Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2026. Т. 49, № 4. С. 95–121
Lomonosov Psychology Journal. 2026. Vol. 49, № 4. P. 95–121

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / EMPIRICAL STUDIES

Научная статья / Research Article
https://doi.org/10.11621/LPJ-26-33
УДК/UDC 159.9.075

Осознанная саморегуляция и профессиональное развитие студентов из российских регионов, различающихся уровнем стрессовой нагрузки

В.И. Моросанова ✉, **Н.Г. Кондратюк**

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

✉ morosanova@mail.ru

Резюме

Актуальность. В современных исследованиях профессионального развития студенческой молодежи сложно игнорировать влияние осознанной саморегуляции и стресса. При этом кросс-региональный аспект данной проблемы остается недостаточно разработанным, несмотря на его возрастающую актуальность.

Цель. Изучить особенности профессионального развития студентов из регионов с различной стрессовой нагрузкой в зависимости от уровня развития осознанной саморегуляции, психологического благополучия, ориентации на будущее и выраженности хронического стресса.

Выборка. Выборка исследования (N = 445) включала 279 студентов из Московского городского педагогического университета, Калужского государственного университета (центральные регионы России) и 166 студентов Донецкого государственного университета (Донбасс).

Методы. Использовались опросники «Острый и хронический стресс» (ОХС), «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020», Шкала карьерно-адаптационных способностей (ШКАС), Краткая версия Стэнфордского опросника временной перспективы (ZTPI-15), Шкала проявлений психологического благополучия (ШППБ). Для статистической обработки данных применялись корреляционный анализ, сравнение групп и моделирование структурными уравнениями (JASP, R).

Результаты. Предложена и эмпирически верифицирована модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях

© Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г., 2026

стресса. Подтверждено, что осознанная саморегуляция, психологическое благополучие и ориентация на будущее являются психологическими ресурсами профессионального развития студентов. При этом осознанная саморегуляция вносит не только прямой, но и опосредованный вклад в профессиональное развитие обучающихся через психологическое благополучие и ориентацию на будущее. Отрицательные эффекты хронического стресса на профессиональное развитие полностью опосредованы цепочкой связей с психологическими ресурсами. Выявлена региональная специфика, состоящая в том, что в условиях высокой стрессогенности среды (на примере студентов Донбасса) связь между психологическим благополучием и ориентацией на будущее ослабевает, тогда как вклад осознанной саморегуляции в поддержание этих ресурсов и непосредственно в профессиональное развитие возрастает.

Выводы. Структура связей между психологическими ресурсами, профессиональным развитием и влиянием хронического стресса инвариантна и не различается у студентов, проживающих в регионах с разной стрессовой нагрузкой. Выявленные различия в выраженности отдельных связей позволяют говорить о региональной специфике, отражающей разную степень интегрированности ресурсов в профессиональное развитие студентов в условиях стресса.

Ключевые слова: стресс, осознанная саморегуляция, профессиональное развитие, студенты, регион проживания

Финансирование. Работа выполнена при финансовой поддержке Минобрнауки России, государственное задание FNRE-2024-0013 «Стресс и его влияние на возрастное развитие личностных и регуляторных ресурсов психологического благополучия, академической успешности и профессионального самоопределения обучающихся».

Для цитирования: Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2026). Осознанная саморегуляция и профессиональное развитие студентов из российских регионов, различающихся уровнем стрессовой нагрузки. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 49*(4), 95–121. https://doi.org/10.11621/LPJ-26-33

Conscious Self-Regulation and Professional Development of Students from Russian Regions with Different Stress Loads

Varvara I. Morosanova ✉, **Nailya G. Kondratyuk**
Federal Scientific Centre for Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

✉ morosanova@mail.ru

Abstract
Background. Modern research on the professional development of university students is difficult to imagine without considering the influence of conscious self-regulation and stress. Though the cross-regional aspect of this problem is gaining researchers' attention, it still remains under elaborated.
Objective. The goal is to examine the features of professional development of students from regions with different stress loads depending on the development of conscious self-regulation, psychological well-being, future orientation, and the level of chronic stress.
Study Participants. The study sample (N = 445) consisted of 279 students from Moscow City Pedagogical University and Kaluga State University (central regions of Russia) and 166 students from Donetsk State University (Donbas).
Methods. The study implemented "Acute and Chronic Stress Scale" (ACSS), Self-Regulation Profile Questionnaire by Morosanova (SRPQM-2020), Career Adapt-Abilities Scale (CAAS), the short version of the Stanford Time Perspective Inventory (ZTPI-15), and the Well-Being Manifestations Measurement Scale (WBMMS). Correlation analysis, group comparisons, and structural equation modeling (JASP, R) were applied for the data processing.
Results. A model of psychological resources for students' professional development under stress was developed and empirically verified. The findings confirmed that conscious self-regulation, psychological well-being, and orientation for future act as psychological resources for students' professional development. Furthermore, conscious self-regulation contributes both directly and indirectly to students' professional development by supporting psychological well-being and future orientation. Negative effects of chronic stress on professional development are entirely mediated through a chain of connections with psychological resources. the regional specificity was revealed: under conditions of a highly stressful environment, as seen in Donbas students, the relationship between psychological well-being and future orientation weakens, whereas the contribution of conscious self-regulation to maintaining these resources and directly to professional development increases.

© Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., 2026

Conclusions. The structure of relationships among psychological resources, professional development, and the impact of chronic stress is invariant with respect to students' residing in the regions with varying stress load. The identified differences in the strength of particular relationships suggest regional specificity reflecting different degrees of integration of resources into students' professional development under stress.

Keywords: stress, conscious self-regulation, professional development, students, region of residence

Funding. The study was supported by the Ministry of Education and Science of the Russian Federation, project FNRE-2024-0013 "Stress and its impact on the age-related development of personality and regulatory resources for psychological well-being, academic success and professional self-determination of students".

For citation: Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2026). Conscious self-regulation and professional development of students from Russian regions with different stress loads. *Lomonosov Psychology Journal, 49*(4), 95–121. https://doi.org/10.11621/LPJ-26-33

Введение

В научных публикациях приведено достаточно убедительных сведений о существенном влиянии стресса на процессы, сопровождающие профессиональное развитие студентов, и о значительном росте стресса в студенческой среде в последние годы. Согласно данным современных исследований, распространенность его высокого уровня среди студентов в разных странах достигает 90% (Котова и др., 2025; Zhang et al., 2022).

В рамках обозначенных проблем в теоретических и эмпирических исследованиях все большее внимание уделяется психологическим ресурсам профессионального развития (Моросанова и др., 2024, 2025b; Толочек, 2022; Yi, 2025) и их кросс-региональной специфике в условиях стресса (Моросанова, Кондратюк, 2025; Boo et al., 2021). Особо подчеркивается роль осознанной саморегуляции (Моросанова и др., 2024; Akkermans et al., 2024). Показано, что ее развитие способно внести значимый вклад в профессиональный выбор и его дальнейшую реализацию, опосредствуя и интегрируя разноплановые ресурсы индивидуальности для достижения целей активности, в том

числе в психологически напряженных стрессовых условиях деятельности (Моросанова, 2021).

