2018; Suyitno et al., 2024; Tomlinson, Jackson, 2021). Интересные реципрокные связи выявлены между процессуальными (поиск карьерных альтернатив, настойчивость в исследовании избранной карьерной траектории) и содержательными (карьерные цели) характеристиками профессиональной идентичности (Lee et al., 2022).

– В русле динамичного подхода к карьере, идущего от работ Ш. Бюлер и Д. Сьюпера, современным примером которого является теория конструирования карьеры М. Савикаса, все большую значимость приобретает понятие карьерной адаптивности. Это психосоциальный конструкт, который подразумевает наличие готовности и ресурсов для решения насущных и будущих задач профессионального развития, а также преодоления возникающих сложностей при переходах на следующий этап карьеры (Savickas et al., 2018; Кондратюк и др., 2021а). Недавние метаанализы показали положительное влияние карьерной адаптивности на эффективность профессиональных решений в исследованиях, проведенных на выборках разных возрастных групп (Stead et al., 2022). Многочисленные эмпирические исследования связывают карьерную адаптивность с профессиональным самоопределением человека (Hirschi, Koen, 2021), определенностью и устойчивостью профессиональных планов старших школьников (Кондратюк и др., 2023) и с более широкими жизненными достижениями (Santilli et al., 2020). В целом карьерная адаптивность рассматривается как один из центральных компонентов профессионального развития подростков (Sverko, Babarovic, 2019).

– Отмечается перспективность исследования переменных, связанных с профессиональным развитием детей и подростков в период школьного обучения (Чистякова, 2018; Stead et al., 2022; Staff et al., 2009; Schultheiss, 2008).

– Актуальный исследовательский тренд связан с проблемой психологических ресурсов профессионального самоопределения в целом (Толочек, 2022; Santisi et al., 2018) и регуляторных ресурсов в частности. Так, исследуется в этой связи вклад осознанной саморегуляции (Моросанова, Ванин, 2011; Моросанова, Кондратюк, 2018б; 2022а; Осницкий, Истомина, 2016; Поваренков, Цымбалюк, 2019), развиваются представления о специальных регуляторных ресурсах (Банщикова и др., 2022; Моросанова, Кондратюк, 2022б; Поваренков, Цымбалюк, 2019), обсуждается возможность разработки целостной

теоретической модели, объясняющей через механизмы саморегуляции различные явления, связанные с профессиональным поведением человека (Akkermans et al., 2024; Talluri et al., 2024).

– И, наконец, в целом подчеркивается потребность в разработке новых путей изучения профессионального поведения человека: посредством интеграции и конвергенции доминирующих теорий профессионального выбора, рассмотрения профессионального поведения человека во взаимосвязи внешних (контекстуальных) и внутренних (психологических) аспектов (Leung, 2008; Моросанова, Кондратюк, 2018а; 2018б).

Таким образом, существуют концептуальные различия в понимании феномена «профессионального самоопределения» и подходах к изучению профессионального поведения человека. Очевидная вос требованность в изучении профессионального поведения человека в изменяющихся условиях жизни задает курс на поиск радикально новых подходов, учитывающих социальный контекст и позволяющих проследить не только феноменологию изучаемого явления под определенным углом зрения, чем ограничены большинство теорий. Альтернативой видится исследование разноуровневых регуляторных механизмов и осознанной саморегуляции как управляющего обще-психологического метаресурса человека, посредством которого происходит мобилизация и координация всех индивидуальных резервов и ресурсов человека для решения различных задач жизнедеятельности и личностного саморазвития (Моросанова, 2021).

### **Влияние стресса и стрессовых факторов на профессиональное самоопределение**

В научных публикациях приведено достаточно убедительных доказательств ключевой роли стресса в процессе обучения. Число работ, в которых у современных школьников, студентов среднего и высшего профессионального образования обнаруживается высокий уровень стресса и тревожности, неуклонно растет (Yusufov et al., 2019; Saleh et al., 2017). Авторы связывают это с целым рядом индивидуальных и ситуационных переменных (Beisecker et al., 2024), включающих личностные особенности обучающихся, их взаимоотношения с семьей, сверстниками и преподавателями, демографические и социально-экономические стороны их жизни (Wuthrich et al., 2020). Особое значение, к сожалению, признается за глобальными внешними контекстами, такими, например, как недавняя пандемия

COVID-19 (Зинченко, 2021; Wang et al., 2021), социально-экономические (Reiss et al., 2019) и климатические изменения (Clayton, 2020).

Размышляя о влиянии стресса на профессиональное самоопределение, исследователи фокусируются в первую очередь на сложностях, связанных с принятием решения о выборе карьеры (*career decision-making difficulties, career indecision*). Под данным понятием обычно имеют в виду неспособность осуществить образовательный или профессиональный выбор (Priyashantha et al., 2023). Интересные разнообразные связи выявлены между сложностями принятия решения о выборе карьеры и эмоциональными состояниями: депрессивными симптомами, психологическим дистрессом (Amaral et al., 2023) и тревожностью (Arbona et al., 2021). Например, показана положительная связь между тревожностью, интолерантностью к неопределенности и сложностью принятия решения о выборе карьеры (Arbona et al., 2021). При этом, снижение тревожности может происходить за счет позитивной обратной связи, что в свою очередь приводит к росту карьерной самоэффективности и готовности к осуществлению поиска работы (Deer et al., 2018).

Изучается влияние специфической карьерной тревожности (*career anxiety*) как страха неудачи при принятии решения о выборе карьеры (Nalbantoglu Yilmaz, Cetin Gunduz, 2018). При достижении высоких уровней она оказывает значимое негативное влияние на выбор будущей профессии (Shin, Lee, 2019). Выявлен медиаторный эффект карьерной тревожности в структуре взаимосвязи показателя сложностей с принятием решения о карьере и ряда других переменных, например, временной перспективы (Jia et al., 2022). Как оказалось, тревожность в отношении определенных школьных предметов также может оказывать влияние на карьерные устремления и будущий выбор карьеры. Например, стабильно низкая «математическая» тревожность с 7-го по выпускной класс предсказывала будущую занятость в области STEM (science, technology, engineering, and mathematics / естественные науки, технология, инженерия и математика) (Ahmed, 2018).

Можно выделить исследования, в которых студенты с высокими показателями психологического дистресса демонстрируют более выраженные сложности в принятии решения о карьере, нежели студенты с низкими его показателями (Boo, Kim, 2020; Zhang et al., 2022).

Обнаруживаются работы, выполненные в русле индивидуально-ориентированного подхода. В одних авторы сопоставляют связь воспринимаемого дистресса по отношению к принятию решения

о выборе карьеры с типами профиля карьерной нерешительности, среди которых немотивированный, нерешительный в целом, нереалистичный, неинформированный и конфликтный профили (Levin et al., 2022). В других изучают влияние перфекционизма на карьерный стресс и карьерную нерешительность в зависимости от профиля их сочетания (Kang et al., 2020). Интересно, что имеют место исследования, которые рассматривают карьерную нерешительность не как следствие влияния стресса, но как стрессор сам по себе (Kulcsar et al., 2020; Parmentier et al., 2021) или значимый фактор психологического стресса и негативных дисфункциональных эмоций у обучающихся (Kulcsar et al., 2020).

