

# Carreira E Saúde Mental: Uma Revisão Integrativa Da Literatura

Leonard Almeida De Moraes, Íuri Novaes Luna, Walter Melo  
(Universidade Federal De Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil)  
(Universidade Federal De São João Del Rei, São João Del Rei, Minas Gerais, Brasil)

---

## Abstract:

**Background:** The relationship between career and mental health has been multifaceted and interrelated. Emerging economic trends and technologies are reshaping careers, challenging traditional models. This change presents both opportunities and challenges, requiring adaptable and flexible career approaches. Balancing various social and economic conditions is essential for career development and maintaining mental health.

**Aim of the research:** To systematize studies on the relationship between career and mental health in contemporary times.

**Method:** Integrative literature review with systematic search.

**Results:** 26 articles, including empirical articles, literature reviews, and theoretical essays between 2019 and 2024, from the databases Scopus, PUBMED, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) and Periódicos CAPES, in Portuguese, English, and Spanish, based on the search for the combination of "career" and "mental health" in the article title. The studies indicate that mental health and career are intrinsically related. The connection between career and mental health is emphasized, highlighting how career affects mental health as well as how mental health impacts careers.

**Key Word:** mental health, career, psychology, vocational guidance, psychological well-being.

---

Date of Submission: 08-04-2025

Date of Acceptance: 18-04-2025

---

## I. Introdução

A relação atual entre carreira e saúde mental tem se apresentado de maneira multifacetada e interrelacionada, refletindo uma interação dinâmica entre as trajetórias profissionais e o bem-estar psicológico. O aconselhamento de carreira, por origem enraizado na orientação vocacional, ressalta a importância de compreender a saúde mental no contexto do desenvolvimento de carreira e reconhece que as decisões de carreira e os estressores na trajetória profissional afetam significativamente a saúde mental (Messinger et al., 2023). Pesquisas contemporâneas ressaltam que a tomada de decisão de carreira é um processo complexo, muitas vezes acompanhado por problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, particularmente em casos de desemprego de longa duração ou indecisão profissional (Stoltz & Haas, 2016; Dieringer et al., 2017).

A integração do aconselhamento profissional e de saúde mental é defendida para abordar essas questões interconectadas de forma eficaz, para consolidar os ganhos terapêuticos e apoiar o desenvolvimento da carreira (Herr, 1989). A fase inicial de avaliação no aconselhamento de carreira geralmente revela problemas subjacentes de saúde mental, como depressão, que podem impedir o desenvolvimento da carreira, necessitando de uma abordagem abrangente que inclua avaliação e apoio à saúde mental (Cardoso, 2016).

A adaptabilidade de carreira, que envolve a remodelação de habilidades e atitudes, está ligada a resultados psicológicos positivos, sugerindo que melhorar a adaptabilidade pode apoiar a recuperação da saúde mental e a resiliência (Sangganjanavanich & Headley, 2014). A saúde mental e a adaptabilidade de carreira estão intimamente relacionadas, sugerindo que o aconselhamento profissional deve abordar os domínios profissional e pessoal para o desenvolvimento holístico. Exemplos históricos, como a adaptação dos funcionários da NASA após o fim do programa de ônibus espacial, demonstram o papel da adaptabilidade profissional na condução das transições de carreira e na manutenção da saúde mental (Stoltz & Haas, 2016).

As tendências geracionais, particularmente entre os Millennials e a Geração Z, mostram desafios únicos de saúde mental e preocupações com a carreira, necessitando de serviços integrados de saúde mental e carreira para apoiar a adaptabilidade, desenvolvimento e resiliência na força de trabalho (DePetris & Tang, 2022). A perspectiva evolutiva da saúde mental sugere que as incompatibilidades entre as adaptações psicológicas e os desafios contemporâneos podem exacerbar os problemas de saúde mental, implicando na necessidade de ambientes de carreira favoráveis que considerem essas incompatibilidades evolutivas (Brüne, 2016).

O mundo contemporâneo, marcado por rápidas mudanças nos ambientes econômico, social e tecnológico, influenciou mudanças significativas na estrutura das carreiras. A ascensão da economia sob

demanda, a inovação digital e a crescente prevalência de máquinas substituindo empregos contribuíram para tornar as carreiras mais dinâmicas e incertas, desafiando os modelos tradicionais de progressão linear de carreira que antes eram comuns (Koen & Sijbom, 2020; Cybal-Michalska, 2021). Essa mudança ocasionada pelas transformações globais que introduzem oportunidades e ansiedades exige uma abordagem proativa para o planejamento de carreira, em que os indivíduos são incentivados a desenvolver um “portfólio” de carreira e investir no desenvolvimento contínuo com vistas a se manterem ativos em suas carreiras (Nota et al., 2015). O discurso contemporâneo sugere que a adaptabilidade profissional se tornou crucial, exigindo que os indivíduos construam ativamente suas carreiras em resposta às rápidas mudanças do mundo de trabalho (Brewer, 2018).

