

DOI: 10.22363/2313-1683-2025-22-2-316-336

EDN: UWCUVW

УДК 159.9

Исследовательская статья

Влияние стресса и осознанной саморегуляции на карьерную адаптивность студентов

В.И. Моросанова¹, Н.Г. Кондратюк¹✉, А.М. Потанина¹,
А.В. Коршунов²

¹Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований,
Москва, Российская Федерация

²Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Российская
Федерация
✉n.kondratyuk@gmail.com

Аннотация. Вопросы профессионального самоопределения обучающихся сегодня невозможно рассматривать в отрыве от проблемы психологических ресурсов личности, способствующих преодолению стресса, совладанию с неопределенностью и стабильному профессиональному развитию молодых людей в стремительно меняющемся мире. Цель настоящего исследования — изучить специфику взаимосвязей между осознанной саморегуляцией, карьерной адаптивностью и выраженностью воспринимаемого стресса у студентов. Выборку составили 1436 студентов в возрасте от 16 до 23 лет ($M_{\text{возраст}} = 17,9$; $SD = 1,35$), обучающихся в средних и высших учебных заведениях Российской Федерации. Диагностический комплекс включал опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020», «Шкалу карьерно-адаптационных способностей — ШКАС» М. Савикаса и Э. Порфелли в русскоязычной адаптации и русскоязычную версию методики С Коухена и Г. Виллиансона «Шкала воспринимаемого стресса — ШВС 10». Сравнительный анализ показал, что у студентов с низким уровнем воспринимаемого стресса более развита осознанная саморегуляция и выше — карьерная адаптивность, по сравнению со студентами со средними и высокими значениями стресса. По результатам регрессионного анализа воспринимаемый стресс вносит значимый отрицательный вклад в карьерную адаптивность студентов, тогда как осознанная саморегуляция, напротив, является ее позитивным предиктором. Проведенное исследование позволяет заключить, что осознанная саморегуляция как метаресурс может интегрировать усилия по преодолению стресса, предотвращая его развитие, позволяя студентам в условиях неопределенности не сходить с траектории своего профессионального развития и достигать поставленных образовательных целей.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция, карьерная адаптивность, дистресс, совладание, воспринимаемый стресс, студенты

© Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Потанина А.М., Коршунов А.В., 2025

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode>

Финансирование. Исследование выполнено в рамках государственного задания ФГБНУ «Федеральный научный центр Междисциплинарных и психологических исследований», проект FNRE-2024-0013 «Стресс и его влияние на возрастное развитие личностных и регуляторных ресурсов психологического благополучия, академической успешности и профессионального самоопределения обучающихся».

Введение

Динамично меняющаяся система требований образовательной и профессиональной среды, трансформация современного рынка труда и мира профессий делают крайне чувствительными для старших школьников, студентов колледжей и вузов непростые вопросы о траектории будущей карьеры (Гордеева, Кононова, Сычев, 2025; Зеер, Церковникова, Третьякова, 2021; Chesters, 2020; James, Mallman, Midford, 2021). В периоды так называемых профессиональных переходов (от учебы в школе к учебе в вузе, от учебы в вузе к работе), когда старшеклассники и студенты решают, кем быть и стоят перед выбором образовательного и профессионального маршрута (Jiang et al., 2019; Kleine, Schmitt, Wisse, 2021), они становятся наиболее уязвимы и часто демонстрируют стрессовую симптоматику (Нартова-Бочавер и др., 2024; Amaral et al., 2023; Cage et al., 2021; Kroshus, Hawrilenko, Browning, 2021). В последние годы фиксируется выраженный рост уровня стресса, тревоги и депрессии именно у данной возрастной группы (Психологическое сопровождение..., 2021; Beisecker et al., 2024; Conley et al., 2020; Knapstad et al., 2021; Yusufov et al., 2019). Как показали предыдущие исследования, дистресс, выраженная депрессивная симптоматика и тревожность сопутствуют трудностям самостоятельного и осознанного выбора профессии и реализации профессиональных планов, а также в целом осложняют достижение целей на выбранном образовательном и профессиональном треке (Атаманова, Ромашин, 2024; Arbona et al., 2021; Shin, Lee, 2019; You, Kim, 2024).

Несмотря на актуальность и значимость обозначенной проблемы, до сих пор прослеживается недостаток комплексных эмпирических исследований, раскрывающих полную картину всестороннего влияния стресса на процесс профессионального самоопределения обучающихся с учетом причин и последствий стресса и одновременно с анализом механизмов и средств его профилактики и преодоления (Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2024). Накопленные в научных публикациях данные предоставляют убедительные доказательства в пользу необходимости изучения психологических ресурсов личности, способствующих совладанию с неопределенностью и преодолению стресса, с целью обеспечения стабильного профессионального развития молодых людей в стремительно меняющемся мире (Маракшина, Исматуллина, Лобаскова, 2024; Махнач, Лактионова, Постылякова, 2022; Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2024; Amanvermez et al., 2022; Blustein et al., 2019; Williams et al., 2023).

В качестве одного из важнейших факторов профессионального самоопределения обучающихся исследователи рассматривают карьерную адаптивность (Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2025; Hartung, Savickas, 2024;

Sverko, Babarovic, 2019). Карьерная адаптивность в самом общем виде может быть определена как личностно-регуляторный потенциал профессионального развития человека. От полноты его реализации и использования зависит, насколько хорошо человек может справляться с новыми и/или сложными задачами в текущих и предстоящих ситуациях, сопровождающих различные этапы профессиональной жизни. Карьерная адаптивность формируется в процессе взаимодействия внутреннего мира личности с окружающей (внешней) средой, что способствует повышению гибкости и адаптивности поведения человека к изменяющимся профессиональным контекстам (Baumeister, Vohs, 2007; Hartung, Savickas, 2024).

Карьерная адаптивность включает четыре измерения:

1) **заинтересованность** — ориентированность на подготовку к профессиональному будущему, отражает профессиональную мотивацию;

2) **контроль** как профессиональная ответственность — готовность брать на себя обязательства за свое профессиональное совершенствование;

3) **любознательность**, или интерес к миру профессий, показывает предрасположенность и умение человека исследовать профессиональную среду, собирая нужную информацию о профессиональных возможностях и карьерных путях;

4) **уверенность**, или профессиональная самоэффективность, подразумевает убежденность и веру в свои способности принимать обдуманные решения для достижения образовательных и карьерных целей.

Согласно эмпирическим данным, карьерная адаптивность связана с эффективностью профессиональных решений (Stead, LaVeck, Hurtado Rua, 2022), удовлетворенностью жизнью (Santilli, Grossen, Nota, 2020) и благополучием школьников и студентов (Akkermans et al., 2018). Как показывают исследования, карьерная адаптивность также позволяет обучающимся легче справляться с важными образовательными и профессиональными переходами (Chen, Solberg, Ye, 2020; Lazarova, Hlad'o, Hlouskova, 2019).