В недавних публикациях приводятся также данные о территориально-географических (Yang et al., 2025) и этнорегиональных (Банщикова и др., 2023) факторах развития стресса у студентов. Авторы подчеркивают, что социально-экономические условия региона, уровень социальной стабильности и доступность ресурсов поддержки формируют особую «территориальную матрицу» переживания стресса, которая может как усиливать, так и ослаблять индивидуальные стрессовые реакции. Наиболее отчетливо это проявляется у обучающихся из регионов с высоким уровнем стрессовой нагрузки (Деревянкина, Юферова, 2023; Зинченко и др., 2024).

Существенно подчеркнуть, что у студентов, проживающих в условиях повышенной стрессогенности среды, ниже познавательный интерес к миру профессий и выше сомнения в своей профессиональной эффективности по сравнению со сверстниками из более благополучных регионов (Моросанова, Кондратюк, 2025). Показано, что культурные различия и социальный контекст не только влияют на принятие решения о выборе профессии и дальнейшей карьере, но и формируют тревожность и эмоции, которые способствуют нерешительности в совершении такого выбора (Boo et al., 2021). Обзорные и метааналитические работы демонстрируют, что проблема влияния стресса на профессиональное развитие студентов все чаще становится предметом региональных и кросс-культурных сравнительных исследований, и спектр таких работ значительно расширяется (Jia, Yuan, 2024; Soufi Amlashi et al., 2024).

Обобщая результаты наших предыдущих теоретических и эмпирических исследований (Моросанова и др., 2024, 2025b), следуя и развивая методологические принципы целостности научного познания (Зинченко, 2011; Моросанова, Кондратюк, 2025), нами была разработана модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса (Рисунок 1).

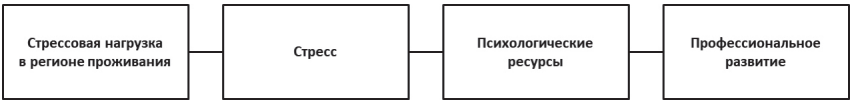


Рисунок 1

Теоретическая модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса

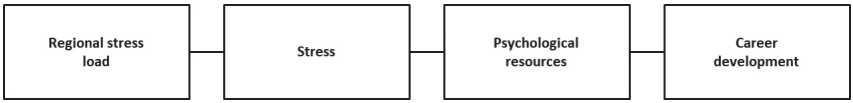


Figure 1

Theoretical model of psychological resources for students' professional development under stress

Для оценки профессионального развития использовался показатель профессиональной адаптивности (Hartung, Savickas, 2024), от которого зависит, насколько успешно субъект деятельности может справляться с новыми, сложными и неожиданными задачами и ситуациями, возникающими на разных этапах профессионализации, — от принятия решения о будущей профессии в школьные годы (выбора направления обучения) до завершения активной трудовой деятельности (Моросанова, Кондратюк, 2025).

В качестве психологических ресурсов, препятствующих негативному влиянию стресса и обусловливающих профессиональное развитие студентов, изучались осознанная саморегуляция, психологическое благополучие и ориентация на будущее. Ранее в масштабном исследовании с участием более двух тысяч студентов, получающих образование в различных субъектах Российской Федерации, были показаны средний уровень развития и особенности взаимосвязи этих психологических ресурсов с профессиональной адаптивностью и с различными видами стресса (Моросанова, Кондратюк, 2025). В настоящей работе акцент перенесен на кросс-региональный аспект, а также на влияние хронического стресса, проявляющееся в виде накопления психологической и психофизиологической стрессовой симптоматики (Леонова, 2004; Моросанова, Зинченко, 2024). Как показало недавнее исследование обучающихся в ДНР и ЛНР, последствия психотравмирующих событий могут сохраняться на протяжении длительного времени, сказываясь на психологическом благополучии и адаптационных возможностях юношей и девушек (Деревянкина, Юферова, 2023).

Таким образом, в исследовании была поставлена цель изучить особенности профессионального развития студентов из регионов с различной стрессовой нагрузкой в зависимости от осознанной саморегуляции, уровня психологического благополучия, ориентации на будущее и выраженности хронического стресса.

Были выдвинуты следующие гипотезы:

1. Влияние хронического стресса на профессиональное развитие студентов опосредствуется сформированностью психологических ресурсов (осознанной саморегуляцией, психологическим благополучием и ориентацией на будущее).

2. Осознанная саморегуляция как метаресурс не только снижает негативное влияние хронического стресса на профессиональное развитие студентов, но и вносит положительный вклад в психологическое благополучие и ориентацию на будущее, медиируя отрицательные эффекты хронического стресса.

3. Существуют общие и регионально-специфичные особенности связи психологических ресурсов, профессионального развития и хронического стресса у студентов из регионов с различной стрессовой нагрузкой.

Отметим, что сравнительный анализ роли среды проживания, психологических ресурсов и переживаемого стресса в профессиональном развитии студентов менее всего представлен в научных публикациях, что актуализирует обозначенную проблему как в научном, так и практическом плане.

Выборка

Выборка исследования составила 445 человек в возрасте от 17 до 27 лет. Она была сформирована из студентов университетов двух регионов: 279 студентов (62,7%) из Московского городского педагогического университета и Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского (Центральный федеральный округ, г. Москва и г. Калуга), средний возраст M = 19,2 (SD = 1,51), 212 девушек (76%); 166 студентов (37,3%) Донецкого государственного университета (Донецкая Народная Республика, г. Донецк), средний возраст M = 18,55 (SD = 2,08), 134 девушки (81,2%). Ранее в исследованиях отмечалось различие этих двух регионов (центральные регионы России и Донбасс) по уровню стрессовой нагрузки (Деревянкина, Юферова, 2023; Моросанова, Кондратюк, 2025). Объединение выборок Москвы и Калуги в одну группу обосновано не только географической отнесенностью к центральному региону, но и данными мониторинга за 2025 г., согласно которому оба города вошли в число лидеров по качеству жизни в России[1], что делает методологически

[1] Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. (2025). Аналитический отчет: качество жизни в городах Российской Федерации за I полугодие 2025 г. URL: https://www.fa.ru/upload/medialibrary/c86/rtd42x72ym1mmtzkiigi6tm8sx8gk119/Analiticheskiy-otchet.pdf (дата обращения: 15.06.2026).

оправданным использование объединенной выборки студентов этих двух университетов в качестве группы сравнения с обучающимися из Донецкого университета.