A insegurança no trabalho presente nesse novo mundo está relacionada a maiores intenções de rotatividade, já que trabalhadores neste contexto têm maior probabilidade de considerar deixar seus empregos, impulsionados por efeitos diretos, movimentos que impactam o sucesso subjetivo na carreira (Debus et al., 2019; Roodbol & Stynen 2023). Essa insegurança não é vivenciada de maneira uniforme. Grupos vulneráveis, como mulheres e imigrantes, enfrentam desafios únicos, com as mulheres mais preocupadas com a deterioração das condições de trabalho e os imigrantes se sentindo impotentes devido às restrições legais (Johan, 2020).

O fenômeno da uberização, caracterizado pelo trabalho temporário e autônomo, exacerba a insegurança no trabalho ao criar condições de emprego precárias, o que pode levar a uma divisão entre perfis seguros e inseguros, afetando os resultados da carreira, como a percepção da empregabilidade e o gerenciamento de carreira (Urbanaviciute et al., 2020; Munandar & Manaf, 2023). A pandemia da COVID-19 intensificou esses problemas, com ramificações econômicas e limites de interação social contribuindo para o aumento da insegurança no trabalho e das intenções de deixar o trabalho ou realizar mudanças na trajetória profissional (Richter et al., 2020; Abid et al., 2023).

O trabalho, na perspectiva das teorias de carreira, para além de um conjunto de tarefas apresenta-se como um componente crítico da identidade individual e da saúde mental (Bendassoli, 2011). As implicações sociais e teóricas mais amplas dessa apropriação são evidentes nas discussões em epistemologias feministas da teoria e prática de carreira, que inspiraram novas perspectivas teóricas que desafiam suposições fundamentais sobre trabalho e carreira (Bassot, 2021). Da mesma forma, a teoria da psicologia do trabalhar e seu framework (PWT/PWF) oferecem perspectivas que enfatizam a relevância das teorias de trabalho e carreira em diferentes contextos socioeconômicos, particularmente em um ambiente de trabalho cada vez mais instável (Blustein, 2014; Keny et al., 2019).

Compreende-se que a relação entre carreira e saúde mental é complexa e bidirecional, com a saúde mental influenciando o sucesso e a estabilidade na carreira, e as decisões e ambientes de carreira impactando na saúde mental. Diante deste contexto, este artigo teve como objetivo sistematizar estudos sobre a relação entre carreira e saúde mental na contemporaneidade a fim de integrar diferentes perspectivas sobre o tema. Foram elencadas as seguintes categorias de análise para a sistematização dos estudos: compreensões sobre carreira; compreensões sobre saúde mental; relação entre carreira e saúde mental. Isso se deve a intenção de expor as diferentes perspectivas dos fenômenos que recorrentemente são polissêmicos em suas definições e aplicações a fim de compreender o contexto contemporâneo dessa agenda de pesquisa.

## **II. Método**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com busca sistemática. O tratamento de dados foi desenvolvido a partir do PRISMA (Liberati et al., 2009) por meio do sistema Rayyan. A revisão integrativa se define como um método que possibilita localizar, analisar e sintetizar estudos com objetivo de integrar conhecimentos sobre uma temática ou problema. De uma maneira mais específica, propõe-se uma revisão integrativa (Souza et al., 2010). Este método permite compilar os resultados encontrados para a construção de um trabalho reflexivo, compreensivo e crítico (Costa & Zoltowski, 2014).

Uma versão adaptada das seis fases de elaboração de revisão integrativa propostas por Souza et al. (2010) foi utilizada, abrangendo os seguintes processos: formulação de pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados; e apresentação da revisão integrativa. A coleta de dados seguirá um protocolo de busca sistemática. Essa abordagem viabilizará a replicabilidade da pesquisa, garantindo transparência nos dados utilizados e minimizando viés na seleção de dados para a composição da revisão (Sampaio & Mancini, 2007).

Os termos “saúde mental” e “carreira” (inglês “mental health” and “career”; espanhol “salud mental” y “carrera”) foram utilizados em combinação nos portais/bases: Scopus, PUBMED, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Periódicos CAPES. Os portais e as bases foram selecionados com o objetivo de aumentar a abrangência dos achados. O detalhamento dos critérios de busca foram: buscar no título; artigos publicados de 2019 a 2024; nos idiomas português, inglês e espanhol; textos inteiros disponíveis gratuitamente ou pelos acessos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) ou da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), ambas universidades brasileiras.