Достаточно обширный эмпирический материал накоплен в области изучения взаимосвязи между карьерной адаптивностью и осознанной саморегуляцией (Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2025; Hirschi, Koen, 2021). В работах зарубежных коллег концепт карьерной адаптивности рассматривается исходя из понимания ее как «ресурсов саморегуляции» и «регуляторных компетенций», которые позволяют управлять изменениями и решать проблемы на всех этапах профессиональной самореализации, от выбора направления обучения в старших классах школы до завершения трудовой деятельности (Hartung, Savickas, 2024). По существу, карьерная адаптивность является не чем иным, как проекцией осознанной саморегуляции на профессиональное развитие человека. В недавних исследованиях было сформулировано понимание, что реализация себя как профессионала требует развития осознанной саморегуляции (как общепсихологического регуляторного ресурса) и карьерной адаптивности (как профессионально ориентированного регуляторного ресурса) (Кондратюк, Бурмистрова-Савенкова, Моросанова, 2023). Было показано, что без прогресса в осознанной саморегуляции невозможно развитие карьер-

ной адаптивности, но даже при высоком уровне осознанной саморегуляции отсутствие сформированной карьерной адаптивности может затруднять реализацию образовательных и профессиональных планов обучающихся (Кондратюк, Бурмистрова-Савенкова, Моросанова, 2023).

Добавим, что в эмпирических исследованиях подтвержден не только непосредственный вклад осознанной саморегуляции в карьерную адаптивность, но и ее медиаторная роль в опосредствовании влияния внутренних (индивидуальные особенности) и внешних (социальный контекст) факторов (Кондратюк, Бурмистрова-Савенкова, Моросанова, 2023; Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2025; Chen et al., 2022; Hirschi, Koen, 2021).

Столь пристальный интерес к осознанной саморегуляции в рамках вопросов профессионализации связан с ее метаресурсной природой, благодаря которой происходит интеграция разноплановых ресурсов индивидуальности (включая личностные, эмоциональные, когнитивные) (Моросанова, 2021). И в этом плане осознанная саморегуляция чрезвычайно значима не только для достижения образовательных, профессиональных и жизненных целей, личностного и профессионального роста (Моросанова, 2021). Она также является существенным предиктором преодоления стресса и стрессовых состояний, что позволяет эффективно осуществлять произвольную активность в условиях высокой психической напряженности (Банщикова, Соколовский, Тегетаева, 2023; Качина, Злоказова, Внуков, 2021; Моросанова, 2021).

Цель исследования — изучить специфику взаимосвязей между осознанной саморегуляцией, карьерной адаптивностью и выраженностью воспринимаемого стресса у студентов. Выдвинуты следующие *гипотезы*: 1) об осознанной саморегуляции как значимом предикторе карьерной адаптивности студентов в условиях стресса; 2) о возможных различиях в карьерной адаптивности и осознанной саморегуляции студентов в зависимости от уровня субъективно воспринимаемого ими стресса.

Организация и методы исследования

Процедура

Исследование проводилось в групповой форме в период учебных занятий весной 2024 г. с использованием информационных технологий (применился российский сервис «Тестограф»). Данные анализировались в обобщенном виде.

Участники

Первоначально были получены ответы от 1958 респондентов, из которых исключены 508 человек, не заполнившие полностью комплекс методик. Затем из оставшихся 1450 человек были исключены 8 респондентов, дававших стереотипные ответы и 6 человек, возраст которых варьировал от 24 до 27 лет.

Итоговую выборку исследования составили 1436 студентов в возрасте от 16 до 23 лет ($M_{\text{возраст}} = 17,9$; $SD = 1,35$; 60% девушек), проходящих обучение в средних и высших профессиональных образовательных учреждениях

Российской Федерации (Москва, Санкт-Петербург, Калуга, Ярославль, Волгоград, Елабуга, Набережные Челны и др.). Из них 52,1 % обучались по техническим направлениям, 5,4 % — по естественнонаучным направлениям, 35,5 % — по социальным и гуманитарным направлениям и 6,9 % не указали направление обучения.

Методики

Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения — ССПМ 2020» (Моросанова, Кондратюк, 2020) позволяет измерить индивидуальные различия в осознанной саморегуляции достижения целей. Методика включает 7 субшкал и интегративный показатель «Общий уровень саморегуляции», который позволяет измерить индивидуальные различия в осознанной саморегуляции достижения целей. ССПМ 2020 имеет сравнительно небольшой стимульный материал (28 пунктов), успешно стандартизирован, прошел процедуры репликации и верификации в исследованиях осознанной саморегуляции на различных возрастных группах, в том числе в связи с проблемами профессионального самоопределения (Кондратюк, Бурмистрова-Савенкова, Моросанова, 2023; Моросанова, Кондратюк, 2020; Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2025), надежности действий в условиях стресса в профессиональной и учебной деятельности (Моросанова, 2021), самоорганизации жизни в ситуации неопределенности (Психологическое сопровождение..., 2021; Zinchenko et al., 2020). Ответы респондентов ранжируются по 5-балльной шкале Ликерта. В данном исследовании анализировались только данные, полученные для обобщенного показателя осознанной саморегуляции.

«Шкала карьерно-адаптационных способностей — ШКАС» М. Савикаса и Э. Порфели (Hartung, Savickas, 2024) в русскоязычной версии (Кондратюк, Бурмистрова-Савенкова, Моросанова, 2021) предназначена для оценки психологического потенциала личностно-регуляторных ресурсов, способствующих профессиональному развитию молодежи и взрослого населения как в текущих ситуациях профессионального развития, так и в непредвиденных, стрессовых обстоятельствах. Опросник включает 24 пункта и 4 субшкалы, сумма баллов по которым образует интегративный показатель карьерной адаптивности. Ответы респондентов ранжируются по 5-балльной шкале Ликерта. В данном исследовании анализировались только данные, полученные для обобщенного показателя карьерной адаптивности.

«Шкала воспринимаемого стресса — ШВС 10» (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983), в русскоязычной адаптации А.А. Золотаревой (Золотарева, 2023) предназначена для оценки субъективного восприятия напряженности ситуации. Методика позволяет оценить, насколько стрессовым люди считают предыдущий месяц их жизни. Методика состоит из 10 пунктов. Две субшкалы «Дистресс» и «Совладание» диагностируют переживание и преодоление стрессового воздействия, в сумме образуя общий показатель «Воспринимаемый стресс». Ответы респондентов на пункты опросника ранжируются по 5-балльной шкале Ликерта.

Анализ данных

Анализ взаимосвязей между переменными проводился с использованием линейного коэффициента корреляции Пирсона и метода линейной регрессии с пошаговым включением (Stepwise). Определение различий между студентами с разным уровнем воспринимаемого стресса по показателям осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности было выполнено с помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) с поправкой Уэлча (Welch correction) методом апостериорного сравнения (критерий Тьюки / Tukey). Выделение групп по выраженности стресса проходило на основании среднеквадратичного отклонения. Таким образом, студенты с показателями воспринимаемого стресса $< -1\sigma$ составили группу с низким уровнем стресса, в интервале $[-1\sigma; +1\sigma]$ — группу со средним уровнем стресса, с показателями $> +1\sigma$ — группу с высоким уровнем стресса.

Для анализа и представления данных использовалось программное обеспечение JASP, версия 0.19.01.