Методы

Для диагностики стресса использовался показатель общего уровня хронического стресса по методике «Острый и хронический стресс — ОХС» (Моросанова, Зинченко, 2024). Уровень профессиональной адаптивности измерялся по Шкале карьерно-адаптационных способностей — ШКАС (Кондратюк и др., 2025). Для диагностики общего уровня осознанной саморегуляции применялся опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» (Моросанова, Кондратюк, 2020). Также использовался опросник для оценки психологического благополучия — Шкала проявлений психологического благополучия — ШППБ (Фомина, Бондаренко, 2024) и Краткая версия Стэнфордского опросника временной перспективы — ZTPI-15 (Нестик, Никишина, 2021) для диагностики темпоральных характеристик личности, в частности ориентации на будущее.

Следует обратить внимание на то, что в анализ включались только интегративные показатели указанных методик для изучения общих закономерностей взаимосвязей изучаемой феноменологии.

Статистическая обработка данных включала анализ описательных статистик, корреляционный анализ по Пирсону и сравнение групп по t-критерию Стьюдента, которые проводились с помощью программного обеспечения JASP.

Моделирование структурными уравнениями (анализ путей и мультигрупповой анализ) реализовано в среде программирования R (пакет lavaan). Анализ путей на общей выборке использовался для выявления структуры и взаимосвязей между исследуемыми показателями. Методами мультигруппового анализа последовательно оценивалась и сравнивалась инвариантность путевой модели в двух группах студентов из разных регионов проживания: конфигурационная (configural), инвариантность структурных весов (structural weights), структурных констант (structural intercepts) и структурных остатков (structural residuals). При нарушении инвариантности структурных остатков проводился анализ модификационных индексов (Modification Indices), на основе которого последовательно снимались ограничения на равенство остаточных дисперсий и ковариаций, вносивших наибольший вклад в ухудшение соответствия модели и указывающих на межгрупповые различия.

Для оценки моделей применялся робастный метод максимального правдоподобия (MLM), что позволяет смягчить требования к многомерной нормальности. Все индексы согласия рассчитывались на основании робастных (масштабированных) статистик. Для оценки пригодности использовались χ^2 (хи-квадрат) — $\chi^2/df < 2$, индекс относительного согласия (CFI) и индекс Такера — Льюиса (TLI) ≥ 0,95, среднеквадратическая ошибка аппроксимации (RMSEA) ≤ 0,06 с 90% доверительным интервалом, стандартизированный среднеквадратичный остаток (SRMR) ≤ 0,06; дополнительно оценивались информационные критерии AIC и BIC. Для сравнения вложенных моделей применялся робастный тест разности хи-квадрат (Satorra-Bentler scaled chi-square difference test).

Результаты исследования

На общей выборке были проанализированы описательные статистики и корреляции между показателями хронического стресса, осознанной саморегуляции, психологического благополучия, ориентации на будущее и профессиональной адаптивности (Таблица 1).

Таблица 1
Описательные статистики и корреляционный анализ показателей стресса, осознанной саморегуляции, психологического благополучия, ориентации на будущее и профессионального развития на общей выборке

Показатели	Вся выборка (N = 455)									
	M	SD	Me	As	Kr	1	2	3	4	5
1. Хронический стресс	33,5	9,56	32	0,712	0,067	–				
2. Осознанная саморегуляция	91	14,6	91	0,057	–0,157	–0,348***	–			
3. Психологическое благополучие	91,61	18,85	91	–0,314	–0,054	–0,639***	0,479***	–		
4. Ориентация на будущее	10,94	2,52	11	–0,434	0,229	–0,28***	0,548***	0,394***	–	
5. Профессиональная адаптивность	87,5	15,47	88	–0,172	0,507	–0,316***	0,577***	0,509***	0,481***	–

Примечание. *** — p ≤ 0,001.

Table 1
Descriptive statistics and correlation analysis of stress, conscious self-regulation, psychological well-being, future orientation, and professional development in the total sample

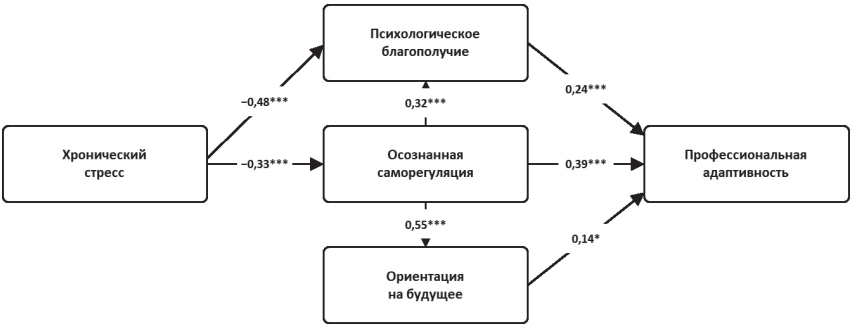
Scales	Total sample (N = 455)									
	M	SD	Me	As	Kr	1	2	3	4	5
1. Chronic stress	33.5	9.56	32	0.712	0.067	–				
2. Conscious self-regulation	91	14.6	91	0.057	–0.157	–0.348***	–			
3. Psychological well-being	91.61	18.85	91	–0.314	–0.054	–0.639***	0.479***	–		
4. Future orientation	10.94	2.52	11	–0.434	0.229	–0.28***	0.548***	0.394***	–	
5. Career adaptability	87.5	15.47	88	–0.172	0.507	–0.316***	0.577***	0.509***	0.481***	–

Note. ***— $p \leq 0.001$.

Согласно полученным результатам, значения асимметрии и эксцесса не превышали ±1 для всех случаев, что явилось основанием для использования параметрических методов анализа. Хронический стресс обнаруживает статистически значимые корреляции со всеми психологическими ресурсами и с профессиональной адаптивностью, а сила связи варьирует от умеренно слабой до сильной с соответствующей направленностью. Ожидаемо, все психологические ресурсы (осознанная саморегуляция, благополучие и ориентация на будущее) умеренно сильно и сильно статистически значимо положительно взаимосвязаны между собой и с профессиональной адаптивностью.

