

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ МОЛОДЦЮ КАР'ЄРНИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Кирилюк Марина Олегівна*  
аспірантка факультету психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID ID: 0000-0002-7796-2078

У статті подано теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей прийняття кар'єрних рішень молоддю в умовах невизначеності. Актуальність дослідження зумовлена нестабільністю й непередбачуваністю сучасного соціально-професійного простору, що ускладнює професійне самовизначення та посилює емоційне напруження під час вибору кар'єрної траєкторії. Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей переживання стресу в процесі прийняття кар'єрних рішень молоді. У дослідженні взяли участь 228 респондентів віком 18–40 років, середній вік – 23,13 року. Використано валідизовані психодіагностичні методики, зокрема «Якорі кар'єри», шкалу кар'єрної адаптивності, IUS-12, шкалу стабільності психічного здоров'я, опитувальник готовності до змін і шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB. Дані опрацьовано за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу. Встановлено, що прийняття кар'єрних рішень характеризується помірним рівнем стресу за вираженої індивідуальної варіативності. Найбільш вираженими кар'єрними орієнтаціями є служіння, автономія та інтеграція стилів життя. Статистично значущий зв'язок із суб'єктивним стресом виявлено лише для орієнтації на стабільність роботи. Кар'єрна адаптивність не продемонструвала значущих зв'язків зі стресом. Показано, що переживання стресу пов'язане з інтолерантністю до невизначеності, психологічним і суб'єктивним благополуччям, а також готовністю до змін. Вищі показники прогностичної та знітучої тривоги асоційовані зі зростанням стресу, тоді як вищі показники благополуччя, оптимізму, впевненості, винахідливості та загальної готовності до змін – зі зниженням його інтенсивності. Отримані результати доцільно враховувати в програмах психологічної підтримки професійного самовизначення молоді.

**Ключові слова:** кар'єрні рішення, стрес, стресогенність, молодь, невизначеність, інтолерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, готовність до змін.

## Kyryliuk M. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF YOUNG PEOPLE'S CAREER DECISION-MAKING UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

The article presents a theoretical and empirical analysis of the psychological characteristics of young people's career decision-making under conditions of uncertainty. The relevance of the study is determined by the instability and unpredictability of the socio-professional environment, which complicates professional self-determination and increases emotional tension during career choice. The aim was to identify the psychological characteristics of stress experience in career decision-making among young people. The sample consisted of 228 respondents aged 18–40 years, with a mean age of 23.13 years. The study employed validated psychodiagnostic instruments, including the Career Anchors Inventory, the Career Adapt-Abilities Scale, the Intolerance of Uncertainty Scale, the Mental Health Continuum–Short Form, the Personal Readiness for Change Questionnaire, and the BBC Subjective Well-Being Scale. The data were processed using descriptive statistics and correlation analysis. Career decision-making was characterized by a moderate level of stress with pronounced individual variability. The most prominent career orientations were service, autonomy, and lifestyle integration. A significant association with subjective stress was found only for job security orientation. Career adaptability showed no significant associations with stress. Stress experience was associated with intolerance of uncertainty, psychological and subjective well-being, and readiness for change. Higher prospective and inhibitory anxiety were linked to higher stress, whereas higher well-being, optimism, confidence, resourcefulness, and readiness for change were related to lower stress intensity. The findings should be considered in psychological support programs for professional self-determination.

**Key words:** career decisions, stress, stressfulness, youth, uncertainty, intolerance of uncertainty, psychological well-being, readiness for change.

**Вступ.** Сучасний соціально-професійний простір характеризується високою динамічністю, нестабільністю та зростанням невизначеності життєвих і професійних траєкторій. Трансформації ринку праці, технологічні зміни та соціально-економічні кризи ускладнюють прогнозування професійного майбутнього молоді. За таких умов професійне самовизначення перестає бути одноразовим актом вибору і перетворюється на тривалий процес прийняття рішень, що відбувається за умов обмеженої інформації та необхідності постійної адаптації до змін.

Для молоді на етапі формування професійної ідентичності вибір кар'єрного шляху пов'язаний з узгодженням власних інтересів, здібностей і цінностей з можливостями ринку праці та соціальними очікуваннями. Складність цього процесу часто супроводжується тривогою, сумнівами щодо правильності вибору та страхом помилки, що підсилює суб'єктивне відчуття стресу. Невизначеність професійного майбутнього створює психологічний контекст підвищеного емоційного навантаження під час професійного вибору.