Результаты

Проведение основных статистических процедур предваряли подсчет описательных статистик и оценка нормальности распределения исследуемых показателей. Отметим, что в настоящем исследовании анализировались обобщенные показатели осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности как факторы более высокого порядка. Описательные статистики представлены в табл. 1.

Таблица 1 / Table 1

**Описательные статистики показателей карьерной адаптивности, осознанной саморегуляции и воспринимаемого стресса /
Descriptive statistics for indicators of career adaptability, conscious self-regulation and perceived stress**

Показатели / Indicators	Min	Max	Среднее / Mean	Стд. откл. / SD	Асимметрия / Skewness	Эксцесс / Kurtosis
Осознанная саморегуляция / Conscious Self-Regulation	42	136	89,87	14,81	0,168	0,195
Карьерная адаптивность / Career Adaptability	24	120	86,24	17,71	-0,256	0,355
Воспринимаемый стресс / Perceived Stress	10	50	25,86	7,22	0,040	-0,220
Дистресс / Distress	6	30	15,86	5,74	0,076	-0,614
Совладание / Coping	4	20	14,00	3,47	-0,594	0,611

На основании оценок асимметрии и эксцесса, находящихся в диапазонах, интерпретируемых как отсутствие высокой изменчивости (меньше 1 по модулю), применялись параметрические методы анализа.

Для первичной оценки взаимосвязей между исследуемыми переменными был проведен корреляционный анализ. Его результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2 / Table 2

Коэффициенты корреляции показателей карьерной адаптивности, осознанной саморегуляции и воспринимаемого стресса / Pearson's correlations between indicators of career adaptability, conscious self-regulation and perceived stress

Показатели / Indicators	Дистресс / Distress	Совладание / Coping	Воспринимаемый стресс / Perceived Stress	Осознанная саморегуляция / Conscious Self-Regulation
Карьерная адаптивность / Career Adaptability	-0,216***	0,448***	-0,422***	0,573***
Осознанная саморегуляция / Conscious Self-Regulation	-0,406***	0,459***	-0,543***	–

*** – $p < 0,001$

Корреляционный анализ показал наличие высоких статистически значимых корреляций между карьерной адаптивностью, осознанной саморегуляцией и воспринимаемым стрессом. Согласно представленным в табл. 2 результатам, карьерная адаптивность положительно коррелирует со шкалой «Совладание» и отрицательно — со шкалой «Дистресс» и общим уровнем воспринимаемого стресса. Аналогичная направленность взаимосвязи обнаружена для общего уровня осознанной саморегуляции и показателей воспринимаемого стресса, однако корреляции между саморегуляцией и стрессом сильнее, чем между карьерной адаптивностью и стрессовыми проявлениями. С общим уровнем осознанной саморегуляции у карьерной адаптивности ожидаемо обнаружена высокая положительная корреляция.

Последующая проверка гипотезы об осознанной саморегуляции как предикторе карьерной адаптивности при воздействии стресса проводилась методом регрессионного анализа отдельно по общему уровню воспринимаемого стресса, а также по двум его критериям — дистресса и совладания. Оправданность такого решения связана с особенностями формирования и протекания воспринимаемого стресса с точки зрения двух процессов, которые возникают как единый ответ на когнитивные и эмоциональные реакции человека на потенциальную проблему, но имеют в то же время разную природу. С одной стороны, появляется психологический дискомфорт, а с другой — актуализируются механизмы совладания (привычные для человека стратегии преодоления стресса) (Золотарева, 2023; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983).

Было построено четыре регрессионные модели. Зависимой переменной в каждой модели являлся показатель карьерной адаптивности. Для оценки изменений степени вклада независимых переменных (общие уровни воспринимаемого стресса и саморегуляции для моделей 1 и 2; дистресс, совладание и общий уровень саморегуляции для моделей 3, 4) проводилось их пошаговое введение. Так, на первом шаге в регрессионную модель вводился «общий уровень воспринимаемого стресса», на втором — «общий уровень осознанной саморегуляции». Аналогично анализировалось влияние «дистресса», «совладания» и «общего уровня саморегуляции». Результаты регрессионного анализа и статистики коллинеарности представлены в табл. 3.

Таблица 3 / Table 3

Регрессионные модели вкладов осознанной саморегуляции и воспринимаемого стресса в карьерную адаптивность / Regression models for impacts of conscious self-regulation and perceived stress in career adaptability

Предиктор / Predictor	R^2_{adj}	β	Tolerance	VIF
Модель 1: $F = 310,89, p < 0,000$ / Model 1: $F = 310.89, p < 0.000$				
Воспринимаемый стресс / Perceived Stress	0,178	-0,422***	1,000	1,000
Модель 2: $F = 377,58, p < 0,001$ / Model 2: $F = 377.58, p < 0.001$				
Воспринимаемый стресс / Perceived Stress	0,345	-0,158***	0,705	1,418
Осознанная саморегуляция / Conscious Self-Regulation		0,487***	0,705	1,418
Модель 3: $F = 218,34, p < 0,001$ / Model 3: $F = 218.34, p < 0.001$				
Дистресс / Distress	0,233	-0,186***	0,967	1,034
Совладание / Coping		0,414***	0,967	1,034
Модель 4: $F = 282,56, p < 0,001$ / Model 4: $F = 282.56, p < 0.001$				
Дистресс / Distress	0,371	-0,036	0,835	1,198
Совладание / Coping		0,234***	0,790	1,267
Осознанная саморегуляция / Conscious Self-Regulation		0,451***	0,682	1,467

Примечание: *** – $p < 0,001$, R^2_{adj} – скорректированный коэффициент детерминации, F – критерий Фишера, β – стандартизованный коэффициент регрессии, Tolerance – допуск, VIF – коэффициент инфляции (разбухания) дисперсии

Note: *** – $p < 0,001$, R^2_{adj} – adjusted coefficient of determination, F – Fisher's test, β – standardized regression coefficient, VIF – variance inflation factor

Согласно полученным результатам, воспринимаемый стресс вносит значимый отрицательный вклад в карьерную адаптивность студентов, тогда как осознанная саморегуляция, напротив, является ее позитивным предиктором. При этом отметим, что введение в регрессионное уравнение осознанной саморегуляции значительно снижает размер эффекта воспринимаемого стресса.

Анализ модели, учитывающей дистресс и совладание в регрессии, показал негативный вклад дистресса и позитивный вклад совладания в карьерную адаптивность. Вместе с тем влияние дистресса оказалось меньше по сравнению с совладанием. Добавление осознанной саморегуляции в эту модель делает вклад дистресса незначимым, тем самым снижая и необходимость совладания.

Для последующего изучения различий в осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности студентов с разным уровнем субъективно воспринимаемого стресса выборка исследования была разделена по показателю общего уровня воспринимаемого стресса, а также отдельно по дистрессу и совладанию на «низкую», «среднюю» и «высокую» группы. Предварительно с использованием критерия Левена (Levene's test) было проверено равенство дисперсий в группах. Поскольку в ряде случаев равенство дисперсий было нарушено (в частности для показателя карьерной адаптивности в группах с разной выраженностью совладания и дистресса $p_{Levene} < 0,05$), дисперсионный анализ проводился с поправкой Уэлча (Welch correction), что позволило провести сравнение групп при неравных дисперсиях. Результаты дисперсионного анализа представлены в табл. 4.