Como critérios de inclusão, optou-se por: artigos empíricos, revisões da literatura e ensaios teóricos; pesquisas quantitativas, qualitativas ou mistas; resultados que relacionam saúde mental e carreira; data de publicação de 2019 a 2024; sem restrições quanto a revistas ou áreas de publicação. Como critérios de exclusão, foram retirados: textos indisponíveis; publicações anteriores a 2019; artigos em que a população eram pessoas com transtornos mentais; pesquisas que não relacionavam carreira e saúde mental; publicações em outros idiomas.

Na Figura 1, apresenta-se o processo da revisão sistemática integrativa de literatura na descrição das etapas mencionadas:

Figura 1: Fases da revisão integrativa de literatura

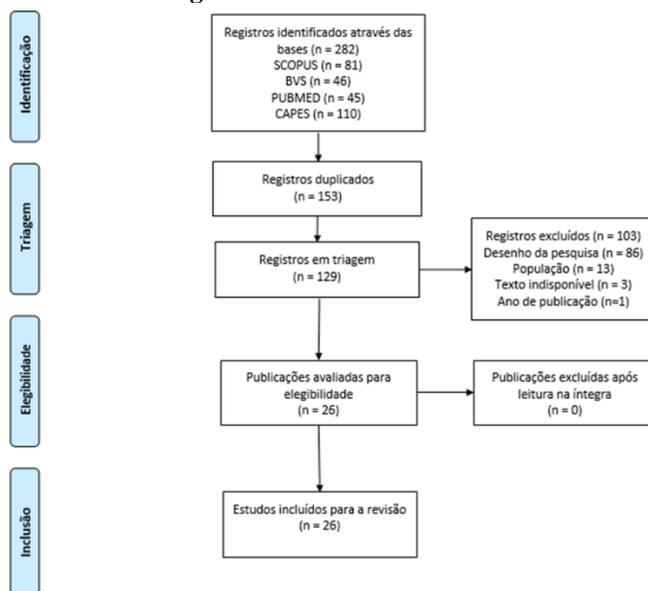


O sistema Rayyan foi utilizado para o desenvolvimento do protocolo, com base no PRISMA, com objetivo de realizar o tratamento das duplicidades e na avaliação dos critérios de inclusão e exclusão. Desta forma, os resultados das buscas foram incluídos no sistema para o tratamento dos dados a fim de encontrar os estudos utilizados na revisão a partir da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

### III. Resultados

Como resultado da busca foi possível localizar 282 resultados. Desses, 81 foram localizados na base Scopus; 46 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS); 45 na PubMed; e 110 no portal de periódicos da CAPES. Dos 282 artigos, 153 encontravam-se em duplicidade nas bases, restando 129 artigos para a triagem. Ao final, 103 pesquisas foram excluídas em virtude dos critérios de inclusão e exclusão, a saber, 86 foram excluídos por conta do desenho da pesquisa, ou seja, não relacionavam carreira e saúde mental; 13 artigos foram excluídos por conta da população da amostra, por apresentarem população com transtorno mental; três artigos não estavam disponíveis e, por fim, um artigo tinha como ano de publicação 2018. Na Figura 2, o protocolo, com base no checklist PRISMA, é apresentado em suas etapas:

Figura 2: Protocolo PRISMA



Resultaram, então, 26 artigos validados pelos critérios de inclusão e exclusão, que foram mantidos após análise mais minuciosa por meio da leitura na íntegra. O Quadro 1, a seguir, apresenta as pesquisas por seus autores e ano de publicação, objetivo, método e amostra/população:

**Quadro 1:** Estudos organizados por autor, ano, objetivo, método e amostra/população

<i>Autor (Ano)</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Método</i>	<i>Amostra/população</i>
(Lee, 2024)	Investigar as relações estruturais entre a satisfação educacional na faculdade, a utilidade do suporte de carreira e a saúde mental, e como esses fatores influenciam a satisfação de vida de adolescentes e jovens adultos tardios.	Método quantitativo	550 indivíduos coreanos de 18 a 24 anos que cursaram educação universitária, igual proporção de indivíduos do sexo masculino e feminino, com idade média de 21,43.
(Blustein et al., 2023)	Explorar a interrelação entre trabalho decente e trabalho precário por meio de uma análise de perfil latente (LPA).	Método quantitativo	422 adultos que trabalham nos EUA com dados demográficos diversos, idade média de 36,05 anos, a maioria identificada como branca/euro-americana.
(Qian et al., 2023)	Explorar a relação entre suas percepções de estresse e a letramento em saúde mental.	Método quantitativo	2352 professores pré-escolares chineses.
(Camargo et al., 2023)	Comparar sintomas de saúde mental entre estudantes de medicina, residentes e médicos.	Método quantitativo	1.417 participantes: 778 estudantes de medicina, 190 médicos residentes, 468 médicos.
(Mariani et al., 2023)	Explorar o impacto das atividades de saúde mental no capital de movimento entre os novos entrantes italianos no mercado de trabalho.	Método quantitativo	229 estudantes universitários italianos e recém-formados, a maioria mulheres.
(Li et al., 2023)	Investigar a relação entre estresse diário, aprendizagem, adaptação profissional e saúde mental.	Método quantitativo	635 estudantes de pós-graduação profissional de cinco universidades chinesas, formados em medicina clínica, medicina tradicional chinesa e enfermagem.
(Messinger et al., 2023)	Explorar a relação entre carreira e saúde mental.	Ensaio teórico	Não se aplica
(Hassanie et al., 2022)	Investigar impacto da carga de trabalho na saúde mental e no estresse traumático secundário dos profissionais de saúde, mediado pela adaptabilidade de carreira durante a pandemia de COVID-19.	Método quantitativo	549 profissionais de saúde de hospitais privados libaneses.
(Heyman et al., 2022)	Investigar as consequências reais e percebidas do tratamento de saúde mental na carreira dos membros do serviço militar dos Estados Unidos.	Revisão sistemática	Militares americanos
(Kuettel et al., 2022)	Investigar as diferenças de gênero na saúde mental entre jogadores de futebol juvenil dinamarqueses, descobrir os perfis de saúde mental dos jogadores e explorar como a progressão na carreira e a saúde mental estão relacionadas.	Método quantitativo	239 atletas participaram, incluindo 57 mulheres e 182 homens entre 15 e 19 anos
(Oliveira-Silva & Lima, 2022)	Analisar a relação entre barreiras percebidas e apoio na carreira e a prevalência de sintomas de depressão e ansiedade, comparando mulheres em carreiras STEM e não-STEM.	Método quantitativo	141 mulheres brasileiras, com idade média de 29,2 anos.
(Yan, 2022)	Analisar a ansiedade no desenvolvimento de carreira profissional de professores de música em universidades chinesas.	Método quantitativo	164 professores universitários de música na China.
(Heinrichs et al., 2021)	Explorar as possíveis (inter)relações entre a fase de dúvidas e o bem-estar mental entre os estudantes universitários na Alemanha, assim como seus comportamentos de busca por aconselhamento.	Método qualitativo	14 estudantes de cinco universidades e 16 conselheiros de sete instituições.
(Sendroiu et al., 2021)	Investigar a saúde mental e fracasso em alcançar avanço na carreira de advogados.	Método quantitativo	1407 advogados dos EUA
(Smith et al., 2021)	Identificar estratégias para apoiar a saúde mental, tanto durante quanto após a carreira de socorrista.	Revisão de escopo	Socorristas
(You & Yoo, 2021)	Compreender o efeito mediador do estresse de carreira na relação entre o perfeccionismo socialmente prescrito e a saúde mental	Método quantitativo	420 estudantes universitários sul-coreanos
(Aziz & Ahmad, 2021)	Identificar o nível e a tendência da saúde mental das mulheres muçulmanas em relação às suas carreiras.	Método qualitativo	Mulheres muçulmanas
(Breen & Lawrence, 2021)	Enfatizar a importância de integrar a carreira na prática de aconselhamento psicológico.	Ensaio teórico	Não se aplica

(Zu et al., 2020)	Examinar os efeitos do comportamento de apoio dos vizinhos na saúde mental e na satisfação de carreira entre os trabalhadores de baixa renda na China.	Método quantitativo	220 trabalhadores chineses de baixa renda.
(Xu et al., 2020)	Explorar a relação entre adaptabilidade de carreira, resiliência e problemas de saúde mental em uma amostra de adolescentes chineses.	Método quantitativo	372 estudantes chineses, 141 meninos e 231 meninas, do ensino médio com idades entre 14 e 19 anos.
(McLean et al., 2020)	Investigar em que medida a adversidade dos alunos em sala de aula, os recursos fornecidos pela escola e o clima escolar estão diretamente relacionados aos relatos dos participantes sobre sintomas depressivos e ansiosos e otimismo de carreira.	Método misto	90 estudantes universitários nos EUA
(Magnan et al., 2020)	Investigar fatores contemporâneos de carreira, contexto de trabalho e sua relação com desfechos de saúde mental em profissionais de três empresas de Tecnologia da Informação (TI) de Porto Alegre.	Método quantitativo	220 profissionais brasileiros de Tecnologia da Informação.
(Pizón et al., 2020)	Identificar as barreiras de carreira percebidas por pós-graduandos brasileiros.	Método misto	1619 estudantes brasileiros de pós-graduação.
(Perret et al., 2020)	Investigar a associação de fatores demográficos, de carreira e de estilo de vida com a resiliência, e a associação da resiliência com os resultados de saúde mental em veterinários canadenses.	Método quantitativo	1130 médicos veterinários no Canadá
(Wilkinson, 2021)	Apresentar o impacto na saúde mental dos jogadores de futebol da academia após o término da carreira devido à desseleção ou lesão.	Revisão de literatura	Jogadores de futebol
(Hocker et al., 2019)	Compreender fatores na socialização de pós-graduandos em engenharia.	Método qualitativo	36 estudantes de pós-graduação graduados em engenharia