Далее, в соответствии с нашими теоретическими представлениями, методом анализа путей на всей выборке была построена и проверена модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса (Рисунок 2). Допустимость данного метода для наших данных обоснована отсутствием мультиколлинеарности (пакет car, R) среди предикторов (VIF от 1,33 до 1,63 и Tolerance от 0,61 до 0,75). Проверка многомерной нормальности с помощью теста Мардиа (пакет psych, R) выявила статистически значимые отклонения по асимметрии (b_1=3,67, $\chi^2(35) = 271,97$, $p < 0,001$) и по эксцессу ($b_2 = 54,26$, $z = 24,28$, $p < 0,001$), в связи с чем использовался робастный эстиматор MLM. Анализ статистической

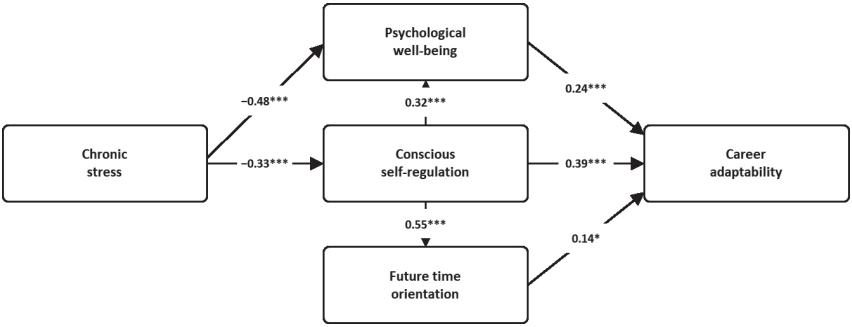
мощности (пакет semPower, R) показал, что выборка достаточна для обнаружения сильных и умеренных эффектов. В целом модель демонстрирует отличное соответствие данным.



Примечание. *** — p ≤ 0,001, * — p ≤ 0,05; односторонние стрелки — регрессионные связи.

Рисунок 2

Структурная модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса на общей выборке (N = 455)



Note. *** — p ≤ 0.001; * — p ≤ 0.05; one-way arrows indicate regression relationships.

Figure 2

Structural model of psychological resources for students' professional development under stress conditions (total sample, N = 455)

Индексы согласованности модели достигают принятых достаточных значений: CFI = 1; TLI = 1; RMSEA = 0 (90% CI = 0; 0,069); SRMR = 0,015; $\chi^2 = 1{,}527$, df = 2; дополнительно рассчитаны AIC = 12636;

BIC = 12701. Хронический стресс является отрицательным предиктором психологического благополучия и осознанной саморегуляции. Коэффициенты путей от хронического стресса к ориентации на будущее не достигали статистической значимости (β = –0,066, p = 0,173), вследствие чего этот путь не рассматривался в результирующей модели. Осознанная саморегуляция вносит наибольший вклад в профессиональную адаптивность по сравнению с ориентацией на будущее и психологическим благополучием. Этот вклад прослеживается как напрямую, так и опосредованно через ориентацию на будущее и психологическое благополучие. Воздействие хронического стресса на профессиональную адаптивность реализуется и опосредованно цепочкой связей с психологическими ресурсами.

Поскольку выборка включала студентов из двух регионов — центральных регионов России и Донбасса, на следующем этапе была проверена инвариантность предложенной модели. Перед этим были проанализированы различия между студентами, проживающими в данных регионах (Таблица 2). Для сравнения применялся t-критерий Стьюдента, так как допущение о гомогенности дисперсий не было нарушено ни для одного из показателей (F от 0,001 до 2,14 при p > 0,05).

Таблица 2

Описательные статистики и результаты анализа различий показателей стресса, осознанной саморегуляции, психологического благополучия, ориентации на будущее и профессионального развития в группах студентов, проживающих в разных регионах

Показатели	Регион проживания								t-критерий Стюдента		Размер эффекта	
	Центральные регионы (N = 279)				Донбасс (N = 166)				t	p	d Коэна	95% ДИ для d
	M	SD	As	Kr	M	SD	As	Kr				
1. Хронический стресс	31,69	9,09	0,92	0,74	36,57	9,59	0,47	–0,42	–5,36***	<0,001	–0,53	[–0,72; –0,33]
2. Осознанная саморегуляция	91,99	14,4	0,12	–0,18	89,34	14,82	–0,02	–0,17	1,86	0,064	0,18	[–0,01; 0,37]
3. Психологическое благополучие	94,77	17,91	–0,33	0,03	86,3	19,25	–0,22	–0,14	4,69***	<0,001	0,46	[0,27; 0,65]
4. Ориентация на будущее	10,97	2,59	–0,55	0,4	10,9	2,4	–0,21	–0,14	0,28	0,777	0,03	[–0,16; 0,22]

5. Профессиональная адаптивность	88,97	15,38	–0,24	0,83	85,02	15,35	–0,07	0,16	2,62**	0,009	0,26	[0,06; 0,45]

Примечание. *** — p ≤ 0,001; ** — p ≤ 0,01.

Table 2
Descriptive statistics and results of group differences in stress, conscious self-regulation, psychological well-being, future orientation, and professional development among students from different regions

Scales	Region of residence								Student's t-test		Effect size	
	Central regions (N = 279)				Donbas (N = 166)				t	p	Cohen's d	95% CI for Cohen's d
	M	SD	As	Kr	M	SD	As	Kr				
1. Chronic stress	31.69	9.09	0.92	0.74	36.57	9.59	0.47	–0.42	–5.36***	<0.001	–0.53	[–0.72; –0.33]
2. Conscious self-regulation	91.99	14.4	0.12	–0.18	89.34	14.82	–0.02	–0.17	1.86	0.064	0.18	[–0.01; 0.37]
3. Psychological well-being	94.77	17.91	–0.33	0.03	86.3	19.25	–0.22	–0.14	4.69***	<0.001	0.46	[0.27; 0.65]
4. Future orientation	10.97	2.59	–0.55	0.4	10.9	2.4	–0.21	–0.14	0.28	0.777	0.03	[–0.16; 0.22]
5. Career adaptability	88.97	15.38	–0.24	0.83	85.02	15.35	–0.07	0.16	2.62**	0.009	0.26	[0.06; 0.45]

Note. *** — p ≤ 0.001; ** — p ≤ 0.01.

Значимые межгрупповые различия выявлены по трем из пяти показателей: хронический стресс выше у донецких студентов, а психологическое благополучие и профессиональная адаптивность выше у студентов из Москвы и Калуги. Различия по осознанной саморегуляции проявляются только на уровне тенденции (t = 1,856, p = 0,064) при очень малом размере эффекта. Ориентация на будущее статистически значимо не различается между группами (t = 0,284, p = 0,777). Выявленные различия подтверждают необходимость проверки инвариантности модели психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса, в связи с чем с использованием мультигруппового моделирования структурными уравнениями осуществлялась последовательная оценка четырех

показателей инвариантности (Таблица 3). Группирующей переменной выступал регион проживания (центральные регионы РФ vs Донбасс). Предварительно для каждой группы было подтверждено отсутствие мультиколлинеарности (максимальный VIF = 1,98).