Таблица 4 / Table 4

Результаты анализа различий в осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности у студентов с низким, средним и высоким уровнем показателей воспринимаемого стресса / Differences in conscious self-regulation and career adaptability across students with low, moderate, and high perceived stress

Показатель / Indicators	Группы по показателям воспринимаемого стресса / Groups by perceived stress indicators						F-критерий / F-test	
	«Низкая» группа / Low group		«Средняя» группа / Middle group		«Высокая» группа / High group			
	N	M(SD)	N	M(SD)	N	M (SD)		
Дистресс / Distress								
Осознанная само- регуляция / Conscious Self- Regulation	290	98,51(14,18)	904	89,53(13,36)	242	80,78(14,95)	109,41***	
Карьерная адаптив- ность / Career Adaptability		92,74(21,01)		86,06(15,39)		79,11(18,65)	31,39***	
Совладание / Coping								
Осознанная само- регуляция / Conscious Self- Regulation	181	79,80(14,47)	1046	89,01(12,92)	209	102,91(15,20)	122,45***	
Карьерная адаптив- ность / Career Adaptability		75,09(19,97)		85,17(15,50)		101,17(16,53)	115,22***	
Общий уровень воспринимаемого стресса / Overall perceived stress								
Осознанная само- регуляция / Conscious Self- Regulation	245	102,44(13,99)	990	89,22(12,81)	201	77,73(13,42)	200,03***	
Карьерная адаптивность / Career Adaptability		97,43(17,57)		85,59(16,29)		75,76(17,18)	96,01***	

*** – $p < 0,001$

Согласно полученным данным, группы с разной выраженностью воспринимаемого стресса различаются уровнем развития осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности. В частности, студенты с низким общим уровнем воспринимаемого стресса в целом, а также с низким дистрессом, но при этом высокими показателями совладания имеют более развитую осознанную саморегуляцию ($p_{tukey} < 0,001$) и более высокую карьерную адаптивность ($p_{tukey} < 0,001$) по сравнению с теми студентами, которые вошли в группы со средними и высокими значениями стресса. Последние две группы также значимо отличаются между собой: при высоком общем уровне воспринимаемого стресса, высоком дистрессе и низком совладании студентам свойственны более низкие показатели общего уровня осознанной саморегуляции ($p_{tukey} < 0,001$) и карьерной адаптивности ($p_{tukey} < 0,001$).

Обсуждение результатов

Данное исследование было посвящено прояснению специфики и характера связей между осознанной саморегуляцией, карьерной адаптивностью и воспринимаемым стрессом у студентов.

Полученные результаты показали статистически значимые взаимосвязи между исследуемыми феноменами. В частности, карьерная адаптивность и осознанная саморегуляция демонстрируют негативную связь с воспринимаемым стрессом и позитивную — между собой. Эти результаты подкрепляются данными регрессионного и дисперсионного анализов. Выводы регрессионного анализа позволяют принять гипотезу об осознанной саморегуляции как ресурсе карьерной адаптивности в условиях стресса. Если осознанная саморегуляция поддерживает карьерную адаптивность, то воспринимаемый стресс, и в частности дистресс, является дестабилизирующим фактором для профессионального развития студентов, оказывая негативное влияние на карьерную адаптивность, что может проявляться у обучающихся в потере профессиональной мотивации, уверенности в своих силах и возможностях профессионально совершенствоваться и достигать поставленных целей.

Представленные в статье данные соотносятся с результатами зарубежных исследований, демонстрирующими негативную взаимосвязь стресса и негативных эмоциональных состояний с карьерной адаптивностью обучающихся (Dong et al., 2023; Shin, Lee, 2019; Zhuang, Jiang, Chen, 2021). Ранее на выборке студентов университетов было показано, что высокий уровень воспринимаемого стресса снижает карьерную адаптивность (Zhuang, Jiang, Chen, 2021). В другом исследовании было изучено влияние карьерной адаптивности на связь воспринимаемого стресса и тревожности у студентов колледжа. Оказалось, что высокая карьерная адаптивность нивелирует влияние воспринимаемого стресса и, как следствие, снижает тревожность обучающихся (Dong et al., 2023).

Результаты нашего исследования также подтверждают ресурсную роль осознанной саморегуляции в профессиональном самоопределении обучающихся (Кондратюк, Бурмистрова-Савенкова, Моросанова, 2023; Кошелева и др., 2023; Hirschi, Koen, 2021), что соответствует запросу и текущему тренду в современной психологии на изучение регуляторных ресурсов и их вклада в решение задачи выбора профессии, карьерных переходов, устойчивости профессиональных предпочтений и других аспектов професионализации на разных ее этапах (Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2024; Якушина и др., 2024). Добавим, что этот тренд касается не только эмпирических исследований, но и непосредственно самих теорий профессионального выбора и развития (Моросанова, Кондратюк, Потанина, 2024; Толочек, 2022; Akkermans et al., 2024; Marciak et al., 2022; Talluri et al., 2024).

Существенным результатом, полученным в исследовании, являются данные о снижении влияния стресса на карьерную адаптивность посредством ресурсов осознанной саморегуляции. Введение осознанной саморегуляции в регрессионную модель снизило вклад воспринимаемого стресса в карьерную адаптивность и полностью исключило эффект дистресса. Этот факт дает основание полагать, что осознанная саморегуляция является медиатором взаимосвязи между воспринимаемым стрессом и карьерной адаптивностью и смягчает его негативное воздействие.

В пользу выдвинутого предположения говорят и выводы других исследований, включая те, которые были проведены на материале пандемии

COVID-19 (Психологическое сопровождение..., 2021; Zinchenko et al., 2020). Например, показано, что ресурсы саморегуляции позволяют старшеклассникам и студентам сохранять приверженность своим профессиональным планам, поддерживая образ будущего (Сапоровская и др., 2023). Данные представленного исследования реплицируют эти результаты. Так, сравнительный анализ групп студентов с разным уровнем воспринимаемого стресса показал, что при низком дистрессе и высоком совладании наблюдаются самые высокие показатели карьерной адаптивности и уровня развития осознанной саморегуляции в сравнении со студентами со средними и высокими значениями среднего по стрессу.

Заключение

В итоге проведенного исследования показан значимый вклад осознанной саморегуляции в карьерную адаптивность студентов с учетом уровня субъективно воспринимаемого стресса. Несмотря на то, что воспринимаемый стресс вносит значимый отрицательный вклад в карьерную адаптивность студентов, осознанная саморегуляция, напротив, являясь ее позитивным предиктором, существенно снижает негативное воздействие субъективно воспринимаемого стресса.

Подтверждена гипотеза о различиях в осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности студентов в зависимости от уровня воспринимаемого стресса. Низкий общий уровень осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности сопровождают повышенное субъективное восприятие и оценивание психологической напряженности жизненных ситуаций, а также выраженная стрессовая симптоматика. Напротив, высокому уровню осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности соответствует более эффективное совладание со стрессом. Линейный тренд осознанной саморегуляции, карьерной адаптивности и стресса направлен в одну сторону: по мере роста уровня субъективно воспринимаемого стресса у студентов от «низкой» группы к «высокой» снижаются показатели осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности.