As pesquisas são de origens diversas, tanto em relação a nacionalidade da amostra/população investigada, quanto aos periódicos nos quais foram publicadas. Com relação a nacionalidade, apresenta os quantitativos: China (5); Estados Unidos da América (4); Brasil (4); Canadá (2); Coreia do Sul (2); Não especificada (3); Demais nacionalidades (6). No que se refere ao periódico da publicação, se apresentam: International Journal of Environmental Research and Public Health (2); Psychology Research and Behavior Management (2); outros periódicos (20); outros tipos de publicações (2). Apresentam-se a saúde, psicologia, educação e engenharia como principais as áreas de origem dos periódicos.

Como resultados gerais, notou-se polissemia com relação as compreensões sobre carreira e saúde mental. Carreira e trabalho aparecem tanto de maneira distinta como são apresentados como sinônimos. Da mesma forma, o conceito de saúde mental foi abordado em alguns casos a partir de um referencial teórico específico ou como sinônimo de bem-estar psicológico ou de adoecimento mental.

A saúde mental foi examinada em diversas carreiras, como profissionais de saúde, militares, médicos veterinários e advogados, acentuando os distintos obstáculos encontrados por esses grupos demográficos e a necessidade de intervenções específicas para melhorar a saúde mental. Outra faceta explorada foi a função da carreira na saúde mental, com investigações que ilustram como a capacidade de se ajustar aos requisitos profissionais pode afetar benéficamente a saúde.

Um tema que apresentou recorrência foi o impacto da saúde mental na correlação entre o contentamento com a universidade e o contentamento com a vida. Observou-se que a saúde mental tem uma função fundamental como intermediário neste cenário flutuante, destacando a importância de lidar com problemas de saúde mental para promover uma vida satisfatória entre os jovens. Além disso, investigações revelaram as complexidades das interações entre empregos estáveis e instáveis, identificando perfis únicos e associando restrições financeiras e marginalização à saúde psicológica desfavorável, notadamente à depressão (Blustein et al. 2023)

Outro apontamento mencionado diz respeito às questões de gênero, como exemplo, a investigação das disparidades na saúde mental entre atletas de futebol juvenil dinamarqueses, sublinhando a importância de contemplar as nuances de gênero ao formular táticas de apoio psicológico à saúde (Kuettel et al. 2022). Por fim, foi ressaltada a necessidade de mesclar aspectos de carreira em metodologias de aconselhamento psicológico, reconhecendo a notável influência que a carreira pode exercer sobre a saúde mental dos indivíduos e acentuando a importância de se discutir essa relação.

### Compreensões sobre carreira

As teorias que fundamentam a compreensão sobre o construto da carreira, foram as seguintes: Teoria da Resiliência (Perret et al., 2020; Qian et al., 2023; Messinger et al., 2023); Teoria da Construção da Carreira (Xu et al., 2020; Li et al., 2023); Teoria de Recursos e Demandas do Trabalho (Magnan et al., 2020; McLean et al., 2020); Teoria da Psicologia do Trabalho (Blustein et al., 2023); Teoria Sócio-Cognitiva da Carreira (Oliveira-

Silva & Lima, 2022); Teoria dos Sistemas (Zu et al., 2020); Modelo de autogerenciamento de carreira baseado na Teoria da Conservação de Recursos (Mariani et al., 2023); Modelo Holístico de Carreira Atlética (Kuettel et al., 2022); eclético, com duas teorias ou mais (Hocker et al., 2019; Pizón et al., 2020; Breen & Lawrence, 2021; Hassanie et al., 2022); teoria não especificada (Wilkinson, 2021; Aziz & Ahmad, 2021; Heinrichs et al., 2021; Sendroui et al., 2021; Smith et al., 2021; You & Yoo, 2021; Heyman et al., 2022; Yan, 2022; Camargo et al., 2023; Lee, 2024). Nota-se pluralidade nas teorias apresentadas nos estudos, com teorias advindas das tradições da carreira administrativa/organizacional e da carreira psicológica/subjetiva. Importante salientar que, mesmo sendo estudos que tratam especificamente do construto da carreira, 38% dos estudos não apresentam uma teoria específica. Estas pesquisas compreendem a carreira como um construto genérico relacionado à trajetória profissional, por vezes associado ao conceito de trabalho.