Таким образом, стресс и сопутствующие ему эмоциональные состояния — неотъемлемый компонент нарушения процесса принятия решения о выборе карьеры в подростковом и юношеском возрастах. При этом одни авторы фокусируются на стрессорах (причинах стресса), в то время как другие — на психологическом стрессе и его последствиях: тревожных и депрессивных состояниях, возникающих у обучающихся. Практически не обнаруживается работ, в которых применялся бы подход к изучению влияния стресса на профессиональное самоопределение, комплексно учитывающий все описанные аспекты.

### **Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения**

Начиная с прошлого века ресурсный подход к исследованию психологических явлений разрабатывается и находит отражение в публикациях ведущих ученых, работающих в самых разных областях: психологии труда (В.А. Бодров), психологии стресса (Н.Е. Водопьянова, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Хобфолл), когнитивной психологии (Д. Канеман), психологии саморегуляции (В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко, Р. Баумайстер), социальной психологии (Т.А. Нестик), позитивной психологии и психологии личности (Д.А. Леонтьев, С.А. Хазова).

В науке само понятие «ресурсы» используется достаточно широко. В психологии под ресурсами чаще всего подразумевают психологические средства осознанного решения определенной задачи.

В наших работах развивается ресурсный подход к исследованию осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Осознанная саморегуляция рассматривается нами как метасистема, управляющая субсистемами универсальных и специальных психо-

логических ресурсов достижения многообразных жизненных целей (Моросанова, 2014; 2021). Эти субсистемы регуляторных ресурсов, в свою очередь, взаимосвязаны с субсистемами когнитивных и личностных особенностей, которые представляют собой первичную основу осознанной саморегуляции. И осознанная саморегуляция именно в том смысле является метаресурсом, что интегрирует и опосредствует влияние этих особенностей на поведение человека. Другими словами, осознанная саморегуляция не только вносит вклад в продуктивные характеристики достижения целей, но и является механизмом координации, медиации и накопления всей палитры индивидуальных психологических ресурсов для решения субъектом стоящих перед ним задач (Моросанова, 2021). Универсальные и специальные регуляторные ресурсы выделяются в зависимости от глобальности поставленных целей и решаемых задач. Универсальный регуляторный ресурс характеризуется общим уровнем развития осознанной саморегуляции и направлен на решение широкого класса задач. Специальные регуляторные ресурсы служат психологическим средством решения конкретного вида задач и отличаются своеобразием привлекаемых регуляторных компетенций в зависимости от требований осуществляющей активности.

Последние 30 лет в отечественной и зарубежной психологии наблюдается интенсификация исследований регуляторных ресурсов профессионального поведения человека. Задачи многих работ в той или иной степени поставлены впервые. В контексте данной статьи важно отметить, что в одной из последних аналитических работ авторы, рассмотрев основные теоретические подходы к изучению карьерных компетенций, приходят к выводу о необходимости создания общей теоретической модели, центром которой являются представления, развитые в трудах ведущих специалистов по психологии саморегуляции (Talluri et al., 2024). В другом обзоре также подчеркивается важность применения интегративного подхода к исследованию профессионального самоопределения, а именно — профессиональных переходов (от учебы к работе, от работы к работе и т.д.) посредством обращения к механизмам саморегуляции (Akkermans et al., 2024). В целом ряде разнонаправленных эмпирических исследований саморегуляция рассматривается как одна из продуктивных стратегий совладания с карьерной нерешительностью (Russo et al., 2023). Исследуется роль саморегуляции в карьерных устремлениях и ожиданиях обучающихся (Napolitano et al., 2020), готовности к выбору карьеры и воспринимаемой возможности устроиться на

работу (Ran et al., 2023). Рассматривается также вклад саморегуляции в профессиональные ориентации (Hirschi, Koen, 2021) и перспективы молодежи (Заводчиков, Манякова, 2018). Обсуждаются специфика регуляторных требований в профессиях различного типа (Моросанова, Кондратюк, 2022б; Поваренков, Цымбалюк, 2019), особенности взаимосвязи осознанной саморегуляции и жизнестойкости на разных этапах профессионализации (Банщикова и др., 2022), влияние саморегуляции на процесс профессионального развития в подростковом и юношеском возрасте (Моросанова, Кондратюк, 2022а; Моросанова, Ванин, 2011; Осницкий, Истомина, 2016).

Ранее мы подробно рассматривали включенность конструкта саморегуляции в современные теории профессионального выбора и растущий интерес к регуляторным ресурсам в области профессиональной психологии (см., например, Кондратюк, 2020; Моросанова, Кондратюк, 2018а; 2018б). Стоит отметить, что эта тенденция не ослабевает, а, напротив, усиливается из года в год.

Нами были начаты эмпирические исследования универсальных и специальных регуляторных ресурсов профессионального самоопределения на выборках школьников, студентов, работающих специалистов (Моросанова, Кондратюк, 2022б). В этих исследованиях удалось показать, что универсальный ресурс саморегуляции содействует осознанному выбору профиля обучения в школе, первичному выбору профессии и успешности дальнейшего профессионального обучения (Моросанова, Ванин, 2011; Моросанова, Кондратюк, 2022б). Специальные регуляторные ресурсы (наряду с когнитивными и личностными) характеризуются наличием профессионально значимых регуляторных компетенций или их предпосылок. Выявлены специальные регуляторные ресурсы обучающихся, имеющие значение для успешного овладения различными гуманитарными, естественно-научными дисциплинами, а также для овладения различными специальностями в профессиональной подготовке (Моросанова, Ванин, 2011; Моросанова, Кондратюк, 2022б). Например, в профессиях высокого риска специальным регуляторным ресурсом, специфичным для их требований, является надежность осознанной саморегуляции, понимаемая как устойчивость самоорганизации психической активности и практической деятельности человека в условиях повышенной напряженности (Моросанова и др., 2020).

Таким образом, саморегуляция как метаресурс способна обеспечить профессиональный выбор и его дальнейшую реализацию, при необходимости опосредствуя и интегрируя разноплановые ресурсы

индивидуальности для достижения целей активности. Принципиально важно, что данный тезис правомерен и в отношении психологически напряженных, стрессовых условий жизнедеятельности. Предыдущий опыт исследований позволил получить ценные как в фундаментальном, так и в практическом плане данные о ресурсной роли саморегуляции в преодолении стресса (Леонова, Кузнецова, 2019; Кондратюк, Моросанова, 2019), надежности действий в психологически напряженных стрессовых условиях в учебной и профессиональной деятельности (Моросанова, 2021; Моросанова и др., 2020); в обеспечении психологической безопасности и сохранности психического здоровья в ситуации неопределенности на материале пандемии COVID-19 (Кондратюк, Моросанова, 2021; Morosanova et al., 2021; Zinchenko et al., 2020). В определенной степени именно пандемия COVID-19 стала новым вызовом, послужившим толчком к развитию целого направления исследований профессионального самоопределения обучающихся в аспекте саморегуляции в условиях стресса, выявив большую уязвимость подрастающего поколения, неустойчивость профессиональных и жизненных планов при воздействии стрессовых факторов, с одной стороны, а с другой — ресурсную роль саморегуляции для сохранения целенаправленной активности и психического здоровья подрастающего поколения в условиях дистанционного обучения, самоизоляции и общей неопределенности (Зинченко, 2021; Zinchenko et al., 2020; Morosanova et al., 2021; Кондратюк и др., 2021б).