Дослідження психологічних особливостей переживання стресу у процесі прийняття кар'єрних рішень є актуальним і дозволяє глибше зрозуміти індивідуально-психологічні аспекти професійного самовизначення молоді. Попри значну увагу до проблеми кар'єрного розвитку, психологічні детермінанти переживання стресу в процесі прийняття кар'єрних рішень у ситуації невизначеності залишаються недостатньо систематизованими.

**Метою дослідження** є виявлення психологічних особливостей переживання стресу в процесі прийняття кар'єрних рішень молоді в умовах невизначеності.

**Матеріали та методи.** Емпіричну вибірку дослідження склали 228 осіб, з яких 38 були чоловічої статі, а 190 – жіночої. Середній вік респондентів становив 23,13 року ( $SD=6,57$ ). Для дослідження психологічних особливостей переживання стресу в процесі прийняття кар'єрних рішень в умовах невизначеності було застосовано батарею валідизованих психодіагностичних інструментів, а саме методику «Якорі кар'єри», коротку форму шкали кар'єрної адаптивності (Career Adapt-Abilities Scale – Short Form, CAAS-SF), шкалу інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12), коротку форму шкали стабільності психічного здоров'я (Mental Health Continuum – Short Form, MHC-SF), опитувальник особистісної готовності до змін (Personal Change Readiness Survey, PCRS) та модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB). Обробку емпіричних даних виконано у програмному середовищі SPSS Statistics 23.0 із використанням процедур описової статистики та кореляційного аналізу.

**Результати.** Невизначеність у контексті професійного самовизначення є складним психологічним феноменом, що поєднує когнітивні оцінки майбутніх можливостей з емоційними реакціями на непередбачуваність професійних перспектив. У ситуації кар'єрного вибору молоді часто приймає рішення за умов обмеженої інформації, що супроводжується підвищеною емоційною напругою та послабленням відчуття контролю над життєвою траєкторією. Інтюлерантність до невизначеності розглядається як важливий когнітивно-емоційний предиктор кар'єрної тривоги, оскільки схильність сприймати неоднозначні ситуації як загрозові підсилює страх негативних наслідків професійного вибору [1]. Невизначеність перспектив може викликати страх, тривожність і депресивні переживання, що ускладнює процес прийняття кар'єрних рішень [2].

Дослідження показують, що інтолерантність до невизначеності пов'язана зі зростанням кар'єрної тривожності та зниженням готовності до професійних змін, оскільки люди з високою чутливістю до неоднозначності прагнуть уникати ситуацій з непередбачуваним результатом [3]. У період переходу від освіти до професійної діяльності це підсилює відчуття нестабільності майбутнього і тривожність щодо працевлаштування [4]. Висока чутливість до невизначених ситуацій може призводити до виснаження когнітивних ресурсів та зниження якості прийняття рішень [5]. Також встановлено зв'язок інтолерантності до невизначеності з унікальними та залежними стилями прийняття рішень, коли відповідальність за вибір переноситься на зовнішні обставини або інших людей [6]. У ранній дорослості невизначеність професійного майбутнього може спричинити ідентифікаційний дистрес, пов'язаний із труднощами формування професійної ідентичності [7].

Кар'єрна тривога впливає на психологічне благополуччя молоді, оскільки високий рівень напруження у процесі професійного самовизначення пов'язаний зі зниженням задоволеності життям [8]. Тривога щодо майбутнього працевлаштування може супроводжуватися посиленням внутрішнього тиску до здійснення правильного професійного вибору [9].

Сучасні дослідження дають підстави припускати, що психологічне благополуччя та його складові виступають важливим ресурсом ефективного прийняття кар'єрних рішень. Позитивні емоції, відчуття особистісного зростання та соціальна включеність сприяють більш конструктивному сприйняттю професійних альтернатив, тоді як емоційні порушення ускладнюють проблеми, пов'язані з кар'єрою [10]. Дослідження показують, що контроль, життєстійкість і оптимізм виконують захисну функцію щодо емоційного виснаження [11]. Важливими ресурсами подолання стресу, пов'язаного з кар'єрою, є кар'єрна адаптивність, самоефективність та соціальна підтримка, які асоціюються з нижчим рівнем кар'єрної тривожності та вищою задоволеністю життям [12].