Следовательно, осознанная саморегуляция как метаресурс может интегрировать усилия по преодолению стресса, предотвращая его развитие и позволяя студентам в стрессовых условиях не сходить с траектории своего профессионального развития и достигать поставленных образовательных целей.

Результаты исследования, таким образом, могут лечь в основу разработки психологических программ поддержки профессионального самоопределения и развития студентов в условиях стресса путем развития осознанной саморегуляции достижения целей. При этом отметим, что в данной работе мы анализировали только общие показатели осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение разных аспектов осознанной саморегуляции и карьерной адаптивности, их взаимосвязи и потенциальной специфики вклада в преодоление стрессовых состояний в контексте проблемы профессионального развития и самоопределения старшеклассников и студентов.

Список литературы

- Атаманова Г.И., Ромашин В.Н. Эмпирическое исследование взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе // Вестник университета. 2024. № 7. С. 229–239. EDN: GJXKLB
- Баницкова Т.Н., Соколовский М.Л., Тегетаева Ж.Р. Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этнорегиональная специфика // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16. № 1. С. 19–42. <https://doi.org/10.24412/TER-23-2> EDN: EPRDNK
- Гордеева Т.О., Кононова М.Г., Сычев О.А. Выбор профессии и предметов ЕГЭ старшеклассниками: роль стиля родительского воспитания и мотивации // Сибирский психологический журнал. 2025. № 97. С. 108–132. <https://doi.org/10.17223/17267080/97/7>
- Зеер Э. Ф., Церковникова Н. Г., Третьякова В. С. Цифровое поколение в контексте прогнозирования профессионального будущего // Образование и наука. 2021. Т. 23. № 6. С. 153–184. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2021-6-153-184> EDN: NDPSAT
- Золотарева А. А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) // Клиническая и специальная психология. 2023. Т. 12. № 1. С. 18–42. <https://doi.org/10.17759/cpscse.2023120102> EDN: DTPXTQ
- Качина А.А., Злоказова Т.А., Внуков И.Ю. Регуляторно-личностные факторы надёжности деятельности оперативного персонала энергетических объектов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 2. С. 178–198. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.02.09> EDN: TZHUZX
- Кондратюк Н.Г., Бурмистрова-Савенкова А.В., Моросанова В.И. 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. 2021. Т. 18. №. 3. С. 555–575. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-555-575> EDN: EQRQDF
- Кондратюк Н.Г., Бурмистрова-Савенкова А. В., Моросанова В. И. От чего зависят профессиональные планы старших школьников // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2023. Т. 20. №. 3. С. 500–522. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-500-522> EDN: CAJFDC
- Кошелева Ю.П., Жамбееева З.З., Гут Ю.Н., Осницкий А.К., Кабардов М.К. Типологические различия общих и специальных способностей студентов при подготовке к социономическим профессиям // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2023. Т. 46. № 4. С. 157–185. <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-43> EDN: IELKKQ
- Маракшина Ю.А., Исматуллина В.И., Лобаскова М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 2. С. 5–33. <https://doi.org/10.17759/cpscse.2024130201> EDN: DAVWFS
- Махнач А. В., Лактионова А. И., Постылякова Ю. В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 5. С. 90–121. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-5-90-121> EDN: AYITAW
- Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. Т. 44. № 1. С. 3–37. <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01> EDN: PUYYXO
- Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155–167. EDN: XLPKCR
- Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Потанина А.М. Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса: исследовательские подходы и теоретические основания // Вестник Московского университета.

- Серия 14. Психология. 2024. №. 2. С. 31–60. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-14> EDN: OXNFWD
- Mоросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Потанина А.М.* Психологические ресурсы профессионального развития студентов // Теоретическая и экспериментальная психология. 2025. Т. 18. №. 2. С. 176–203. <https://doi.org/10.11621/TER-25-18> EDN: LGLDLV
- Нартова-Бочавер С. К., Бардадымов В. А., Ерофеева В. Г., Хачатурова М. Р., Хачатрян Н.Г.* Трудные жизненные ситуации обучающейся молодежи // Вопросы образования. 2024. № 2. С. 170–202. <https://doi.org/10.17323/vo-2024-17187> EDN: CWOXBX
- Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / под ред. Ю.П. Зинченко. Москва : Изд-во Московского университета, 2021. 597 с. <https://doi.org/10.11621/gro.2021.00> EDN: EULAVD
- Сапоровская М.В., Конжин С.И., Тихомирова Е.В., Самохвалова А.Г.* Личностные регуляторы построения образа будущего на разных этапах профессионализации // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 4 (16). С. 122–142. <https://doi.org/10.11621/TER-23-32> EDN: MSCYKK
- Толочек В.А.* Профессиональная карьера как феномен: открытые вопросы. Часть первая // Организационная психология. 2022. Т. 12. № 4. С. 9–28. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-4-9-28> EDN: CQGNBA
- Якушина А.А., Леонов С.В., Пшеничнюк Д.В., Седогин Е.А., Поликанова И.С.* Психологическая саморегуляция и ее значимость для развития внутренней мотивации, психологического благополучия и профессионального мастерства в спорте // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2024. Т. 21. № 1. С. 167–183. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-167-183> EDN: QXOZKE
- Akkermans J., Paradniek K., Van der Heijden B. I., De Vos A.* The best of both worlds: The role of career adaptability and career competencies in students' well-being and performance // Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article no. 1678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01678>
- Akkermans J., da Motta Veiga S. P., Hirschi A., Marciniak J.* Career transitions across the lifespan: A review and research agenda // Journal of Vocational Behavior. 2024. Vol. 148. Article no. 103957. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2023.103957> EDN: UHEIMP
- Amaral F.A., Krägeloh C., Henning M.A., Moir F.* Career indecision, depressive symptoms, self-efficacy and negative thoughts when transitioning from high school: A scoping review // Australian Journal of Career Development. 2023. Vol. 32. No. 2. P. 158–169. <https://doi.org/10.1177/10384162231180339> EDN: XPTENJ
- Amanvermez Y., Zhao R., Cuijpers P., de Wit L.M., Ebert D.D., Kessler R. C., Bruffaerts R., Karyotaki E.* Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis // Internet Interventions. 2022. Vol. 28. Article no. 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503> EDN: BHXNHV
- Arbona C., Fan W., Phang A., Olvera N., Dios M.* Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model // Journal of Career Assessment. 2021. Vol. 29. No. 4. P. 699–716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564> EDN: KMDDWH
- Baumeister R.F., Vohs K.D.* Self-Regulation, ego depletion, and motivation // Social and personality psychology compass. 2007. Vol. 1. No. 1. P. 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Beisecker L., Harrison P., Josephson M., DeFreese J. D.* Depression, anxiety and stress among female student-athletes: A systematic review and meta-analysis // British Journal of Sports Medicine. 2024. Vol. 58. No. 5. P. 278–285. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107328> EDN: JLDRDW
- Blustein D.L., Kenny M.E., Di Fabio A., Guichard J.* Expanding the impact of the psychology of working: Engaging psychology in the struggle for decent work and human rights // Journal of Career Assessment. 2019. Vol. 27. No. 1. P. 3–28. <https://doi.org/10.1177/1069072718774002>