### **Заключение**

Отличительными признаками современных научных исследований, как известно, являются интегративность теоретических концепций, мультипарадигмальность и комплексность исследований, многомерность экспериментальных измерений. Успешность проведения любого эмпирического исследования во многом зависит от его теоретической обоснованности, определенности используемых научных подходов, их обеспеченности валидным и надежным методическим инструментарием. С целью выполнения этих условий в планируемых нами дальнейших эмпирических исследованиях был проведен анализ актуальных научных представлений, применяемых методов и результатов изучения проблемы психологических ресурсов профессионального самоопределения обучающихся в стрессовых условиях жизнедеятельности.

Выделены основные направления исследований профессионального поведения человека, показано разнообразие подходов к его рассмотрению в научных публикациях. Проанализированы концептуальные различия в понимании феномена профессионального самоопределения личности. Обосновано, что профессиональное самоопределение находится в тесной зависимости как от личностных и регуляторных особенностей обучающихся, так и от контекстных ситуационных факторов, в том числе и стрессовой этиологии.

Анализ результатов современных теоретических и эмпирических исследований в трудах отечественных и зарубежных авторов подтверждает ключевую роль саморегуляции и регуляторных ресурсов в профессиональном самоопределении обучающихся и преодолении стресса. В то же время обзор современной литературы практически не обнаружил работ, в которых при изучении рассматриваемой тематики применялся бы мультипарадигмальный подход, связывающий воедино профессиональное самоопределение и его ресурсы с разнообразными аспектами стресса. Более того, для опубликованных эмпирических работ характерна недостаточная многомерность исследований и в некоторых случаях неубедительная обоснованность выбора методик исследования.

Результаты проведенного анализа позволяют сделать вывод о перспективности применения развиваемого нами ресурсного подхода к осознанной саморегуляции как теоретической основы эмпирических исследований по заявленной тематике. Рассмотрение осознанной саморегуляции как управляющего общепсихологического метаресурса открывает новые возможности для комплексного эмпирического изучения личностных и регуляторных ресурсов профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса, в том числе с учетом показателей психологического благополучия, академической успешности и в зависимости от ряда контекстуальных факторов (регион проживания, возраст, пол и т.д.). Применение такого подхода в наших дальнейших исследованиях позволит разработать многомерные модели профессионального выбора и построения карьерной траектории для современных обучающихся с целью решения задач устойчивого профессионального развития личности в ситуациях нарастающей неопределенности, в изменяющемся социальном и трудовом контексте жизни.

## Список литературы

Александрова, Ю.Ю., Пряжников, Н.С., Румянцева, Л.С. (2019). Проблема соотношения «профессиональной идентичности» и «идентичности субъекта профессионального самоопределения». *Профессиональное образование. Столица*, (12), 14–18.

Андреева, А.Д., Лисичкина, А.Г., Бrimova, L.A. (2021). Динамика формирования профессиональной идентичности у старшеклассников московских и региональных школ. *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки*, (2), 127–140. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2021-2-127-140>

Андреева, А.Д., Лисичкина, А.Г. (2022). Проблема профессионального самоопределения юношества в исследованиях сотрудников Психологического института: 1920–2020-е гг. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 15(3), 198–210. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-3-198-210>

Банщикова, Т.Н., Соколовский, М.Л., Коростелева, Т.В. (2022). Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, 19(4), 717–743. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743>

Божович, Л.И. (2008). Личность и ее формирование в детском возрасте. Санкт-Петербург: Питер.

Буров, К.С. (2017). Профессиональное самоопределение как научное понятие. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки*, 9(4), 57–67. <https://doi.org/10.14529/ped170407>

Данилова, Е.Е. (2021). Мотивация выбора будущей профессии у старшеклассников мегаполиса. *Актуальные проблемы психологического знания*, (1–2), 31–38.

Дубровина, И.В. (2020). Психологическая культура личности как фактор самоопределения в раннем юношеском возрасте. *Гуманизация образования*, (2), 4–15. <https://doi.org/10.24411/1029-3388-2020-10097>

Заводчиков, Д.П., Манякова, П.О. (2018). Взаимосвязь саморегуляции и личной профессиональной перспективы студентов. *Образование и наука*, 20(1), 116–135.

Зеер, Э.Ф. (2013). Теоретические основания профессионального развития человека. *Профессиональное образование и рынок труда*, (1), 8–10.

Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э. (2019). Психологические особенности самоопределения личности в постиндустриальном обществе. *Новое в психолого-педагогических исследованиях*, (1), 76–83.

Зеер, Э.Ф., Степанова, Л.Н. (2023). Акмеологическая технология прогнозирования индивидуальных профессионально-ориентированных траекторий развития личности студентов. *Образование и наука*, 25(6), 69–98.

Зинченко, Ю.П. (Ред.). (2021). Психологическое сопровождение пандемии COVID-19. Москва: Изд-во Моск. ун-та.

Кондратюк, Н.Г. (2020). Саморегуляция в зарубежных теориях выбора профессии и профессионального развития. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени. Под. ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. (С. 462–470). Москва: Нестор-История.

Кондратюк, Н.Г., Моросанова, В.И. (2019). Медиаторные эффекты регуляторных ресурсов при остром и хроническом стрессе. Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы 5-й Междунар. науч. конф. (С. 195–200). Кострома: Изд-во КГУ.

Кондратюк, Н.Г., Моросанова, В.И. (2021). Надежность осознанной саморегуляции как ресурс психологической безопасности личности в условиях стресса и неопределенности. Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию со дня рождения О.А. Конопкина). (С. 156–161). Москва: Изд-во ПИ РАО.

Кондратюк, Н.Г., Бурмистрова-Савенкова, А.В., Моросанова, В.И. (2021а). Шкала карьерно-адаптационных способностей М. Савикаса и Э. Порфели: психометрические характеристики русскоязычной версии на выборке подростков. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, 8(3), 555–575. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-555-575>

Кондратюк, Н.Г., Бурмистрова-Савенкова, А.В., Моросанова, В.И. (2023). От чего зависят профессиональные планы старших школьников? *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 20(3), 500–522. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-500-522>

Кондратюк, Н.Г., Цыганов, И.Ю., Колесникова, И.М., Моросанова, В.И. (2021б). Регуляторные ресурсы жизненных планов человека в условиях неопределенности (на примере ситуации распространения пандемии COVID-19 в России). *Вестник Российской университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика*, 18(1), 7–24. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24>

Конышина, Т.М., Пряжников, Н.С., Садовникова, Т.Ю. (2018). Личная профессиональная перспектива современных российских старших подростков: ценностно-смысловой аспект. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 41(3), 37–59. <https://doi.org/10.11621/vsp.2018.03.37>

Леонова, А.Б., Кузнецова, А.С. (2019). Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний: история создания и перспективы развития. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 42(1), 13–33. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.13>

Молчанов, С.В., Кирсанов, К.А. (2018). Связь личной профессиональной перспективы и статуса идентичности в профессиональной сфере в старшем подростковом возрасте. *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Psychological Sciences*, (4), 38–49. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-4-38-49>

Моросанова, В.И. (2012). Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала. *Психологический журнал*, 33(3), 98–111.