Ціннісні орієнтації також впливають на сприйняття кар'єрних альтернатив. Якщо для молодої людини важливою є стабільність професійного майбутнього, ситуації високої невизначеності переживаються нею як більш напружені. Дослідження показують, що трудові цінності разом із кар'єрною адаптивністю впливають на готовність студентів переходити від освіти до професійної діяльності [13].

Досліджуваним було запропоновано оцінити рівень суб'єктивного стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень за п'ятибальною шкалою, де 5 відповідає високому рівню напруження, а 1 низькому. Середнє значення становить 2,96 бали, медіана дорівнює 3, стандартне відхилення 1,28, мінімальне значення 1, максимальне 5. Отримані результати свідчать про помірний рівень переживання стресу під час прийняття рішень щодо професійного майбутнього. Близькість середнього значення до медіани вказує на відносно симетричний розподіл відповідей, а стандартне відхилення демонструє помітну індивідуальну варіативність у переживанні кар'єрного вибору серед молоді (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати оцінки суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру**

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Суб'єктивний стрес у ситуації кар'єрного вибору	2,96	3	1,28	1	5

Аналіз результатів психодіагностичних методик показав, що у структурі кар'єрних орієнтацій найвищі значення спостерігаються за орієнтаціями на служіння, автономію та інтеграцію стилів життя, тоді як нижчі показники виявлено за орієнтаціями на виклик і стабільність місця проживання, що свідчить про прагнення молоді до соціально значущої діяльності, самостійності у професійних рішеннях і гармонійного поєднання професійної сфери з іншими аспектами життя. Показники кар'єрної адаптивності загалом є високими. Найбільш вираженим є компонент контролю, що відображає відчуття особистої відповідальності за професійний шлях, тоді як інші компоненти також демонструють готовність досліджувати професійні можливості, планувати майбутнє та довіряти власним здібностям.

Інтолерантність до невизначеності перебуває на помірному рівні. Більш вираженою є прогностична тривога, пов'язана із занепокоєнням під час прогнозування майбутніх подій, тоді як гнітюча тривога, що відображає поведінкове уникнення невизначених ситуацій, проявляється слабше. Показники стабільності психічного здоров'я свідчать про загалом позитивний стан психологічного функціонування респондентів. Найвищі значення спостерігаються у вимірі психологічного благополуччя, що відображає відчуття особистісного розвитку та позитивне ставлення до себе, тоді як гедонічне благополуччя і соціальна інтегрованість мають дещо нижчі значення.

Також встановлено, що найвищі показники пов'язані з толерантністю до двозначності, а ще досить високими є показники винахідливості, оптимізму та впевненості. При цьому нижчі значення за шкалою сміливості та підприємливості можуть відображати певну обережність молоді у прийнятті ризикованих професійних рішень. Показники суб'єктивного благополуччя також вказують на загалом позитивний рівень психологічного самопочуття респондентів.

У ході кореляційного аналізу було виявлено особливості взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень і системою психологічних характеристик (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати кореляційного аналізу оцінки суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру зі шкалами методики «Якорі кар'єри»**

Змінні	Показники кореляції	
	r-Pearson	p-value
Професійна компетентність	0,101	0,988
Менеджмент	0,190	0,174
Автономія	0,120	0,763
Стабільність роботи	0,315***	0,001
Стабільність місця проживання	-0,187	0,190
Служіння	0,160	0,369
Виклик	0,171	0,287
Інтеграція стилів життя	-0,166	0,319
Підприємництво	0,123	0,732

Примітка. \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Як видно з таблиці 2, серед кар'єрних орієнтацій статистично значущий зв'язок суб'єктивного стресу виявлено лише з орієнтацією на стабільність роботи. Позитивна кореляція середньої сили свідчить про те, що зі зростанням значущості стабільності професійної діяльності підвищується і рівень переживання стресу під час кар'єрного вибору. Інші кар'єрні орієнтації демонструють слабкі та статистично незначущі зв'язки.

Аналіз зв'язків рівня суб'єктивного стресу зі складовими кар'єрної адаптивності не виявив статистично значущих кореляцій (табл. 3).