Таблица 3
Результаты проверки инвариантности модели психологических ресурсов профессионального развития в условиях стресса в группах студентов из центральных регионов России (N = 279) и Донбасса (N = 166)

Инвариантность модели	1. Конфигурационная	2. Инвариантность структурных весов	3. Структурные константы	4. Структурные остатки (полная)	4a. Структурные остатки (частичная)
χ^{2*}	3,59	9,94	16,05	28,12	19,86
df	4	11	15	20	19
p	0,464	0,535	0,379	0,107	0,403
CFI*	1,000	1,000	0,998	0,984	0,998
TLI*	1,004	1,004	0,997	0,984	0,998
RMSEA* [90% CI]	0,000 [0,000;0,082]	0,000 [0,000;0,058]	0,018 [0,000;0,063]	0,043 [0,000;0,072]	0,014 [0,000;0,056]
SRMR	0,021	0,037	0,044	0,048	0,046
AIC	12636	12630	12629	12636	12626
BIC	12767	12732	12715	12702	12696
Сравнение	–	1 vs 2	2 vs 3	3 vs 4	3 vs 4a
$\Delta\chi^{2**}$	–	6,36	6,84	11,01	3,87
Δdf	–	7	4	5	4
p	–	0,498	0,145	0,051	0,423

Примечание. Все модели оценивались робастным методом максимального правдоподобия (MLM); * — показатели являются скорректированными (робастными). $\Delta\chi^{2**}$ — скорректированная (робастная) разность хи-квадрат; Δdf — разность степеней свободы.

Table 3
Results of testing the invariance of the structural model of psychological resources for professional development under stress in student groups from the central regions of Russia (N = 279) and Donbas (N = 166)

Model invariance	1. Configural	2. Structural weights	3. Structural intercepts	4. Structural residuals (full)	4a. Structural residuals (partial)
χ^{2*}	3.59	9.94	16.05	28.12	19.86
df	4	11	15	20	19
p	0.464	0.535	0.379	0,.107	0.403
CFI*	1.000	1.000	0.998	0.984	0.998
TLI*	1.004	1.004	0.997	0.984	0.998
RMSEA* [90% CI]	0.000 [0.000;0.082]	0.000 [0.000;0.058]	0.018 [0.000;0.063]	0.043 [0.000;0.072]	0.014 [0.000;0.056]
SRMR	0.021	0.037	0.044	0.048	0.046
AIC	12636	12630	12629	12636	12626
BIC	12767	12732	12715	12702	12696
Comparison	–	1 vs 2	2 vs 3	3 vs 4	3 vs 4a
$\Delta\chi^2$ (scaled)	–	6.36	6.84	11.01	3.87
Δdf	–	7	4	5	4
p	–	0.498	0.145	0.051	0.423

Note. All models were estimated with robust maximum likelihood (MLR) method; * —fits indices are scaled. $\Delta\chi^{2**}$ — scaled chi-square difference; Δdf — difference in degrees of freedom.

Результаты мультигруппового анализа подтверждают, что предложенная модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса является конфигурационно инвариантной, инвариантной по структурным весам и структурным константам относительно региона проживания. Инвариантность

структурных остатков (равенство остаточных дисперсий и остаточных ковариаций) формально не отвергается ($\Delta\chi^2 = 11{,}01$, $\Delta df = 5$, $p = 0{,}051$), но находится на границе значимости. При этом снижение индексов соответствия ($\Delta CFI = 0{,}014$ и $\Delta RMSEA = 0{,}025$) превышает рекомендованные значения, что может указывать на различия между группами. Учитывая, что данная инвариантность свидетельствует об эквивалентности разброса необъясненной части в двух группах (то, что модель не смогла предсказать), мы можем допустить, что в нашем случае ее нарушение указывает, что различия в остаточных дисперсиях или ковариациях между группами могут объясняться неучтенными в модели факторами, специфичными для региона проживания, а не самими предикторами. Анализ модификационных индексов (MI) выявил, что основной вклад в это нарушение вносит ковариация остатков между психологическим благополучием и ориентацией на будущее: MI = 3,684 в группе студентов из Донбасса и MI = 6,192 в группе студентов из Москвы и Калуги (центральные регионы). Для остаточных дисперсий модификационные индексы были незначительными ($MI \leq 0{,}861$), что свидетельствует об их инвариантности. На основе этих результатов была построена модель, в которой ковариация остатков между психологическим благополучием и ориентацией на будущее была освобождена, что позволило достичь приемлемого уровня частичной инвариантности структурных остатков. Из данных Таблицы 4 следует, что ковариация остатков психологического благополучия и ориентации на будущее положительна и значима в группе студентов из Москвы и Калуги ($p < 0{,}003$) и незначима в группе студентов из Донбасса ($p = 0{,}141$).

Таблица 4
Результаты сравнения ковариаций остатков психологического благополучия и ориентации на будущее между группами студентов из центральных регионов России и Донбасса

Параметр	Группа	Нестанд. оценка	Станд. оценка	Станд. ошибка	z	p
Ковариация остатков ПБ ↔ Б	Центральные регионы	7,116	0,239	2,397	2,969	0,003
Ковариация остатков ПБ ↔ Б	Донбасс	–3,478	–0,117	3,361	–1,473	0,141

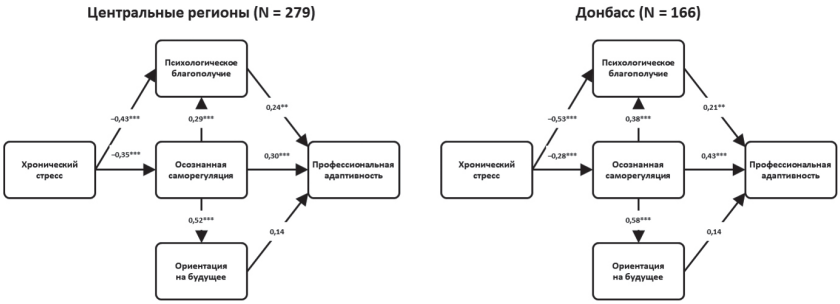
Примечание. ПБ — психологическое благополучие, Б — ориентация на будущее.

Table 4
Results of comparing the covariances of residuals of psychological well-being and future orientation between student groups from the central regions of Russia and Donbas

Parameter	Group	Unstand. estimate	Stand. estimate	Std. Error	z	p
Covariance of residuals PWB ↔ FO	Central regions	7.116	0.239	2.397	2.969	0.003
Covariance of residuals PWB ↔ FO	Donbas	–3.478	–0.117	3.361	–1.473	0.141

Note. PWB — psychological well-being, FO — future orientation.

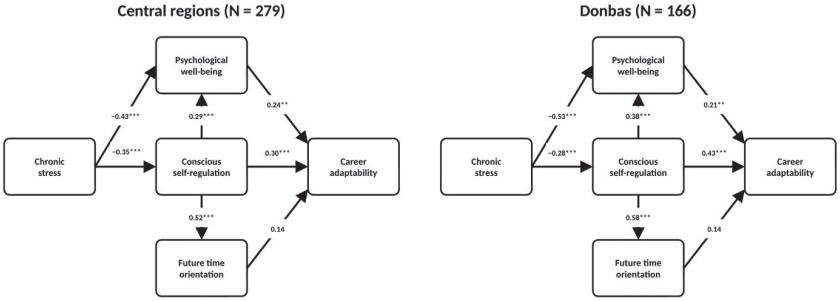
Построенные аналогичные путевые модели отдельно для студентов из двух регионов позволили уточнить специфику связей изучаемых феноменов (Рисунок 3). Обе модели демонстрируют хорошее или отличное соответствие данным. Модель на выборке донецких студентов: CFI = 1; TLI = 1; RMSEA = 0 (90% CI = 0; 0,119); SRMR = 0,016; χ^2 = 1,395, df = 2; AIC = 4679,7; BIC = 4729,5. Модель на выборке студентов из Калуги и Москвы: CFI = 1; TLI = 0,998; RMSEA = 0,015 (90% CI = 0; 0,099); SRMR = 0,023; χ^2 = 2,12, df = 2; AIC = 7956,1; BIC = 8014,2.