Моросанова, В.И. (2014). Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 7(4), 62–78.

Моросанова, В.И. (2016). Осознанная саморегуляция как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей. *Педагогика*, (10), 13–24.

Моросанова, В.И. (2021). Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 44(1), 4–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>

Моросанова, В.И., Ванин, А.В. (2011). Субъектные и личностные предпосылки принятия решения о выборе профессии старшеклассниками. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 4(4), 60–71.

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2018а). Современные теории профессионального выбора и развития в зарубежной психологии. Платформа-навигатор: развитие карьеры. *Научно-методический журнал*, 3(5), 3–16.

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2018б). Выбор профессии и осознанная саморегуляция человека. Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности. Под ред. В.В. Знакова, А.Л. Журавлевой, (С. 1982–1988). Москва: Изд-во Института психологии РАН.

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2022а). Вклад осознанной саморегуляции и личностных черт в профессионально-ориентированные ресурсы обучающихся. *Педагогика*, 86(2), 18–36.

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2022б). Регуляторные компетенции в профессиональном самоопределении человека. Инновационные процессы в высшем и среднем профессиональном образовании и профессиональном самоопределении. 80-летию Российской академии образования посвящается. Под ред. Е.Н. Геворкяна, Н.Д. Подуфалова, М.Н. Стриханова, (С. 220–230). Москва: Экон-информ.

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г., Гайдамашко, И.В. (2020). Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 43(1), 77–95. <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.01.05>

Осницкий, А.К., Истомина, С.В. (2016). Роль операционального компонента регуляторного опыта в становлении субъектного отношения к труду и профессионального самоопределения старшеклассников. *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки*, (2), 34–41. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2016-2-34-41>

Поваренков, Ю.П. (2021). Системогенетический подход к анализу карьерного целеобразования профессионала. *Ярославский педагогический вестник*, 120(3), 118–126.

Поваренков, Ю.П., Цымбалюк, А.Э. (2019). Оперативность развития системы саморегуляции профессиональной деятельности. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 16(4), 608–625. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2019-4-608-625>

- Пряжников, Н.С. (2018). Профориентология. Учебник и практикум. Академический курс. Москва: Юрайт.
- Симакова, А.В. (2019). Профессиональное самоопределение школьников 8–10 классов арктических и дальневосточных регионов: социологический анализ. *Социологическая наука и социальная практика*, (3), 72–91.
- Толочек, В.А. (2022). Профессиональная карьера как феномен: открытые вопросы. Часть первая. *Организационная психология*, 12(4), 9–28. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-4-9-28>
- Череменская, М.А. (2024). Подходы к пониманию профессионального самоопределения в социальной психологии. *Национальный психологический журнал*, 19(1), 90–100. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0106>
- Чистякова, С.Н. (2018). Актуальность проблемы профессионального самоопределения обучающихся в современных условиях. *Профессиональное образование и рынок труда*, (1), 54–60.
- Ahmed, W. (2018). Developmental trajectories of math anxiety during adolescence: Associations with STEM career choice. *Journal of Adolescence*, (67), 158–166. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.010>
- Akkermans, J., da Motta Veiga, S.P., Hirschi, A., Marciak, J. (2024). Career transitions across the lifespan: A review and research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, (148), 103957. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103957>
- Amaral, F.A., Krägeloh, C., Henning, M.A., Moir, F. (2023). Career indecision, depressive symptoms, self-efficacy and negative thoughts when transitioning from high school: A scoping review. *Australian Journal of Career Development*, 32(2), 158–169. <https://doi.org/10.1177/10384162231180339>
- Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699–716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>
- Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., DeFreese, J.D. (2024). Depression, anxiety and stress among female student-athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(5). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107328>
- Bergmark, U., Lundström, S., Manderstedt, L., Palo, A. (2018). Why become a teacher? Student teachers' perceptions of the teaching profession and motives for career choice. *European Journal of Teacher Education*, 41(3), 266–281. <https://doi.org/10.1080/02619768.2018.1448784>
- Blustein, D.L., Kenny, M.E., Di Fabio, A., Guichard, J. (2019). Expanding the impact of the psychology of working: Engaging psychology in the struggle for decent work and human rights. *Journal of Career Assessment*, 27(1), 3–28. <https://doi.org/10.1177/1069072718774002>
- Boo, S., Kim, S.H. (2020). Career indecision and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 32(2), 63–76. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1730860>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, (74), 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Deer, L.K., Gohn, K., Kanaya, T. (2018). Anxiety and self-efficacy as sequential mediators in US college students' career preparation. *Education + Training*, 60(2), 185–197. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2017-0096>

Gao, Y., Eccles, J. (2020). Who lower their aspirations? The development and protective factors of college-associated career aspirations in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, (116), 103367. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103367>

Guan, Y., Deng, H., Fan, L., Zhou, X. (2021). Theorizing person-environment fit in a changing career world: Interdisciplinary integration and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, (126), 103557. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103557>

Hirschi, A., Koen, J. (2021). Contemporary career orientations and career self-management: A review and integration. *Journal of Vocational Behavior*, (126), 103505. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103505>

Jia, Y., Hou, Z.J., Zhang, H., Xiao, Y. (2022). Future time perspective, career adaptability, anxiety, and career decision-making difficulty: Exploring mediations and moderations. *Journal of Career Development*, 49(2), 282–296. <https://doi.org/10.1177/0894845320941922>

Juntunen, C.L., Motl, T.C., Rozzi, M. (2019). Major career theories: International and developmental perspectives. In: J.A. Athanasou, H.N. Perera (Eds.), *International handbook of career guidance* (pp. 45–72). Cham: Springer.

Kang, M., Lee, J., Lee, A.R. (2020). The effects of college students' perfectionism on career stress and indecision: self-esteem and coping styles as moderating variables. *Asia Pacific Education Review*, (21), 227–243. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09609-w>

Kleine, A.-K., Schmitt, A., Wisse, B. (2021). Students' career exploration: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, (131), 103645. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103645>

Kulcsar, V., Dobrean, A., Balazsi, R. (2020). Does it matter if I am a worrier? The effect of worry as a moderator between career decision-making difficulties and negative dysfunctional emotions. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 549–564. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01118-8>

Lee, S., Gray, M.A., Kim, M. (2022). A pathway model of emotionally-associated predictors of US college students' career indecision. *Canadian Journal of Career Development*, 21(1), 94–99. <https://doi.org/10.53379/cjcd.2022.329>

Lent, R.W., Brown, S.D. (2019). Social cognitive career theory at 25: Empirical status of the interest, choice, and performance models. *Journal of Vocational Behavior*, (115), 103316. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.06.004>

Leung, S.A. (2008). The Big Five Career Theories. In: J.A. Athanasou, R. Van Esbroek (Eds.), *International Handbook of Career Guidance* (pp. 115–132). Dordrecht: Springer Netherlands.