- Cage E., Jones E., Ryan G., Hughes G., Spanner L.* Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives // Journal of Further and Higher Education. 2021. Vol. 45. No. 8. P. 1076–1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203> EDN: **JVRXKK**
- Chen Z., Solberg S., Ye A.* Chinese youth career adaptability: Contextual influences and pathways to positive youth development // Youth & Society. 2020. Vol. 52. No. 6. P. 934–959. <https://doi.org/10.1177/0044118X18784058>
- Chen H., Pang L., Liu F., Fang T., Wen Y.* “Be perfect in every respect”: The mediating role of career adaptability in the relationship between perfectionism and career decision-making difficulties of college students // BMC Psychology. 2022. Vol. 10. Article no. 137. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00845-1> EDN: **XZLCQY**
- Chesters J.* Preparing for successful transitions between education and employment in the twenty-first century // Journal of Applied Youth Studies. 2020. Vol. 3. No. 2. P. 133–151. <https://doi.org/10.1007/s43151-020-00002-8> EDN: **JBZHQK**
- Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R.* A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24. No. 4. P. 385–396.
- Conley C. S., Shapiro J. B., Huguenel B. M., Kirsch A. C.* Navigating the college years: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being // Emerging Adulthood. 2020. Vol. 8. No. 2. P. 103–117. <https://doi.org/10.1177/2167696818791603>
- Dong C., Xia L., Zhao C., Zhang X., He J., Zhang G., Zhang J.* Prospective association between perceived stress and anxiety among nursing college students: the moderating roles of career adaptability and professional commitment // BMC Psychiatry. 2023. Vol. 23. Article no. 388. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04887-6> EDN: **ZWDZRA**
- Hartung P. J., Savickas M. L.* Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) // International Handbook of Behavioral Health Assessment / ed. by C. U. Krageloh, M. Alyami, O.N. Medvedev. Cham: Springer International Publishing, 2024. Chapter 11. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89738-3_48-2
- Hirschi A., Koen J.* Contemporary career orientations and career self-management: A review and integration // Journal of Vocational Behavior. 2021. Vol. 126. Article 103505. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103505> EDN: **HEYEXX**
- James S., Mallman M., Midford S.* University students, career uncertainty, and the culture of authenticity // Journal of Youth Studies. 2021. Vol. 24. No. 4. P. 466–480. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1742300> EDN: **GPWUCU**
- Jiang Z., Newman A., Le H., Presbitero A., Zheng C.* Career exploration: A review and future research agenda // Journal of Vocational Behavior. 2019. Vol. 110. P. 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.008>
- Kleine A. K., Schmitt A., Wisse B.* Students’ career exploration: A meta-analysis // Journal of Vocational Behavior. 2021. Vol. 131. Article 103645. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103645> EDN: **ZRQKTL**
- Knapstad M., Sivertsen B., Knudsen A. K., Smith O. R. F., Aarø L. E., Lønning K. J., Skogen J. C.* Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018 // Psychological Medicine. 2021. Vol. 51. No. 3. P. 470–478. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
- Kroshus E., Hawrilenko M., Browning A.* Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college // Social Science & Medicine. 2021. Vol. 269. Article 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514> EDN: **ULKJZS**
- Lazarova B., Hlad'o P., Hlouskova L.* Perception of teacher support by students in vocational education and its associations with career adaptability and other variables // Psychology in Russia: State of the Art. 2019. Vol. 12. No. 4. P. 47–64. <https://doi.org/10.11621/pir.2019.0403> EDN: **DIBCQJ**
- Marciiniak J., Johnston C.S., Steiner R.S., Hirschi A.* Career preparedness among adolescents: A review of key components and directions for future research // Journal of Career

- Development. 2022. Vol. 49. No. 1. P. 18–40. <https://doi.org/10.1177/0894845320943951> EDN: CKPDGK
- Santilli S., Grossen S., Nota L.* Career adaptability, resilience, and life satisfaction among Italian and Belgian middle school students // The Career Development Quarterly. 2020. Vol. 68. No. 3. P. 194–207. <https://doi.org/10.1002/cdq.12231> EDN: WVDYKN
- Shin Y.J., Lee J.Y.* Self-Focused attention and career anxiety: The mediating role of career adaptability // The Career Development Quarterly. 2019. Vol. 67. No. 2. P. 110–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>
- Stead G. B., LaVeck L. M., Hurtado Rua S. M.* Career adaptability and career decision self-efficacy: Meta-analysis // Journal of Career Development. 2022. Vol. 49. No. 4. P. 951–964. <https://doi.org/10.1177/08948453211012477> EDN: CYASZA
- Sverko I., Babarovic T.* Applying career construction model of adaptation to career transition in adolescence: A two-study paper // Journal of Vocational behavior. 2019. Vol. 111. pp. 59–73. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.10.011>
- Talluri S.B., Uppal N., Akkermans J., Newman A.* Towards a self-regulation model of career competencies: A systematic review and future research agenda // Journal of Vocational Behavior. 2024. Vol. 149. Article 103969. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.103969> EDN: JITEIM
- Williams L. D., Lipscomb T., Tiamuh Z.* A Theory-Based Meta-Analysis: Stress management interventions for college students // Journal of Education and Training Studies. 2023. Vol. 11. No. 4. P. 36–49. <https://doi.org/10.11114/jets.v11i4.6267> EDN: KIAOEV
- You M., Kim H.* A Meta-Analysis of Variables Related to College Students' Career Stress // Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction. 2024. Vol. 24. No. 22. Pp. 299–314. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.22.299> EDN: GDOYOV
- Yusufov M., Nicoloro-SantaBarbara J., Grey N. E., Moyer A., Lobel M.* Meta-analytic evaluation of stress reduction interventions for undergraduate and graduate students // International Journal of Stress Management. 2019. Vol. 26. No. 2. P. 132–145. <https://doi.org/10.1037/str0000099>
- Zhuang J., Jiang Y., Chen H.* Stress and career adaptability during COVID-19: A serial multiple mediation model // Social Behavior and Personality: An International Journal. 2021. Vol. 49. No. 8. P. 1–11. <https://doi.org/10.2224/sbp.10551> EDN: WXUJGP
- Zinchenko Y.P., Morosanova V.I., Kondratyuk N.G., Fomina T.G.* Conscious self-regulation and self-organization of life during the COVID-19 pandemic // Psychology in Russia: State of the Art. 2020. Vol. 13. No. 4. P. 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0411> EDN: TJTROT

История статьи:

Поступила в редакцию 10 февраля 2025 г.

Доработана после рецензирования 14 марта 2025 г.

Принята к печати 16 марта 2025 г.