Ao analisar as definições de carreira fornecidas, alguns autores, por exemplo, coincidem em enfatizar que uma carreira é inerentemente uma trajetória profissional que engloba as experiências de trabalho de um indivíduo ao longo do tempo, incluindo avanço, realizações e crescimento profissional (Lee, 2024; Messinger et al., 2023). Essa noção se alinha por compreensões que ressaltam a importância do crescimento profissional contínuo e do avanço na carreira como componentes essenciais desse processo (Blustein et al., 2023; Mariani et al., 2023; Magnan et al., 2020).

A capacidade de enfrentar desafios e mudanças intrínsecas à vida profissional é fundamental para uma carreira sustentável (Qian et al., 2023; Xu et al., 2020). Essa perspectiva é complementada por abordagens que levam em conta o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e a saúde mental como elementos inerentes à carreira (Camargo et al., 2023; Aziz & Ahmad, 2021). Ademais, ressalta-se o impacto de fatores contextuais, como obstáculos individuais ou sociais, na trajetória e no avanço das carreiras (Sendroui et al., 2021; Pizón et al., 2020). Esses pontos de vista convergentes, embora diversos em sutilezas e ênfases, são unificados em uma compreensão compartilhada de que uma carreira transcende uma mera sequência de ocupações, sendo uma jornada pessoal e profissional que envolve crescimento, ajuste e busca por significado por meio de trabalho.

### **Compreensões sobre saúde mental**

A noção de saúde mental apresentada foi majoritariamente definida por um conceito geral, semelhantes ao preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Houve prevalência do conceito de saúde mental associado a questões relacionadas ao estresse, depressão e ansiedade, em que, na maioria, teorias da resiliência foram aplicadas (Qian et al., 2023; Camargo et al., 2023; Li et al., 2023; Messinger et al., 2023; Smith et al., 2021; You & Yoo, 2021; McLean et al., 2020; Magnan et al., 2020; Perret et al., 2020; Hocker et al., 2019). Duas pesquisas apresentaram definições teóricas específicas com relação à saúde mental: a Teoria da Psicologia do Trabalho (Blustein et al., 2023) e a teoria da saúde mental aplicada no modelo de dois contínuos de saúde e doença mental de Keyes (Kuettel et al., 2022).

A saúde mental envolve, em determinadas investigações, dimensões afetivas, cognitivas e comunitárias, impactando processos cognitivos, afetivos e comportamentais dos indivíduos (Lee, 2024; Blustein et al., 2023; Oliveira-Silva & Lima, 2022; Camargo et al., 2023; Hassanie et al., 2022; Heyman et al., 2022; Hocker et al., 2019). Esses estudos ressaltam o papel fundamental do bem-estar psicológico em lidar com a pressão, promover relacionamentos saudáveis e bem-estar geral.

Outros estudos abrangeram aspectos relacionados ao desenvolvimento humano, à condição comportamental ideal e ao impacto das reações individuais à pressão e às contribuições da sociedade no bem-estar psicológico (Kuettel et al., 2022; Yan, 2022; Aziz & Ahmad, 2021), bem como ressaltaram a importância do bem-estar afetivo, cognitivo e das capacidades cognitivas na explicação da saúde mental (Pizón et al., 2020) e as consequências de sintomas desfavoráveis na eficácia do trabalho e no desenvolvimento de carreira (McLean et al., 2020; Magnan et al., 2020). De maneira geral, pode-se considerar que 11 investigações apresentaram compreensões associadas a problemas de saúde mental, seus efeitos indesejados, enquanto 15 outros estudos enfatizam uma visão genérica de saúde mental associada ao bem-estar e à satisfação.

### **A relação carreira e saúde mental**

No que se refere à relação entre carreira e saúde mental, as investigações selecionadas apresentam-se convergentes em certos aspectos e divergentes em outros. Todos os estudos convergem ao compreender que a carreira pode exercer influência significativa sobre a saúde mental dos indivíduos. Por exemplo, as condições de trabalho para o desenvolvimento de carreira são identificadas como um importante determinante da saúde mental, podendo afetá-la de forma positiva ou negativa (Blustein et al., 2023). Da mesma forma, a adaptação profissional é reconhecida como um fator crucial que pode influenciar positivamente a saúde mental (Li et al., 2023).

Alguns estudos destacam a resiliência profissional aplicada à carreira como um fator protetivo contra o estresse percebido e a ansiedade (Qian et al., 2023), enquanto outros ressaltam os impactos negativos que problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, podem ter na carreira (Messinger et al., 2023). A percepção da carreira e sua relação com problemas de saúde mental são temas abordados na literatura a partir de

diferentes perspectivas. O medo de possíveis repercussões negativas na carreira da busca de tratamentos relacionados à saúde mental é compreendido como um obstáculo para a procura desse tipo de tratamento (Heyman et al., 2022), ao passo que também é mencionado o impacto positivo que o envolvimento na carreira pode ter na saúde mental, desde que não seja acompanhado por discriminação ou estresse excessivo (Aziz & Ahmad, 2021).