Levin, N., Lipshits-Braziler, Y., Gati, I. (2022). The identification and validation of five types of career indecision: A latent profile analysis of career decision-making difficulties. *Journal of Counseling Psychology*, 69(4), 452. <https://doi.org/10.1037/cou0000603>

- Marciniak, J., Johnston, C.S., Steiner, R.S., Hirschi, A. (2022). Career preparedness among adolescents: A review of key components and directions for future research. *Journal of Career Development*, 49(1), 18–40. <https://doi.org/10.1177/0894845320943951>
- Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., Giacaman, R. (2023). The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 32(2), 480–491. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>
- Modestino, A.S., Sugiyama, K., Ladge, J. (2019). Careers in construction: An examination of the career narratives of young professionals and their emerging career self-concepts. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103306. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.05.003>
- Morosanova, V.I., Bondarenko, I.N., Kondratyuk, N.G. (2021). Regulatory resources and emotional states in overcoming difficulties of self-organization during lockdown. *Psychological Studies*, 66(3), 280–290. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00611-0>
- Nalbantoglu Yilmaz, F., Cetin Gunduz, H. (2018). Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: an Investigation through Structural Equation Modeling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 78, 23–41.
- Napolitano, C.M., Hoff, K.A., Ming, C.W.J., Tu, N., Rounds, J. (2020). Great expectations: Adolescents' intentional self-regulation predicts career aspiration and expectation consistency. *Journal of Vocational Behavior*, 120, 103423. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103423>
- Parmentier, M., Dangoisse, F., Zacher, H., Pirsoul, T., Nils, F. (2021). Anticipatory emotions at the prospect of the transition to higher education: A latent transition analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 125, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103543>
- Phan, W.M.J., Rounds, J. (2018). Examining the duality of Holland's RIASEC types: Implications for measurement and congruence. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 22–36. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.11.011>
- Platania, S., Morando, M., Magnano, P., Santisi, G. (2023). Assessing the impact of courage and proactive personality on Italian and Spanish psychology students in career transitions: A multigroup analysis. *Australian Journal of Career Development*, 32(2), 107–121. <https://doi.org/10.1177/10384162231168213>
- Priyashantha, K.G., Dahanayake, W.E., Maduwanthi, M.N. (2023). Career indecision: a systematic literature review. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 5(2), 79–102. <https://doi.org/10.1108/JHASS-06-2022-0083>
- Ran, J., Liu, H., Yuan, Y., Yu, X., Dong, T. (2023). Linking Career Exploration, Self-Reflection, Career Calling, Career Adaptability and Subjective Well-Being: A Self-Regulation Theory Perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 2805–2817. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S420666>
- Reiss, F., Meyrose, A.K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PloS one*, 14(3), e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>

Rocconi, L.M., Liu, X., Pike, G.R. (2020). The impact of person-environment fit on grades, perceived gains, and satisfaction: an application of Holland's theory. *Higher Education*, (80), 857–874. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00519-0>

Russo, A., Zammitti, A., Zarbo, R. (2023). Career readiness and well-being: The mediation role of strategies for coping with career indecision. *Australian Journal of Career Development*, 32(1), 14–26. <https://doi.org/10.1177/10384162221142747>

Saleh, D., Camart, N., Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, (8), 221589. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>

Santilli, S., Grossen, S., Nota, L. (2020). Career adaptability, resilience, and life satisfaction among Italian and Belgian middle school students. *The Career Development Quarterly*, 68(3), 194–207. <https://doi.org/10.1002/cdq.12231>

Santisi, G., Magnano, P., Platania, S., Ramaci, T. (2018). Psychological resources, satisfaction, and career identity in the work transition: an outlook on Sicilian college students. *Psychology Research and Behavior Management*, (11), 187–195. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S164745>

Savickas, M.L., Porfeli, E.J., Hilton, T.L., Savickas, S. (2018). The student career construction inventory. *Journal of Vocational Behavior*, (106), 138–152. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.01.009>

Schultheiss, D.E.P. (2008). Current status and future agenda for the theory, research, and practice of childhood career development. *The Career Development Quarterly*, 57(1), 7–24. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2008.tb00162.x>

Shin, Y.J., Lee, J.Y. (2019). Self-Focused Attention and Career Anxiety: The Mediating Role of Career Adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 110–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>

Staff, J., Messersmith, E.E., Schulenberg, J.E. (2009). Adolescents and the world of work. In: R.M. Lerner, L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Vol 2: Contextual influences on adolescent development (pp. 270–313). Hoboken: John Wiley & Sons Inc.

Starcke, K., Brand, M. (2016). Effects of stress on decisions under uncertainty: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142(9), 909. <https://doi.org/10.1037/bul0000060>

Stead, G.B., LaVeck, L.M., Hurtado, Rua S.M. (2022). Career Adaptability and Career Decision Self-Efficacy: Meta-Analysis. *Journal of Career Development*, 49(4), 951–964. <https://doi.org/10.1177/08948453211012477>

Suyitno, S., Jatmoko, D., Primartadi, A., Ratnawati, D., Abizar, H. (2024). The role of social support on vocational school students' career choices. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, (13), 271. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i1.26269>

Sverko, I., Babarovic, T. (2019). Applying career construction model of adaptation to career transition in adolescence: A two-study paper. *Journal of Vocational Behavior*, (111), 59–73. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.011>

Talluri, S.B., Uppal, N., Akkermans, J., Newman, A. (2024). Towards a self-regulation model of career competencies: A systematic review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 103969. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.103969>

- Tomlinson, M., Jackson, D. (2021). Professional identity formation in contemporary higher education students. *Studies in Higher Education*, 46(4), 885–900. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1659763>
- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*, 71(7), 2123–2130. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960849>
- Wuthrich, V.M., Jagiello, T., Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yusufov, M., Nicoloro-SantaBarbara, J., Grey, N.E., Moyer, A., Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132–145. <https://doi.org/10.1037/str0000099>
- Zhang, Z., Yu, X., Liu, X. (2022). Do I decide my career? Linking career stress, career exploration, and future work self to career planning or indecision. *Frontiers in Psychology*, (13), 997984. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997984>
- Zinchenko, Yu.P., Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Fomina, T.G. (2020). Conscious self-regulation and self-organization of life during the COVID-19 pandemic. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0411>

## References

- Ahmed, W. (2018). Developmental trajectories of math anxiety during adolescence: Associations with STEM career choice. *Journal of Adolescence*, (67), 158–166. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.06.010>
- Akkermans, J., da Motta Veiga, S.P., Hirschi, A., Marciniak, J. (2024). Career transitions across the lifespan: A review and research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, (148), 103957. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103957>
- Aleksandrova, Yu.Yu., Pryazhnikov, N.S., Rumyantseva, L.S. (2019). The problem of the relationship between “professional identity” and “identity of the subject of professional self-determination” concepts. *Professional’noe Obrazovanie. Stolitsa (Professional Education. Capital)*, (12), 14–18. (In Russ.).
- Amaral, F.A., Krägeloh, C., Henning, M.A., Moir, F. (2023). Career indecision, depressive symptoms, self-efficacy and negative thoughts when transitioning from high school: A scoping review. *Australian Journal of Career Development*, 32(2), 158–169. <https://doi.org/10.1177/10384162231180339>
- Andreeva, A.D., Lisichkina, A.G., Brimova, L.A. (2021). Dynamics of professional identity in high school students of Moscow and regional schools. *Vestnik Gosudarstvennogo Universiteta Prosvetsheniya. Seriya: Psichologicheskie nauki (Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology)*, (2), 127–140. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2021-2-127-140>

Andreeva, A.D., Lisichkina, A.G. (2022). The problem of professional self-determination of youth in the research of the Psychological Institute: 1920–2020. *Theoretical and Experimental Psychology*, (15), 198–210. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-3-198-210> (In Russ.).

Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699–716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>

Banshchikova, T.N., Sokolovskii, M.L., Korosteleva, T.V. (2022). Self-regulation and Tolerance for Uncertainty as Resources for the Subjective Well-being of Modern Youth: A Cross-cultural Aspect. *Vestnik Rossiiskogo Universiteta Druzhby Narodov. Seriya: Psichologiya i Pedagogika (RUDN Journal of Psychology and Pedagogics)*, 19(4), 717–743. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743> (In Russ.).

Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., DeFreese, J.D. (2024). Depression, anxiety and stress among female student-athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(5). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107328>

Bergmark, U., Lundström, S., Manderstedt, L., Palo, A. (2018). Why become a teacher? Student teachers' perceptions of the teaching profession and motives for career choice. *European Journal of Teacher Education*, 41(3), 266–281. <https://doi.org/10.1080/02619768.2018.1448784>

Blustein, D.L., Kenny, M.E., Di Fabio, A., Guichard, J. (2019). Expanding the impact of the psychology of working: Engaging psychology in the struggle for decent work and human rights. *Journal of Career Assessment*, 27(1), 3–28. <https://doi.org/10.1177/1069072718774002>

Boo, S., Kim, S.H. (2020). Career indecision and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 32(2), 63–76. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1730860>

Bozhovich, L.I. (2008). Personality and its formation in childhood. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).

Burov, K.S. (2017). Professional Self-Determination as a Scientific Concept. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya: Obrazovanie. Pedagogicheskie nauki (Bulletin of the South Ural State University. Series Education. Educational Sciences)*, 9(4), 57–67. <https://doi.org/10.14529/ped170407>

Cheremenskaya, M.A. (2024). Approaches to professional self-determination in social psychology. *National Psychological Journal*, 19(1), 90–100. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0106> (In Russ.).

Chistyakova, S.N. (2018). The relevance of students' professional self-determination problem in modern conditions. *Professional'noe Obrazovanie i Rynok Truda (Vocational Education and Labor Market)*, (1), 54–60. (In Russ.).

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, (74), 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2020.102263>

Danilova, E.E. (2021). Motivation for choosing a future profession among high school students of the metropolis. *Aktual'nye Problemy Psichologicheskogo Znaniya (Current Problems of Psychological Knowledge)*, (1–2), 31–38. (In Russ.).

- Deer, L.K., Gohn, K., Kanaya, T. (2018). Anxiety and self-efficacy as sequential mediators in US college students' career preparation. *Education + Training*, 60(2), 185–197. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2017-0096>
- Dubrovina, I.V. (2020). Psychological culture of personality as a factor of self-determination in early youth. *Gumanizatsiya Obrazovaniya (Humanization of Education)*, (2), 4–15. <https://doi.org/10.24411/1029-3388-2020-10097> (In Russ.).
- Gao, Y., Eccles, J. (2020). Who lower their aspirations? The development and protective factors of college-associated career aspirations in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, (116), 103367. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103367>
- Guan, Y., Deng, H., Fan, L., Zhou, X. (2021). Theorizing person-environment fit in a changing career world: Interdisciplinary integration and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, (126), 103557. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103557>
- Hirschi, A., Koen, J. (2021). Contemporary career orientations and career self-management: A review and integration. *Journal of Vocational Behavior*, (126), 103505. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103505>
- Jia, Y., Hou, Z.J., Zhang, H., Xiao, Y. (2022). Future time perspective, career adaptability, anxiety, and career decision-making difficulty: Exploring mediations and moderations. *Journal of Career Development*, 49(2), 282–296. <https://doi.org/10.1177/0894845320941922>
- Juntunen, C.L., Motl, T.C., Rozzi, M. (2019). Major career theories: International and developmental perspectives. In: J.A. Athanasou, H.N. Perera (Eds.), *International handbook of career guidance* (pp. 45–72). Cham: Springer.
- Kang, M., Lee, J., Lee, A.R. (2020). The effects of college students' perfectionism on career stress and indecision: self-esteem and coping styles as moderating variables. *Asia Pacific Education Review*, (21), 227–243. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09609-w>
- Kleine, A.-K., Schmitt, A., Wisse, B. (2021). Students' career exploration: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, (131), 103645. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103645>
- Kondratyuk, N.G. (2020). Self-regulation in foreign theories of career choice and professional development. In: Yu.P. Zinchenko, V.I. Morosanova (Eds.), *Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of time* (pp. 462–470). Moscow: Nestor-Istoriya. (In Russ.).
- Kondratyuk, N.G., Burnistrova-Savenkova, A.V., Morosanova, V.I. (2023). What Determines Professional Plans in High School Students? *Psichologiya. Zhurnal Vyshei Shkoly Ekonomiki (Psychology. Journal of the Higher School of Economics)*, 20(3), 500–522. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-500-522> (In Russ.).
- Kondratyuk, N.G., Burnistrova-Savenkova, A.V., Morosanova, V.I. (2021a). A psychometric analysis of the Russian career adaptabilities scale in high school students. *Vestnik Rossiiskogo Universiteta Druzhby Narodov. Seriya: Psichologiya i Pedagogika (RUDN Journal of Psychology and Pedagogics)*, 8(3), 555–575. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-555-575> (In Russ.).
- Kondratyuk, N.G., Morosanova, V.I. (2019). Mediating effect of self-regulation in the relationship between personality traits and stress. In: M.V. Saporovskaya, T.L. Kryukova, S.A. Khazova (Eds.), *Psychology of stress and coping behavior: challenges and prospects* (pp. 103–118). Moscow: Nestor-Istoriya. (In Russ.).

lenges, resources, well-being. Materials of the Fifth International Scientific Conference (pp. 195–200). Kostroma: Publishing house KGU. (In Russ.).

Kondratyuk, N.G., Morosanova, V.I. (2021). Self-regulation's reliability as resource of personal psychological safety under stressful conditions and uncertainty. In the Psychology of self-regulation in the context of current problems of education (to the 90th anniversary of the birth of O.A. Konopkin) (pp. 156–161). Moscow: Publishing house PI RAO. (In Russ.).

Kondratyuk, N.G., Tsyganov, I.Yu., Kolesnikova, I.M., Morosanova, V.I. (2021b). Regulatory Resources and Person's Life Plans under Uncertainty Conditions during COVID-19 Lockdown in Russia. *Vestnik Rossiiskogo Universiteta Druzhby Narodov. Seriya: Psichologiya i Pedagogika (RUDN Journal of Psychology and Pedagogics)*, 18(1), 7–24. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-1-7-24> (In Russ.).