Для цитирования:

Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Потанина А.М., Коршунов А.В. Влияние стресса и осознанной саморегуляции на карьерную адаптивность студентов // Вестник Российской университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2025. Т. 22. № 2. С. 316–336. <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2025-22-2-316-336>

Вклад авторов:

В.И. Моросанова — научное руководство проектом, концептуализация и дизайн исследования, редактирование текста статьи, окончательное утверждение версии для публикации. *Н.Г. Кондратюк* — подготовка дизайна исследования, написание и редактирование

текста статьи, сбор эмпирических данных, анализ, интерпретация и обсуждение результатов, обсуждение основных выводов. *А.М. Потанина* — написание текста статьи, сбор эмпирических данных, анализ, интерпретация и обсуждение результатов и выводов. *А.В. Коршунов* — написание текста статьи, сбор эмпирических данных, обсуждение результатов и выводов.

Заявление о конфликте интересов:

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Сведения об авторах:

Моросанова Варвара Ильинична, доктор психологических наук, профессор, заведующий лабораторией, лаборатория психологии саморегуляции, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Российская Федерация, 125009, Москва, ул. Моховая 9, стр.4). ORCID: 0000-0002-7694-1945. ResearcherID: J-5946-2016. Scopus AuthorID: 6506351065, eLibrary SPIN-код: 4335-5542. E-mail: morosanova@mail.ru

Кондратюк Наиля Гумеровна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Российская Федерация, 125009, Москва, ул. Моховая 9, стр.4). ORCID: 0000-0003-2907-9771; ResearcherID: C-2006-2019; eLibrary SPIN-код: 5280-6144. E-mail: n.kondratyuk@gmail.com

Потанина Анна Михайловна, научный сотрудник, лаборатория психологии саморегуляции, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Российская Федерация, 125009, Москва, ул. Моховая 9, стр.4). ORCID: 0000-0003-4358-6948; ResearcherID: AAF-9474-2021; eLibrary SPIN-код: 6840-4027. E-mail: a.m.potan@gmail.com

Коршунов Алексей Владимирович, кандидат социологических наук, доцент, советник ректора, Московский государственный университет спорта и туризма (Российская Федерация, 117519, Москва, ул. Кировоградская 21, корп. 1). ORCID: 0009-0001-0784-4885. Scopus Author ID: 57194346518. eLibrary SPIN-код: 2642-7953. E-mail: 5026567@mail.ru

DOI: 10.22363/2313-1683-2025-22-2-316-336

EDN: UWCUVW

UDC 159.9

Research article

The Effects of Stress and Conscious Self-Regulation on Students' Career Adaptability

Varvara I. Morosanova¹, Nailya G. Kondratyuk¹✉,
Anna M. Potanina¹, Alexey V. Korshunov²

¹Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research, Moscow, Russian Federation

²Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russian Federation
✉n.kondratyuk@gmail.com

Abstract. The issues of students' professional self-determination cannot be considered today in isolation from challenges of coping with uncertainty, managing stress, and maintaining stable professional development in a rapidly changing world. This study aimed to investigate

the relationships between conscious self-regulation, career adaptability, and perceived stress among students. The sample consisted of 1436 students aged 16 to 23 years ($M_{\text{age}} = 17.9$; $SD = 1.35$) from educational institutions of the Russian Federation. The following methods were used: "Self-regulation profile questionnaire — SRPQM 2020" by V.I. Morosanova, "Career-Adaptabilities Scale, CAAS" by M. Savickas and E. Porfelli adapted in Russian and "Perceived Stress Scale — PSS 10" by S. Cohen and G. Williamson adapted in Russian. Comparative analysis revealed that students reporting low perceived stress levels demonstrated more developed conscious self-regulation and higher career adaptability compared to those with average or high stress levels. Regression analysis further indicated that perceived stress significantly and negatively predicted career adaptability, whereas conscious self-regulation emerged as a positive predictor. These findings suggest that conscious self-regulation acts as a meta-resource, enabling students to manage stress effectively, maintain their professional development trajectory in conditions of uncertainty, and achieve their educational goals.

Key words: conscious self-regulation, career adaptability, distress, coping, perceived stress, students

Funding. The study was carried out within the framework of the state assignment of the Federal Scientific Center for Interdisciplinary and Psychological Research, 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"

References

- Akkermans, J., Paradnike, K., Van der Heijden, B. I., & De Vos, A. (2018). The best of both worlds: The role of career adaptability and career competencies in students' well-being and performance. *Frontiers in Psychology*, 9, 1678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01678>
- 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>
- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., de Wit, L. M., Ebert, D. D., Kessler, R. C., Bruffaerts R., & Karyotaki, E. (2022). Effects of self-guided stress management interventions in college students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 28, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503>
- 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>
- Atamanova, G.I., & Romashin, V.N. (2024). Empirical study of the relationship of the psychology of student stress and the value-semantic choice of an educational trajectory at a university. *Vestnik Universiteta*, 20(7), 229-239. (In Russ.) <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-7-229-239>
- Banshchikova, T.N., Sokolovskii, M.L., & Tegetaeva, J.R. (2023). Conscious self-regulation as resource for overcoming stress and achieving subjective well-being: ethno-regional specificity. *Theoretical and Experimental Psychology*, (1), 19-42. (In Russ.) <https://doi.org/10.24412/TEP-23-2>

- Baumeister, R.F. & Vohs, K.D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- 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), 278–285. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107328>
- 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>
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: Student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076–1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>
- Chen, Z., Solberg, S., & Ye, A. (2020). Chinese youth career adaptability: Contextual influences and pathways to positive youth development. *Youth & Society*, 52(6), 934–959. <https://doi.org/10.1177/0044118X18784058>
- Chen, H., Pang, L., Liu, F., Fang, T., & Wen, Y. (2022). “Be perfect in every respect”: The mediating role of career adaptability in the relationship between perfectionism and career decision-making difficulties of college students. *BMC Psychology*, 10, 137. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00845-1>
- Chesters, J. (2020). Preparing for successful transitions between education and employment in the twenty-first century. *Journal of Applied Youth Studies*, 3(2), 133–151. <https://doi.org/10.1007/s43151-020-00002-8>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Conley, C. S., Shapiro, J. B., Huguenel, B. M., & Kirsch, A. C. (2020). Navigating the college years: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 8(2), 103–117. <https://doi.org/10.1177/2167696818791603>
- Dong, C., Xia, L., Zhao, C., Zhang, X., He, J., Zhang, G., & Zhang, J. (2023). Prospective association between perceived stress and anxiety among nursing college students: The moderating roles of career adaptability and professional commitment. *BMC Psychiatry*, 23, 388. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04887-6>
- Gordeeva, T. O., Kononova, M. G., & Sychev, O. A. (2025). High school students career choice and unified state exam subject's choice: The role of parenting style and motivation. *Sibirskiy Psichologicheskiy Zhurnal — Siberian Journal of Psychology*, 97, 108–132. (In Russ.) <https://doi.org/10.17223/17267080/97/7>
- 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* (Chapter 11). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89738-3_48-2
- 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>
- James, S., Mallman, M., & Midford, S. (2021). University students, career uncertainty, and the culture of authenticity. *Journal of Youth Studies*, 24(4), 466–480. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1742300>
- Jiang, Z., Newman, A., Le, H., Presbitero, A., & Zheng, C. (2019). Career exploration: A review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 110, 338–356. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.008>