Примечание. *** — p ≤ 0,001; ** — p ≤ 0,01; односторонние стрелки — регрессионные связи.

Рисунок 3

Структурные модели психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса (центральные регионы России, Донбасс)



Note. ***— $p \leq 0.001$; ** — $p \leq 0.01$; one-way arrows indicate regression relationships.

Figure 3

Structural models of psychological resources for students' professional development under stress (central regions of Russia, Donbas)

При сохранении общей структуры и характера связей в моделях, обращает на себя внимание тот факт, что в условиях повышенной региональной стрессовой нагрузки, характерной для студентов Донбасса, выше стандартизованный вклад осознанной саморегуляции как в профессиональную адаптивность, так и в психологическое благополучие и ориентацию на будущее. В данной группе наблюдается и более выраженный отрицательный эффект хронического стресса в отношении психологического благополучия. Связь ориентации на будущее и профессиональной адаптивности в обеих группах находится на уровне тенденции ($p \geq 0{,}06$). Учитывая количество участников в каждой группе, статистическая мощность для обнаружения слабого эффекта такого размера является ограниченной, что не позволяет сделать однозначный вывод о его наличии или отсутствии. Вместе с тем косвенный эффект ориентации на будущее в профессиональную адаптивность через саморегуляцию остается значимым, что указывает на опосредованный характер этой связи.

Обсуждение результатов

Настоящая работа продолжает линию исследований влияния стресса и психологических ресурсов на благополучие и профессиональное развитие российских студентов (Моросанова и др., 2025а, 2026; Моросанова, Кондратюк, 2025; Моросанова, Фомина, 2026). Целью данного исследования являлось изучение особенностей

профессионального развития студентов в зависимости от осознанной саморегуляции, психологического благополучия, ориентации на будущее и стрессовой нагрузки в регионе проживания.

Предложена и верифицирована теоретическая модель психологических ресурсов профессионального развития студентов в условиях стресса. С помощью структурного моделирования (анализ путей) на общей выборке было показано, что осознанная саморегуляция, психологическое благополучие и ориентация на будущее являются значимыми предикторами профессиональной адаптивности студентов, а хронический стресс влияет на профессиональную адаптивность не прямо, а опосредованно — через психологические ресурсы. Эти результаты согласуются с широким кругом исследований, демонстрирующих деструктивное влияние стресса на продуктивные аспекты деятельности (Зинченко, 2021), с выводами наших предыдущих работ о ресурсной роли осознанной саморегуляции, оптимизма, жизнестойкости и ориентации на будущее в совладании с различными видами стресса, в том числе хронического (Моросанова, 2021; Моросанова, Кондратюк, 2025; Моросанова, Фомина, 2026), и с исследованием индивидуальных различий психологических ресурсов профессиональной адаптивности обучающихся (Моросанова и др., 2025b).

Важным результатом является то, что проживание в регионах с различной стрессовой нагрузкой (центральные регионы России и Донбасс) не изменяет общих закономерностей в системе связей «стресс — ресурсы — результат». Мультигрупповой анализ демонстрирует статистическую инвариантность (конфигурационную, структурных весов и констант) модели психологических ресурсов профессионального развития в условиях стресса, что свидетельствует о ее универсальности. Для всех студентов осознанная саморегуляция, психологическое благополучие и ориентация на будущее сохраняют свою ресурсную роль, нивелируя влияние стресса и способствуя профессиональному развитию. Данный вывод согласуется с результатом исследования самочувствия молодежи новых регионов России, авторы которого отмечают, что наряду с высокими рисками развития хронического стресса при длительном проживании в зоне вооруженного конфликта формируются и адаптационные механизмы, в том числе повышенная стрессоустойчивость (Смирнов, 2024).

Наиболее значимый новый результат связан с проверкой кроссрегиональной специфики предложенной модели. Согласно данным мультигруппового анализа, выявившего нарушение инвариантности

структурных остатков, можно предположить, что в обычных условиях психологическое благополучие и ориентация на будущее взаимно подкрепляют друг друга: чувство удовлетворенности жизнью способствует постановке долгосрочных целей, а наличие значимых планов на будущее повышает благополучие. Проживание в условиях высокой стрессовой нагрузки (в нашем случае — в регионе, где в течение длительного времени продолжаются военные действия) приводит к тому, что связь между психологическим благополучием и ориентацией на будущее перестает быть статистически значимой (фактически исчезает), что, вероятно, позволяет сохранить ориентацию на будущее даже при субъективном неблагополучии.

Дополнительный анализ моделей, построенных отдельно для каждой группы, показал, что у студентов Донбасса выше на уровне стандартизованных коэффициентов вклад осознанной саморегуляции как в профессиональное развитие, так и в поддержку психологического благополучия и ориентации на будущее. Это указывает на то, что между ресурсами происходит перераспределение и задействуются компенсаторные механизмы, препятствующие дезорганизации профессионального развития даже при усугубляющем воздействии факторов стресса. Важно, что у студентов Донбасса отрицательная связь хронического стресса с осознанной саморегуляцией снижается, несмотря на обратную зависимость в отношении психологического благополучия. В пользу особого значения регуляторного ресурса говорит и отсутствие значимых различий по уровню осознанной саморегуляции между студентами двух регионов. Недавнее исследование студентов, обучающихся на новых территориях Российской Федерации, подтвердило, что у них актуализируются определенные защитные механизмы и ресурсные состояния, а личностные ресурсы демонстрируют специфическую структуру, где особое значение приобретают смысложизненные ориентации, социальная поддержка и способность к рефлексии (Баева и др., 2024). При этом авторы подчеркивают, что эффективность использования этих ресурсов во многом зависит от регионального контекста (Баева и др., 2024). Таким образом, выявленные регионально-специфические связи не отменяют общего (инвариантного) механизма влияния хронического стресса и психологических ресурсов на профессиональное развитие студентов, но показывают различную, контекстуально обусловленную степень вовлеченности психологических ресурсов.

Выводы

Полученные результаты дополняют современные научные представления о психологических ресурсах профессионального развития студенческой молодежи в условиях стресса.