Konshina, T.M., Pryazhnikov, N.S., Sadovnikova, T.Yu. (2018). The personal professional perspective in modern russian adolescence: the value and sense aspects. *Moscow University Psychology Bulletin*, 41(3), 37–59. <https://doi.org/10.11621/vsp.2018.03.37>

Kulcsar, V., Dobrean, A., Balazsi, R. (2020). Does it matter if I am a worrier? The effect of worry as a moderator between career decision-making difficulties and negative dysfunctional emotions. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 549–564. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01118-8>

Lee, S., Gray, M.A., Kim, M. (2022). A pathway model of emotionally-associated predictors of US college students' career indecision. *Canadian Journal of Career Development*, 21(1), 94–99. <https://doi.org/10.53379/cjcd.2022.329>

Lent, R.W., Brown, S.D. (2019). Social cognitive career theory at 25: Empirical status of the interest, choice, and performance models. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103316. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.06.004>

Leonova, A.B., Kuznetsova, A.S. (2019). Structural-integrative approach to human functional states' analysis: history and future development. *Moscow University Psychology Bulletin*, 42(1), 13–33. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.13> (In Russ.).

Leung, S.A. (2008). The Big Five Career Theories. In: J.A. Athanasou, R. Van Esbroek (Eds.), *International Handbook of Career Guidance* (pp. 115–132). Dordrecht: Springer Netherlands.

Levin, N., Lipshits-Braziler, Y., Gati, I. (2022). The identification and validation of five types of career indecision: A latent profile analysis of career decision-making difficulties. *Journal of Counseling Psychology*, 69(4), 452. <https://doi.org/10.1037/cou0000603>

Marciak, J., Johnston, C.S., Steiner, R.S., Hirschi, A. (2022). Career preparedness among adolescents: A review of key components and directions for future research. *Journal of Career Development*, 49(1), 18–40. <https://doi.org/10.1177/0894845320943951>

Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., Giacaman, R. (2023). The association between uncertainty and mental health: a scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health*, 32(2), 480–491. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>

Modestino, A.S., Sugiyama, K., Ladge, J. (2019). Careers in construction: An examination of the career narratives of young professionals and their emerging career self-concepts. *Journal of Vocational Behavior*, (115), 103306. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.05.003>

Molchanov, S.V., Kirsanov, K.A. (2018). The relationship of personal professional perspective and the status of identity in the professional sphere at the age of adolescence. *Vestnik Gosudarstvennogo Universiteta Prosveshcheniya. Seriya: Psichologicheskie Nauki (Bulletin of the State University of Education. Series: Psychology)*, (4), 38–49. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-4-38-49> (In Russ.).

Morosanova, V.I. (2012). Differential approach to mental self-regulation: professionals actions study. *Psikhologicheskii Zhurnal (Psychological Journal)*, 33(3), 98-111. (In Russ.).

Morosanova, V.I. (2014). Conscious self-regulation of personal activity as a psychological resource for achieving goals. *Theoretical and Experimental Psychology*, 7(4), 62–78. (In Russ.).

Morosanova, V.I. (2016). Conscious self-regulation as a psychological resource to achieve educational and professional goals. *Pedagogika (Pedagogy)*, (10), 13–24. (In Russ.).

Morosanova, V.I. (2021). Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving the problems of human activity. *Lomonosov Psychology Journal*, 44(1), 3–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01> (In Russ.).

Morosanova, V.I., Bondarenko, I.N., Kondratyuk, N.G. (2021). Regulatory resources and emotional states in overcoming difficulties of self-organization during lockdown. *Psychological Studies*, 66(3), 280–290. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00611-0>

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2018a). Modern theories of professional choice and development in foreign psychology. *Platforma-navigator: Razvitiye Kar'ery. Nauchno-metodicheskii Zhurnal (Platform-Navigator: Career Development. Scientific and Methodological Journal)*, 3(5), 3–16. (In Russ.).

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2018b). Career choice and conscious self-regulation of a person. In: V.V. Znakov, A.L. Zhuravlev (Eds.), *Psychology of a person as a subject of cognition, communication and activity* (pp. 1982–1988). Moscow: Publishing house of RAS institute of psychology. (In Russ.).

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2022a). The contribution of conscious self-regulation and personality traits to the professionally oriented resources of students. *Pedagogika (Pedagogy)*, 86(2), 18–36. (In Russ.).

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2022b). Regulatory competences in human's professional self-development. In: E.N. Gevorkyan, N.D. Podufalov, M.N. Strikhanov (Eds.), *Innovative processes in vocational and higher education and professional self-determination. To the 80th anniversary of Russian Academy of Education foundation* (pp. 220–230). Moscow: Ekon-inform. (In Russ.).

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Gaidamashko, I.V. (2020). Reliability of self-regulation as a resource for goal achievement in high-risk occupations. *Lomonosov Psychology Journal*, 43(1), 77–95. <https://doi.org/10.11621/vsp.2020.01.05>

Morosanova, V.I., Vanin, A.V. (2011). Subjective and personal prerequisites for making a decision about choosing a profession by high school students. *Theoretical and Experimental Psychology*, 4(4), 60–71. (In Russ.).

Nalbantoglu Yilmaz, F., Cetin Gunduz, H. (2018). Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: an Investigation through Structural Equation Modeling. *Eurasian Journal of Educational Research*, (78), 23–41.

Napolitano, C.M., Hoff, K.A., Ming, C.W.J., Tu, N., Rounds, J. (2020). Great expectations: Adolescents' intentional self-regulation predicts career aspiration and expectation consistency. *Journal of Vocational Behavior*, (120), 103423. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103423>

Osnitskiy, A.K., Istomina, S.V. (2016). The role of the operational component of regulatory experience in the development of the subjective attitude to work and professional self-determination of senior pupils. *Vestnik Gosudarstvennogo Universiteta Prosveshcheniya. Seriya: Psichologicheskie Nauki (Bulletin of the State University of Education. Series: Psychology)*, (2), 34–41. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2016-2-34-41> (In Russ.).

Parmentier, M., Dangoisse, F., Zacher, H., Pirsoul, T., Nils, F. (2021). Anticipatory emotions at the prospect of the transition to higher education: A latent transition analysis. *Journal of Vocational Behavior*, (125), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103543>

Phan, W.M.J., Rounds, J. (2018). Examining the duality of Holland's RIASEC types: Implications for measurement and congruence. *Journal of Vocational Behavior*, (106), 22–36. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.11.011>

Platania, S., Morando, M., Magnano, P., Santisi, G. (2023). Assessing the impact of courage and proactive personality on Italian and Spanish psychology students in career transitions: A multigroup analysis. *Australian Journal of Career Development*, 32(2), 107–121. <https://doi.org/10.1177/10384162231168213>

Povarenkov, Yu., Tsymbaliuk, A. (2019). Operativeness of development of the self-regulation system of professional activity. *Psichologiya. Zhurnal Vysshei Shkoly Ekonomiki (Psychology. Journal of Higher School of Economics)*, 16(4), 608–625. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2019-4-608-625> (In Russ.).

Povarenkov, Yu.P. (2021). Systemogenetic approach to the analysis of a professional's career goals. *Yaroslavskii Pedagogicheskii Vestnik (Yaroslavl' Pedagogical Bulletin)*, 120(3), 118–126. (In Russ.).