Essas diferentes perspectivas refletem a complexidade da relação entre carreira e saúde mental, sugerindo a necessidade de uma abordagem multidimensional e contextualizada para compreender seus efeitos e implicações. Lee (2024) apresenta a satisfação com a faculdade, o apoio na carreira e a saúde mental como fatores-chave que impactam positivamente a satisfação com a vida. Esse resultado é complementado por Blustein et al. (2023), que identificaram diferentes perfis ocupacionais e seus efeitos na saúde mental, demonstrando que restrições econômicas e marginalização estão ligadas a maior instabilidade e precariedade, associadas a sintomas de depressão e ansiedade. Ademais, a relação entre estresse percebido e letramento em saúde mental tem sido explorada, mostrando que a ansiedade desempenha um papel mediador nesse processo, enquanto a resiliência profissional pode atuar enquanto moduladora dessa relação (Qian et al., 2023).

A relação entre atividades de saúde mental (MHAs, em inglês) e o desenvolvimento de recursos de carreira foi investigada. As MHAs incluem comportamentos como realização proposital, engajamento físico e regulação emocional. Entretanto, não foi possível identificar uma relação direta significativa entre as MHAs e o capital de movimento, que inclui capital social, identidade de carreira e autoeficácia (Mariani et al., 2023). O equilíbrio entre vida e trabalho no desenvolvimento de carreira tem sido explorado, destacando a necessidade de estratégias de autocuidado para profissionais em meio a dificuldades pessoais (Messinger et al., 2023). O estresse diário e a adaptação à carreira afetam a saúde mental, evidenciando a associação negativa entre ansiedade e confiança, foco e controle na carreira, bem como o impacto direto do estresse diário na saúde mental (Li et al., 2023).

As pressões da carreira nem sempre são uniformes entre diferentes grupos ocupacionais. Estudantes de medicina frequentemente enfrentam níveis mais elevados de depressão, ansiedade e estresse, em comparação com médicos estabelecidos (Camargo et al., 2023). Essa disparidade pode ser atribuída a uma variedade de fatores, incluindo as demandas acadêmicas e a transição para a prática clínica.

A influência da saúde mental na produtividade e no bem-estar no local de trabalho tem sido um tema de crescente interesse. Problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, podem impactar negativamente o desempenho no trabalho e a satisfação profissional e, conseqüentemente, a carreira (Breen & Lawrence, 2021). Esses achados ressaltam a importância de promover ambientes de trabalho que apoiem a saúde mental dos trabalhadores, por meio de iniciativas como programas de bem-estar e políticas de flexibilidade no trabalho.

Apesar dos avanços significativos, lacunas na pesquisa ainda persistem. Por exemplo, ainda é necessário aprofundar as investigações sobre o impacto do tratamento de saúde mental na carreira, considerando a possibilidade da busca por intervenções em saúde mental levar a repercussões negativas na carreira (Heyman et al., 2022), entre outros aspectos vinculados à relação entre carreira e saúde mental. Em resumo, as pesquisas selecionadas na revisão oferecem novos e diferentes olhares sobre a interseção entre saúde mental e carreira, destacando a necessidade contínua de estudos interdisciplinares que abordem essa relação de maneira integral.

Nessa direção, a relação entre carreira e saúde mental tem se apresentado como um tema de crescente interesse, com diversos autores destacando sugestões para investigações futuras. Dentre as sugestões, apresentam-se: investigar o impacto dos programas de apoio à carreira na melhoria da saúde mental e explorar como a percepção da educação pode influenciar positivamente a saúde mental dos indivíduos (Lee, 2024); desenvolver uma escala integrativa para avaliar o trabalho decente versus trabalho precário, além de sugerir a modelagem multinível para entender melhor os fatores globais que influenciam estas condições de trabalho e conseqüentemente as carreiras (Blustein et al., 2023); compreender as diferenças nos estágios da saúde mental entre os profissionais médicos, propondo também intervenções para minimizar o sofrimento durante a educação médica e a carreira (Camargo et al., 2023); explorar a interação entre recursos pessoais e contextuais (Mariani et al., 2023); estudar as mudanças nas variáveis de saúde mental ao longo do tempo, particularmente em estudantes de pós-graduação (Li et al., 2023); examinar como traços de personalidade, apoio organizacional e capital psicológico atuam como moderadores na saúde mental dos profissionais de saúde (Hassanie et al., 2022); conduzir estudos longitudinais para avaliar o impacto dos tratamentos de saúde mental na carreira (Heyman et al., 2022); realizar estudos qualitativos sobre a interrelação entre saúde mental e doença mental entre atletas (Kuettel et al., 2022); e, por fim, investigar o impacto da discriminação, ansiedade profissional e eficácia de intervenções de saúde mental em diferentes carreiras (Smith et al., 2021; Oliveira-Silva & Lima, 2022; Yan, 2022).