Осознанная саморегуляция, психологическое благополучие и ориентация на будущее являются значимыми, инвариантными относительно региона проживания ресурсами профессионального развития студентов, снижающими последствия негативного влияния хронического стресса.

Осознанная саморегуляция не только способствует профессиональному развитию студентов в условиях стресса, но и, как метаресурс, координирует и усиливает вклад психологического благополучия и ориентации на будущее в профессиональное развитие.

Кросс-региональная специфика проявляется в неодинаковой степени выраженности связей между психологическими ресурсами, профессиональной адаптивностью и хроническими проявлениями стресса у студентов, проживающих в регионах с разной стрессовой нагрузкой. У студентов из Донецка, по сравнению со сверстниками из Москвы и Калуги, связь между психологическим благополучием и ориентацией на будущее ослабевает, тогда как вклад осознанной саморегуляции в их поддержку и непосредственно в профессиональное развитие увеличивается. Это указывает на компенсаторную роль осознанной саморегуляции как метаресурса в сложных жизненных условиях.

Ограничения и перспективы

Основные ограничения связаны с представленностью в выборке студентов только из двух регионов и корреляционным характером исследования.

Дальнейшие перспективы могут быть направлены на расширение географии выборки и дополнение методов исследования. Кроме того, целесообразно изучение других психологических ресурсов профессионального развития и механизмов их взаимодействия в пролонгированных стрессовых обстоятельствах жизни.

Список литературы

Баева, И.А., Лактионова, Е.Б., Кондакова, И.В., Савенко, Ю.С. (2024). Личностные ресурсы психологической безопасности студентов, обучающихся на

новых территориях Российской Федерации. *Интеграция образования, 28*(3), 366–383. https://doi.org/10.15507/1991-9468.116.028.202403.366-383

Банщикова, Т.Н., Соколовский, М.Л., Тегетаева, Ж.Р. (2023). Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этнорегиональная специфика. *Теоретическая и экспериментальная психология, 16*(1), 19–42. https://doi.org/10.24412/TEP-23-2

Деревянкина, Н.А., Юферова, М.А. (2023). Психологическая диагностика эмоциональных реакций подростков и юношей из ЛНР, ДНР и вновь освобожденных территорий. *Ярославский педагогический вестник,* (3), 137–147.

Зинченко, Е.В., Филоненко, В.И., Деточенко, Л.С., Вороная, В.Д. (2024). Социальная тревога российского студенчества: территориальный аспект. *Научный результат. Социология и управление, 10*(3), 133–149. https://doi.org/10.18413/2408-9338-2024-10-3-0-9

Зинченко, Ю.П. (2011). Методологические проблемы фундаментальных и прикладных психологических исследований. *Национальный психологический журнал,* (1), 42–49.

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

Кондратюк, Н.Г., Потанина, А.М., Моросанова, В.И. (2025). Валидизация методики «Шкала карьерно-адаптационных способностей» на выборке студентов: российский контекст. *Психологический журнал, 46*(2), 96–109. https://doi.org/10.31857/S0205959225020106

Котова, М.Б., Максимов, С.А., Куракин, М.С., Костина, Н.Г., Тахиров, Р.А., Драпкина, О.М. (2025). Социально-психологические и личностные факторы риска развития стресса у студентов. *Профилактическая медицина, 28*(6), 81–87. https://doi.org/10.17116/profmed20252806181

Леонова, А.Б. (2004). Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал, 25*(2), 75–85.

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

Моросанова, В.И., Зинченко, Ю.П. (2024). Краткий опросник острого и хронического стресса: разработка и валидизация. *Сибирский психологический журнал,* (94), 6–22. https://doi.org/10.17223/17267080/94/1

Моросанова, В.И., Бондаренко, И.Н., Жемерикина, Ю.И. (2026). Регуляторные и личностные ресурсы экзаменационной успешности студентов IT-специальностей при разном уровне выраженности стрессовых проявлений. *Национальный психологический журнал, 21*(2), 21–35. https://doi.org/10.11621/npj.2026.0202

Моросанова, В.И., Бондаренко, И.Н., Цыганов, И.Ю. (2025а). Стресс, осознанная саморегуляция и экзаменационная успешность у студентов инженерных

вузов. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 48*(2), 284–304. https://doi.org/10.11621/LPJ-25-21

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2020). Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — 2020». *Вопросы психологии,* (4), 155–167.

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г. (2025). Влияние стресса и психологических ресурсов на благополучие и профессиональное развитие российских студентов. *Теоретическая и экспериментальная психология, 18*(4), 9–56. https://doi.org/10.11621/TEP-25-29

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

Моросанова, В.И., Кондратюк, Н.Г., Потанина, А.М. (2025b). Психологические ресурсы профессионального развития студентов. *Теоретическая и экспериментальная психология, 18*(2), 176–203. https://doi.org/10.11621/TEP-25-18

Моросанова, В.И., Фомина, Т.Г. (2026). Хронический стресс и его влияние на психологическое благополучие современных студентов: ресурсная роль осознанной саморегуляции и оптимизма. *Психологическая наука и образование, 31*(1), 20–35. https://doi.org/10.17759/pse.2026310101

Нестик, Т.А., Никишина, О.С. (2021). Отношение к пандемии и временная перспектива личности: психометрические характеристики краткой версии Стэнфордского опросника временной перспективы. *Ярославский психологический вестник,* (3), 29–36.

Смирнов, В.А. (2024). Эмоциональное состояние как фактор социального самочувствия молодежи новых регионов России. *Социологические исследования,* (11), 154–160. https://doi.org/10.31857/S0132162524110134

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

Фомина, Т.Г., Бондаренко, И.Н. (2024). Валидизация шкалы проявлений психологического благополучия (ШППБ) на выборке российских студентов. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология,* (2), 243–264. https://doi.org/10.11621/LPJ-24-23

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

Boo, S., Wang, C., Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education, 29*, 100328. https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328

Hartung, P.J., Savickas, M.L. (2024). Career Adapt-Abilities Scale (CAAS). In: C.U. Krägeloh, M. Alyami, O.N. Medvedev, (eds.). International handbook of behavioral health assessment. (pp. 1–18). Cham: Springer Publ.