Priyashantha, K.G., Dahanayake, W.E., Maduwanthi, M.N. (2023). Career indecision: a systematic literature review. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, 5(2), 79–102. <https://doi.org/10.1108/JHASS-06-2022-0083>

Pryazhnikov, N.S. (2018). Proforentology. Textbook and practice exercises. Bachelor. Academic course. Moscow: Yurait. (In Russ.).

Ran, J., Liu, H., Yuan, Y., Yu, X., Dong, T. (2023). Linking Career Exploration, Self-Reflection, Career Calling, Career Adaptability and Subjective Well-Being: A Self-Regulation Theory Perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 2805–2817. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S420666>

- Reiss, F., Meyrose, A.K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PloS One*, 14(3), e0213700. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700>
- Rocconi, L.M., Liu, X., Pike, G.R. (2020). The impact of person-environment fit on grades, perceived gains, and satisfaction: an application of Holland's theory. *Higher Education*, (80), 857–874. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00519-0>
- Russo, A., Zammitti, A., Zarbo, R. (2023). Career readiness and well-being: The mediation role of strategies for coping with career indecision. *Australian Journal of Career Development*, 32(1), 14–26. <https://doi.org/10.1177/10384162221142747>
- Saleh, D., Camart, N., Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, (8), 221589. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Santilli, S., Grossen, S., Nota, L. (2020). Career adaptability, resilience, and life satisfaction among Italian and Belgian middle school students. *The Career Development Quarterly*, 68(3), 194–207. <https://doi.org/10.1002/cdq.12231>
- Santisi, G., Magnano, P., Platania, S., Ramaci, T. (2018). Psychological resources, satisfaction, and career identity in the work transition: an outlook on Sicilian college students. *Psychology Research and Behavior Management*, (11), 187–195. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S164745>
- Savickas, M.L., Porfeli, E.J., Hilton, T.L., Savickas, S. (2018). The student career construction inventory. *Journal of Vocational Behavior*, (106), 138–152. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.01.009>
- Schultheiss, D.E.P. (2008). Current status and future agenda for the theory, research, and practice of childhood career development. *The Career Development Quarterly*, 57(1), 7–24. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2008.tb00162.x>
- Shin, Y.J., Lee, J.Y. (2019). Self-Focused Attention and Career Anxiety: The Mediating Role of Career Adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 110–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>
- Simakova, A.V. (2019). Professional self-determination of schoolchildren in years 8–10 of Arctic and Russian Far East regions: sociological analysis. *Sotsiologicheskaya Nauka I Sotsial'naya Praktika (Social Studies and Practice)*, (3), 72–91. (In Russ.).
- Staff, J., Messersmith, E.E., Schulenberg, J.E. (2009). Adolescents and the world of work. In: R.M. Lerner, L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Vol. 2: Contextual influences on adolescent development (pp. 270–313). Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Starcke, K., Brand, M. (2016). Effects of stress on decisions under uncertainty: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142(9), 909. <https://doi.org/10.1037/bul0000060>
- Stead, G.B., LaVeck, L.M., Hurtado, Rua S.M. (2022). Career Adaptability and Career Decision Self-Efficacy: Meta-Analysis. *Journal of Career Development*, 49(4), 951–964. <https://doi.org/10.1177/08948453211012477>
- Suyitno, S., Jatmoko, D., Primartadi, A., Ratnawati, D., Abizar, H. (2024). The role of social support on vocational school students' career choices. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, (13), 271. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i1.26269>

- Sverko, I., Babarovic, T. (2019). Applying career construction model of adaptation to career transition in adolescence: A two-study paper. *Journal of Vocational Behavior*, (111), 59–73. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.011>
- Talluri, S.B., Uppal, N., Akkermans, J., Newman, A. (2024). Towards a self-regulation model of career competencies: A systematic review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 103969. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.103969>
- Tolochek, V.A. (2022). Professional career as a phenomenon: open questions. Part 1. *Organizatsionnaya Psichologiya (Organizational Psychology)*, 12(4), 9–28. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-4-9-28> (In Russ.).
- Tomlinson, M., Jackson, D. (2021). Professional identity formation in contemporary higher education students. *Studies in Higher Education*, 46(4), 885–900. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1659763>
- Wang, C., Wen, W., Zhang, H., Ni, J., Jiang, J., Cheng, Y., Liu, W. (2021). Anxiety, depression, and stress prevalence among college students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*, 71(7), 2123–2130. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960849>
- Wuthrich, V.M., Jagiello, T., Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Yusufov, M., Nicoloro-SantaBarbara, J., Grey, N.E., Moyer, A., Lobel, M. (2019). Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students. *International Journal of Stress Management*, 26(2), 132–145. <https://doi.org/10.1037/str0000099>
- Zavodchikov, D.P., Manyakova, P.O. (2018). Relationship of self-regulation and personal professional perspective of students. *Obrazovanie i Nauka (The Education and Science Journal)*, 20(1), 116–135. (In Russ.).
- Zeer, E.F. (2013). Theoretical basis of human's professional development. *Professional'noe Obrazovanie i Rynok Truda (Vocational Education and Labor Market)*, (1), 8–10. (In Russ.).
- Zeer, E.F., Stepanova, L.N. (2023). Acmeological technology of forecasting individual professional-oriented trajectories of students' personality development. *Obrazovanie i Nauka (The Education and Science Journal)*, 25(6), 69–98. (In Russ.).
- Zeer, E.F., Symanyuk, E.E. (2019). Psychological features of personal self-determination in post-industrial society. *Novoe v Psichologo-pedagogicheskikh Issledovaniyakh (New in Psychological and Educational Research)*, (1), 76–83. (In Russ.).
- Zhang, Z., Yu, X., Liu, X. (2022). Do I decide my career? Linking career stress, career exploration, and future work self to career planning or indecision. *Frontiers in Psychology*, (13), 997984. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997984>
- Zinchenko, Yu.P. (Ed.). (2021). Psychological support during the COVID-19 pandemic. Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.).
- Zinchenko, Yu.P., Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Fomina, T.G. (2020). Conscious self-regulation and self-organization of life during the COVID-19 pandemic. *Psychology in Russia: State of the Art*, 13(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0411>

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Варвара Ильинична Моросанова**, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, заведующая лабораторией психологии саморегуляции Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация, morosanova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7694-1945>

**Наиля Гумеровна Кондратюк**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация, n.kondratyuk@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2907-9771>

**Анна Михайловна Потанина**, научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований, Москва, Российская Федерация, a.m.potan@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4358-6948>

## ABOUT THE AUTHORS

**Varvara I. Morosanova**, Corresponding Member of the RAE, Dr. Sci. (Psychology), Head of the Department of Self-regulation Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, morosanova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7694-1945>

**Nailya G. Kondratyuk**, Cand. Sci. (Psychology), Senior Researcher at the Department of Self-Regulation Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, n.kondratyuk@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2907-9771>

**Anna M. Potanina**, Researcher at the Department of Self-Regulation Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation, a.m.potan@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4358-6948>

Поступила: 24.04.2024; получена после доработки: 11.05.2024; принята в печать: 20.05.2024.

Received: 24.04.2024; revised: 11.05.2024; accepted: 20.05.2024.