- Kachina, A. A., Zlokazova, T. A., & Vnukov, I. Y. (2021). Psychological factors influencing the reliability of personnel in power plants. *Moscow University Psychology Bulletin*, (2), 178–198. (In Russ.) <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.02.09>
- 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>
- Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological Medicine*, 51(3), 470–478. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003350>
- Kondratyuk, N.G., Burmistrova-Savenkova, A.V., & Morosanova, V.I. (2021). A psychometric analysis of the Russian Career Adapt-Abilities Scale in high school students. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(3), 555–575. (In Russ.) <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-555-575>
- Kondratyuk, N.G., Burmistrova-Savenkova, A.V., & Morosanova, V.I. (2023). What determines professional plans in high school students. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics Journal of the Higher School of Economics*, 20(3), 500–522. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2023-3-500-522>
- Kosheleva, Y.P., Zhambeeva, Z.Z., Gut, Y.N., Osnitskiy, A.K., & Kabardov, M.K. (2023). Typological differences in general and special abilities of students in preparation for socioeconomic professions. *Lomonosov Psychology Journal*, 46(4), 157–185. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-43>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*, 269, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Lazarova, B., Hlad'o, P., & Hlouskova, L. (2019). Perception of teacher support by students in vocational education and its associations with career adaptability and other variables. *Psychology in Russia: State of the Art*, 12(4), 47–64. <https://doi.org/10.11621/pir.2019.0403>
- 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>
- Makhnach, A.V., Laktionova, A.I., & Postylyakova, Yu.V. (2022). Resilience of student youth in Russia under uncertainty. *The Education and Science Journal*, 24(5), 90–121. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-5-90-121>
- Marakshina, J.A., Ismatullina, V.I., & Marina, L.M. (2024). Stress and coping strategies among students: Review. *Clinical Psychology and Special Education*, 13(2), 5–33. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>
- 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. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01>
- Morosanova, V.I. & Kondratyuk, N.G. (2020). V.I. Morosanova's "Self-regulation profile questionnaire — SRPQM 2020". *Voprosy Psichologii*, (4), 155–167. (In Russ.)
- 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/LPJ-24-14>
- Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., & Potanina, A.M. (2025). Psychological resources of students' professional development. *Theoretical and Experimental Psychology*, 18(2), 176–203. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/TEP-25-18>
- Nartova-Bochaver, S. K., Bardadymov, V. A., Yerofeeva, V. G., Khachaturova, M. R., & Khachaturyan, N. G. (2024). Difficult life situations of modern learning youth. *Educational Studies Moscow*, (2), 170-202. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/vo-2024-17187>

- 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>
- Saporovskaya, M.V., Konzhin, S.I., Tikhomirova, E.V., & Samokhvalova, A.G. (2023). Personal regulators for building the image of the future at different stages of professionalization. *Theoretical and Experimental Psychology*, 4(16), 122–142. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/TEP-23-32>
- 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>
- 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>
- 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*, 149, 103969. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2024.103969>
- Tolochek V.A. (2022). Professional career as a phenomenon: Open questions. Part 1. *Organizational Psychology*, 12(4), 9–28. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2022-12-4-9-28>
- Williams, L.D., Lipscomb, T., & Tiamuh, Z. (2023). A theory-based meta-analysis: Stress management interventions for college students. *Journal of Education and Training Studies*, 11(4), 36–49. <https://doi.org/10.11114/jets.v11i4.6267>
- Yakushina, A.A. Leonov, S.V., Pshenichnyuk, D.V., Sedogin, E.A., & Polikanova, I.S. (2024). Psychological self-regulation and its importance for the intrinsic motivation, psychological well-being and performance in sport. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 21(1), 167–183. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2024-1-167-183>
- You, M. & Kim, H.A. (2024). Meta-analysis of variables related to college students' career stress. *Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 24(22), 299–314. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.22.299>
- 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>
- Zhuang, J., Jiang, Y., & Chen, H. (2021). Stress and career adaptability during COVID-19: A serial multiple mediation model. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(8), 1–11. <https://doi.org/10.2224/sbp.10551>
- Zeer, E.F., Tserkovnikova, N.G., & Tretyakova, V.S. (2021). Digital generation in the context of predicting the professional future. *The Education and Science Journal*, 23(6), 153–184. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2021-6-153-184>
- Zinchenko, Y.P. (Ed.). (2021). *Psychological guidance during the COVID-19 pandemic*. Moscow: Moscow University Press. (In Russ.). <https://doi.org/10.11621/rpo.2021.00>
- Zinchenko, Y.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>
- Zolotareva, A.A. (2023). Psychometric properties of the Russian version of the Perceived Stress Scale (PSS-4, 10, 14). *Clinical Psychology and Special Education*, 12(1), 18–42. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120102>

Article history:

Received 10 February, 2025
Revised 14 March, 2025
Accepted 16 March, 2025

For citation:

Morosanova, V.I., Kondratyuk, N.G., Potanina, A.M., & Korshunov, A.V. (2025). The effects of stress and conscious self-regulation on students' career adaptability. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 22(2), 316–336. (In Russ.) <http://doi.org/10.22363/2313-1683-2025-22-2-316-336>

Authors' contribution:

Varvara I. Morosanova — scientific supervision, conceptualization of the study, research design, text writing and editing, the final approval of the version for publication. *Nailya G. Kondratyuk* — research design, text writing and editing, collecting empirical data, analyzing, interpreting, and discussing the results, formulating the main conclusions. *Anna M. Potanina* — text writing, collecting and statistical analysis of empirical data, interpreting and discussing the results. *Alexey V. Korshunov* — text writing, collecting empirical data, and interpreting and discussing the findings.

Conflicts of interest:

The authors declare that there is no conflict of interest.

Bio notes:

Varvara I. Morosanova, Dr. Sci. in Psychology, Head of the Department of Self-Regulation Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research (9/4 Mokhovaya St., Moscow, 125009, Russian Federation). ORCID: 0000-0002-7694-1945. Researcher ID: J-5946-2016, Scopus Author ID: 6506351065, eLibrary SPIN-code: 4335-5542. E-mail: morosanova@mail.ru

Nailya G. Kondratyuk, Ph.D. in Psychology, Senior Researcher of the Department of Self-Regulation Psychology, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research (9/4 Mokhovaya St., Moscow, 125009, Russian Federation). ORCID: 0000-0003-2907-9771. Researcher ID: C-2006-2019. eLibrary SPIN-code: 5280-6144. E-mail: n.kondratyuk@gmail.com

Anna M. Potanina, Research Fellow, Laboratory of Psychology of Self-Regulation, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research (9/4 Mokhovaya St., Moscow, 125009, Russian Federation). ORCID: 0000-0003-4358-6948. Researcher ID: AAF-9474-2021. eLibrary SPIN-code: 6840-4027. E-mail: a.m.potan@gmail.com

Alexey V. Korshunov, Ph.D. in Sociology, the Advisor to Rector, Moscow State University of Sports and Tourism (21/1 Kirovogradskaya Moscow, 117519, Russian Federation). ORCID: 0009-0001-0784-4885. Scopus Author ID: 57194346518. eLibrary SPIN-code: 2642-7953. E-mail: 5026567@mail.ru