Jia, D., Yuan, X. (2024). A review of the relationship between health behaviors and career adaptability among university students. *Journal of Medicine and Health Science, 2*(4), 43–49. https://doi.org/10.62517/jmhs.202405407

Soufi Amlashi, R., Majzoobi, M., Forstmeier, S. (2024). The relationship between acculturative stress and psychological outcomes in international students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 15*, 1403807. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1403807

Yang, T., Peng, S., Oliffe, J.L., Zhang, W. (2025). Geographical disparities of uncertainty stress and life stress among university students: A study across all provinces in Mainland China. *Stress and Health, 41*(1), e70009. https://doi.org/10.1002/smi.70009

Yi, X. (2025). Study on the empowering effect of psychological resources on college students' career planning. *Frontiers in Humanities and Social Sciences, 5*(9), 289–296. https://doi.org/10.54691/4ptq3414

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

References

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

Baeva, I.A., Laktionova, E.B., Kondakova, I.V., Savenko, Y.S. (2024). Personal resources of psychological safety of students studying in new territories of the Russian Federation. *Integratsiya obrazovaniya = Integration of Education, 28*(3), 366–383. (In Russ.). https://doi.org/10.15507/1991-9468.116.028.202403.366-383

Banshchikova, T.N., Sokolovskii, M.L., Tegetaeva, J.R. (2023). Conscious self-regulation as a resource for overcoming stress and achieving subjective well-being: ethnoregional specificity. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya = Theoretical and Experimental Psychology, 16*(1), 19–42. (In Russ.). https://doi.org/10.24412/TEP-23-2

Boo, S., Wang, C., Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education, 29*, 100328. https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328

Derevyankina, N.A., Yuferova, M.A. (2023). Psychological diagnostics of emotional reactions of adolescents and young men from the LPR, DPR and newly liberated territories. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik = Yaroslavl Pedagogical Bulletin,* (3), 137–147. (In Russ.)

Fomina, T.G., Bondarenko, I.N. (2024). Validation of the Well-being Manifestations Measurement Scale (WBMMS) on a sample of Russian students. *Lomonosov Psychology Journal,* (2), 243–264. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/LPJ-24-23

Hartung, P.J., Savickas, M.L. (2024). Career Adapt-Abilities Scale (CAAS). In: C.U. Krägeloh, M. Alyami, O.N. Medvedev, (eds.). International handbook of behavioral health assessment. (pp. 1–18). Cham: Springer Publ.

Jia, D., Yuan, X. (2024). A review of the relationship between health behaviors and career adaptability among university students. *Journal of Medicine and Health Science, 2*(4), 43–49. https://doi.org/10.62517/jmhs.202405407

Kondratyuk, N.G., Potanina, A.M., Morosanova, V.I. (2025). Validation of the "Scale of career-adaptive abilities" methodology on a sample of students: the Russian context. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal, 46*(2), 96–109. (In Russ.). https://doi.org/10.31857/S0205959225020106

Kotova, M.B., Maksimov, S.A., Kurakin, M.S., Kostina, N.G., Takhirov, R.A., Drapkina, O.M. (2025). Socio-psychological and personal risk factors of stress development in students. *Profilakticheskaya meditsina = Russian Journal of Preventive Medicine, 28*(6), 81–87. (In Russ.). https://doi.org/10.17116/profmed20252806181

Leonova, A.B. (2004). Complex strategy of professional stress analysis: From diagnostics towards prophylaxis and correction. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal, 25*(2), 75–85. (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,* (1), 4–37. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01

Morosanova, V.I., Bondarenko, I.N., Tsyganov, I.Yu. (2025a). Stress, Conscious Self-Regulation, and Examination Success in Engineering Students. *Lomonosov Psychology Journal*, *48*(2), 284–304. https://doi.org/10.11621/LPJ-25-21

Morosanova, V.I., Bondarenko, I.N., Zhemerikina, Yu.I. (2026). Regulatory and personal resources of students' exam performance under different levels of stress. *National Psychological Journal, 21*(2), 21–35. https://doi.org/10.11621/npj.2026.0202

Morosanova, V.I., Fomina, T.G. (2026). Chronic stress and its impact on psychological well-being of modern students: the resource role of conscious self-regulation and optimism. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education, 31*(1), 20–35. (In Russ.). https://doi.org/10.17759/pse.2026310101

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2020). V.I. Morosanova's questionnaire "Style of self-regulation of behavior — 2020". *Voprosy Psychologii,* (4), 155–167. (In Russ.)

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G. (2025). Impact of stress and psychological resources on the Russian students' well-being and professional development. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya = Theoretical and Experimental Psychology, 18*(4), 9–56. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/TEP-25-29

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. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/vsp.2024.02.03

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Potanina, A.M. (2025b). Psychological resources of students' professional development. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya = Theoretical and Experimental Psychology, 18*(2), 176–203. (In Russ.). https://doi.org/10.11621/TEP-25-18

Morosanova, V.I., Zinchenko, Yu.P. (2024). Short Questionnaire of Acute and Chronic Stress: Development and validation. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal = Siberian Psychological Journal,* (94), 6–22. (In Russ.). https://doi.org/10.17223/17267080/94/1

Nestik, T.A., Nikishina, O.S. (2021). Attitude to the pandemic and time perspective: Psychometric properties of the short version of the Stanford Time Perspective Inventory. *Yaroslavskii psikhologicheskii vestnik = Yaroslavl Psychological Bulletin,* (3), 29–36. (In Russ.)

Smirnov, V.A. (2024). Emotional state as a factor of young people social well-being in new Russian Regions. *Sotsiologicheskie issledovaniya = Sociological Studies,* (11), 154–160. (In Russ.). https://doi.org/10.31857/S0132162524110134

Soufi Amlashi, R., Majzoobi, M., Forstmeier, S. (2024). The relationship between acculturative stress and psychological outcomes in international students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 15*, 1403807. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1403807

Tolochek, V.A. (2022). Professional career as a phenomenon: Open questions. Part 1. *Organizatsionnaya psikhologiya = Organizational Psychology, 12*(4), 9–28. (In Russ.). https:// doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-4-9-28

Yang, T., Peng, S., Oliffe, J.L., Zhang, W. (2025). Geographical disparities of uncertainty stress and life stress among university students: A study across all provinces in Mainland China. *Stress and Health, 41*(1), e70009. https://doi.org/10.1002/smi.70009

Yi, X. (2025). Study on the empowering effect of psychological resources on college students' career planning. *Frontiers in Humanities and Social Sciences, 5*(9), 289–296. https://doi.org/10.54691/4ptq3414

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, E.V., Filonenko, V.I., Detochenko, L.S., Voronaya, V.D. (2024). Social anxiety of Russian students: territorial aspect. *Nauchnyi rezul'tat. Sotsiologiya i upravlenie = Research Result. Sociology and Management, 10*(3), 133–149. (In Russ.). https://doi.org/10.18413/2408-9338-2024-10-3-0-9

Zinchenko, Yu.P. (2011). Methodological problems of basic and applied psychological research. *National Psychological Journal*, (1), 42–49. (In Russ.)

Zinchenko, Yu.P. (ed.). (2021). Psychological support during the COVID-19 pandemic. Moscow: Moscow University Press. (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Варвара Ильинична Моросанова, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, профессор, 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

ABOUT THE AUTHORS

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

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

Поступила 15.06.2026. Получена после доработки 20.06.2026. Принята в печать 27.08.2026.

Received 15.06.2026. Revised 20.06.2026. Accepted 27.08.2026.