Таблиця 3

**Результати кореляційного аналізу оцінки суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру зі шкалами методики CAAS-SF**

Змінні	Показники кореляції	
	r-Pearson	p-value
Турбота	0,116	0,807
Контроль	0,125	0,708
Допитливість	0,162	0,349
Впевненість	0,121	0,755
Кар'єрна адаптивність	0,139	0,560

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Усі компоненти демонструють слабкі позитивні зв'язки з рівнем стресу, які не є значущими, що дозволяє припустити, що у досліджуваній вибірці ресурси кар'єрної адаптивності не мають прямого зв'язку з інтенсивністю переживання емоційного напруження під час прийняття кар'єрних рішень.

Натомість виявлено статистично значущі позитивні зв'язки між оцінкою суб'єктивного стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень і показниками інтолерантності до невизначеності (див. табл. 4).

Таблиця 4

**Результати кореляційного аналізу оцінки суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру з показниками методикою IUS-12**

Змінні	Показники кореляції	
	r-Pearson	p-value
Прогностична тривога	0,354***	0,001
Гнітюча тривога	0,283**	0,006
Інтолерантність до невизначеності	0,337***	0,001

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Як видно з табл. 4, найбільш виражений зв'язок зафіксовано з прогностичною тривоною. Це означає, що занепокоєння щодо майбутніх подій істотно посилює переживання стресу в процесі професійного вибору. Значущі зв'язки також виявлено з гнітючою тривоною та інтегральним показником інтолерантності до невизначеності.

Подальший аналіз показав наявність статистично значущих негативних зв'язків між рівнем суб'єктивного стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень і окремими компонентами психічного здоров'я (табл. 5).

Таблиця 5

**Результати кореляційного аналізу рівня суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру зі шкалами методики MHC-SF**

Змінні	Показники кореляції	
	r-Pearson	p-value
Гедонічне благополуччя	-0,267*	0,011
Соціальне благополуччя	-0,175	0,262
Психологічне благополуччя	-0,305**	0,002
Позитивне функціонування	-0,268*	0,011
Стабільність психічного здоров'я	-0,277**	0,007

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

З даних, наведених у таблиці 5, видно, що зі зростанням рівня гедонічного та психологічного благополуччя, позитивного функціонування та загальної стабільності психічного здоров'я інтенсивність переживання кар'єрного стресу зменшується. Найбільш виражений зв'язок спостерігається з психологічним благополуччям, що підкреслює роль відчуття особистісного розвитку та життєвої цілеспрямованості у зниженні напруження під час професійного вибору.

Результати аналізу також показали наявність значущих негативних зв'язків між переживанням стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень та окремими компонентами готовності особистості до змін (табл. 6).

Як видно з таблиці 6, зростання пристрасності, винахідливості, оптимізму, впевненості та загальної готовності до змін супроводжується зниженням інтенсивності переживання стресу.

Найбільш виражений зв'язок спостерігається з інтегральним показником готовності до змін, що може свідчити про важливу роль психологічної налаштованості на трансформації у подоланні кар'єрного напруження.

Таблиця 6

**Результати кореляційного аналізу рівня суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру зі шкалами методики PCRS**

Змінні	Показники кореляції	
	r-Pearson	p-value
Пристрасність	-0,301**	0,002
Винахідливість	-0,236*	0,040
Оптимізм	-0,271**	0,010
Сміливість, підприємливість	-0,137	0,582
Адаптивність	0,155	0,408
Впевненість	-0,302**	0,002
Толерантність до двозначності	0,229	0,051
Готовність до змін	-0,324**	0,001

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Аналіз взаємозв'язків рівня суб'єктивного стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень зі шкалою суб'єктивного благополуччя також виявив статистично значущі негативні кореляції (табл. 7).

Таблиця 7

**Результати кореляційного аналізу рівня суб'єктивного стресу в ситуації прийняття рішення про кар'єру зі шкалами методики BBC-SWB**

Змінні	Показники кореляції	
	r-Pearson	p-value
Психологічне благополуччя	-0,337***	0,001
Фізичне здоров'я та благополуччя	-0,247*	0,027
Стосунки	-0,247*	0,026
Суб'єктивне благополуччя	-0,318***	0,001

Примітка: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .

Зі зростанням психологічного благополуччя, фізичного самопочуття та якості міжособистісних стосунків знижується рівень стресовості прийняття кар'єрних рішень. Найбільш виражений зв'язок спостерігається між рівнем суб'єктивного стресу та психологічним благополуччям. Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя також демонструє статистично значущий негативний зв'язок зі стресовістю.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать, що найбільш істотними є наступні зв'язки рівня стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень: з інтолерантністю до невизначеності, рівнем психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також особистісними ресурсами готовності до змін. Переживання стресу у процесі кар'єрного самовизначення можна розглядати як складний психологічний феномен, що формується під впливом когнітивних, емоційних і особистісних характеристик індивіда.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило визначити психологічні особливості переживання стресу в процесі прийняття молоддю кар'єрних рішень в умовах невизначеності. Теоретичний аналіз засвідчив, що сучасний соціально-професійний простір характеризується нестабільністю та непередбачуваністю, що ускладнює процес професійного самовизначення та посилює емоційне напруження під час вибору кар'єрної траєкторії.

Емпіричні результати показали, що загальний рівень суб'єктивного стресу в ситуації прийняття кар'єрних рішень серед молоді є помірним і характеризується помітною індивідуальною варіативністю. Найбільш вираженими виявилися орієнтації на служіння, автономію та інтеграцію стилів життя. Встановлено також, що зростання значущості стабільності роботи супроводжується підвищенням рівня переживання стресу під час кар'єрного вибору.

Виявлено, що вищі показники прогностичної та гнітючої тривоги пов'язані з більшим напруженням у процесі прийняття рішень щодо професійного майбутнього. Натомість вищий рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя пов'язаний зі зниженням інтенсивності стресових переживань у процесі професійного самовизначення. Також встановлено, що особистісні ресурси готовності до змін виконують захисну функцію щодо переживання стресу, пов'язаного з кар'єрними рішеннями.

Вищі рівні оптимізму, впевненості, винахідливості та загальної готовності до змін пов'язані зі зниженням напруження під час прийняття кар'єрних рішень.

Отже, переживання стресу в процесі кар'єрного вибору молоді пов'язане зі ставленням до невизначеності, рівнем психологічного благополуччя та ресурсами адаптації до змін. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення механізмів регуляції кар'єрного стресу та розробку програм психологічної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення.

### Література:

1. Zhou T., Bao Y., Guo D., Bai Y., Wang R., Cao X., Li H., Hua Y. Intolerance of uncertainty and future career anxiety among Chinese undergraduate students during COVID-19 period: Fear of COVID-19 and depression as mediators. *Frontiers in Public Health*. 2022. Vol. 10. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1015446>
2. Abdelwahed N., Ramish M. COVID-19's Psychological Threats and Future Career Anxiety among University Students. *OBM Neurobiology*. 2024. Vol. 8. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2403234>
3. Bozkurt H. The Effect of Uncertainty Intolerance on Career Anxiety and Career Change Intention: A Case Study of the Hospitality Industry. *Journal of Business Research – Turk*. 2023. Vol. 15. P. 2084–2095. DOI: <https://doi.org/10.20491/isarder.2023.1699>
4. Zhao S., Yi W., Ye B., Zeng Y., Yang Y. The Association Between Intolerance of Uncertainty and Job-Seeking Anxiety: A Moderated Mediation Model. *Journal of Career Development*. 2023. Vol. 51. P. 106–124. DOI: <https://doi.org/10.1177/08948453231213634>
5. Qiang J., He X., Xia Z., Huang J., Xu C. The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and self-compassion. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441465>
6. Singh A., Parashar P., Yadav I. The Impact of Intolerance to Uncertainty, Fatigue and Decision-Making Styles Among Adults. *International Journal of Psychological Studies*. 2025. Vol. 17. P. 33–41. DOI: <https://doi.org/10.5539/ijps.v17n3p33>
7. Meca A., Allison K., Passini J., Veniegas T., Cruz B., Castillo L., Schwartz S., Zamboanga B., Michikyan M., Bessaha M., Regan P., Subrahmanyam K., Bartholomew J., Piña-Watson B., Cano M., Martinez C. Navigating Identity Uncertainty: Identity Distress During the COVID-19 Pandemic. *Emerging Adulthood*. 2023. Vol. 11. P. 1518–1534. DOI: <https://doi.org/10.1177/21676968231203031>
8. Ahuja Y., Teotia A. Career Anxiety and Mental Well Being of Young Adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*. 2024. Vol. 6. P. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.20443>
9. Nahar K., Sekhar A. Perfectionism, Anxiety and Career Distress – Insight from Undergraduate / Postgraduate Final Year Students. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 2024. Vol. 13. P. 1–8. DOI: <https://doi.org/10.21275/sr24410112258>
10. Hayden S., Osborn D., Costello K. The connection between executive processing and career development. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*. 2023. Vol. 50. P. 29–40. DOI: <https://doi.org/10.20856/jniccc.5004>
11. Matos F., Andrade A. Psychological resources and student burnout among pre-university students. *Psico-USF*. 2023. Vol. 28. P. 321–332. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280209>
12. Kumar D., Lau P., Chua K., Voon S., Lo Y. Career Adaptability Across Southeast Asia: A Systematic Review. *SAGE Open*. 2024. Vol. 14. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1177/21582440241289737>
13. Mustika H., Afdal A., Asnah M., Nurfarhanah N. The Contribution of Work Values, Career Adaptability, and Willingness to Compromise on Students' Work Readiness during the School-to-Work Transition. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2024. Vol. 13. P. 1175–1191. DOI: <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.29350>

### References:

1. Zhou, T., Bao, Y., Guo, D., Bai, Y., Wang, R., Cao, X., Li, H., & Hua, Y. (2022). Intolerance of uncertainty and future career anxiety among Chinese undergraduate students during COVID-19 period: Fear of COVID-19 and depression as mediators. *Frontiers in Public Health*, 10, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1015446>
2. Abdelwahed, N., & Ramish, M. (2024). COVID-19's psychological threats and future career anxiety among university students. *OBM Neurobiology*, 8, 1–17. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2403234>
3. Bozkurt, H. (2023). The effect of uncertainty intolerance on career anxiety and career change intention: A case study of the hospitality industry. *Journal of Business Research – Turk*, 15, 2084–2095. <https://doi.org/10.20491/isarder.2023.1699>
4. Zhao, S., Yi, W., Ye, B., Zeng, Y., & Yang, Y. (2023). The association between intolerance of uncertainty and job-seeking anxiety: A moderated mediation model. *Journal of Career Development*, 51, 106–124. <https://doi.org/10.1177/08948453231213634>
5. Qiang, J., He, X., Xia, Z., Huang, J., & Xu, C. (2024). The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: The role of self-regulatory fatigue and self-compassion. *Frontiers in Public Health*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441465>
6. Singh, A., Parashar, P., & Yadav, I. (2025). The impact of intolerance to uncertainty, fatigue and decision-making styles among adults. *International Journal of Psychological Studies*, 17, 33–41. <https://doi.org/10.5539/ijps.v17n3p33>
7. Meca, A., Allison, K., Passini, J., Veniegas, T., Cruz, B., Castillo, L., Schwartz, S., Zamboanga, B., Michikyan, M., Bessaha, M., Regan, P., Subrahmanyam, K., Bartholomew, J., Piña-Watson, B., Cano, M., & Martinez, C. (2023). Navigating identity uncertainty: Identity distress during the COVID-19 pandemic. *Emerging Adulthood*, 11, 1518–1534. <https://doi.org/10.1177/21676968231203031>
8. Ahuja, Y., & Teotia, A. (2024). Career anxiety and mental well being of young adults. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6, 1–7. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.20443>
9. Nahar, K., & Sekhar, A. (2024). Perfectionism, anxiety and career distress – insight from undergraduate / postgraduate final year students. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 13, 1–8. <https://doi.org/10.21275/sr24410112258>
10. Hayden, S., Osborn, D., & Costello, K. (2023). The connection between executive processing and career development. *Journal of the National Institute for Career Education and Counselling*, 50, 29–40. <https://doi.org/10.20856/jniccc.5004>
11. Matos, F., & Andrade, A. (2023). Psychological resources and student burnout among pre-university students. *Psico-USF*, 28, 321–332. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280209>

12. Kumar, D., Lau, P., Chua, K., Voon, S., & Lo, Y. (2024). Career adaptability across Southeast Asia: A systematic review. *SAGE Open*, 14, 1–18. <https://doi.org/10.1177/21582440241289737>
13. Mustika, H., Afdal, A., Asnah, M., & Nurfarhanah, N. (2024). The contribution of work values, career adaptability, and willingness to compromise on students' work readiness during the school-to-work transition. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13, 1175–1191. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.29350>

*Дата першого надходження статті до видання: 03.03.2026*  
*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 27.03.2026*  
*Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026*