Essas sugestões de pesquisa não apenas delineiam um caminho para futuros estudos, mas ressaltam a complexidade e a importância de compreender as nuances da relação entre carreira e saúde mental em uma variedade de contextos profissionais e pessoais. Buscam aprofundar o entendimento sobre a relação entre carreira e saúde mental, oferecendo caminhos importantes para o desenvolvimento de políticas e práticas que promovam a saúde mental nas diversas aproximações com a carreira.

#### **IV. Considerações Finais**

A relação entre carreira e saúde mental apresenta-se como um campo de estudo complexo e multifacetado, que tem sido alvo de investigação em uma variedade de contextos e populações. A presente revisão buscou explorar como estes construtos têm sido apresentados em relação, a partir de pesquisas recentes em bases nacionais e internacionais. Trata-se de um movimento na busca de mapear e conhecer a dinâmica carreira-saúde mental na agenda de pesquisa contemporânea.

Apresentaram-se diversas de perspectivas sobre o que constitui tanto a carreira quanto a saúde mental. Enquanto alguns pesquisadores conceituam a carreira como uma jornada profissional que envolve crescimento, progresso e desenvolvimento ao longo do tempo, outros a veem de forma mais pragmática, como uma sequência de empregos e ocupações. A carreira foi abordada tanto numa perspectiva utilitária quanto subjetiva. Da mesma forma, a saúde mental é abordada de diferentes maneiras, desde um estado geral de bem-estar psicológico até questões relacionadas ao estresse, ansiedade, depressão e outros transtornos mentais específicos.

Essa variedade conceitual reflete a complexidade inerente à compreensão desses fenômenos. As teorias e estruturas conceituais que embasam esses estudos oferecem alternativas para compreender as interações entre carreira e saúde mental. Entretanto, a polissemia e a distância presente na definição dos construtos nas diferentes investigações sobre o tema dificultam a consolidação de agendas de pesquisa fundamentadas em pressupostos, teorias e métodos compartilhados. Teorias como a Teoria da Construção da Carreira (Xu et al., 2020; Li et al., 2023); Teoria da Psicologia do Trabalho (Blustein et al., 2023); Teoria Sócio-Cognitiva da Carreira (Oliveira-Silva & Lima, 2022) foram algumas das possibilidades que buscaram integrar a saúde mental à construção de carreira a partir de uma perspectiva subjetiva por meio de um referencial teórico específico na tradição dos estudos de carreira e subjetividade.

Uma das conclusões mais importantes desses estudos é o reconhecimento do impacto que a carreira pode ter na saúde mental dos indivíduos. Condições de trabalho favoráveis, apoio na carreira e oportunidades de desenvolvimento profissional podem promover saúde mental e a satisfação com a carreira. Todavia, obstáculos, estresse relacionado à carreira e falta de suporte, indecisão, bem como mudanças no mundo do trabalho podem contribuir para o surgimento de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e esgotamento profissional.

Além disso, os estudos revelam disparidades e desafios específicos enfrentados por diferentes grupos ocupacionais. Profissionais de saúde, acadêmicos, atletas, militares, entre outros, enfrentam pressões e demandas específicas que podem afetar a saúde mental de maneiras distintas. Por exemplo, profissionais de saúde podem lidar com o estresse relacionado ao cuidado de pacientes, enquanto acadêmicos podem enfrentar pressões relacionadas à publicação e à competição acadêmica.

Essas descobertas têm implicações importantes para a prática clínica, políticas organizacionais, educacionais e pesquisas futuras. A conscientização sobre os fatores de risco relacionados a carreiras específicas, seja em diferentes ocupações ou grupos sociais, podem ajudar a informar estratégias de intervenção e prevenção direcionadas. O foco voltado para carreira se apresenta como distinto das questões relacionadas ao trabalho de maneira geral. Trata-se das decisões de carreira, dos impactos das mudanças no mundo do trabalho em curso sobre as transições de carreiras, das incertezas e das exigências que cada carreira e suas construções apresentam na vida dos indivíduos.

Sendo assim, apesar dos avanços apresentados, há lacunas na pesquisa que exigem investigação adicional. Os estudos dos impactos da carreira sobre a saúde mental ainda são iniciais, bem como suas repercussões. Além disso, a compreensão das interações entre carreira e saúde mental em contextos culturais diversos e em grupos minoritários continua sendo um desafio importante para a pesquisa futura. A maneira pela qual os indivíduos percebem a si mesmos e as suas carreiras ainda aparece como aspecto a ser explorado com maior profundidade, em sua relação com a saúde mental. Desafio este que exige, não obstante a diversidade de perspectivas teórico-metodológicas existentes, esforços que permitam o desenvolvimento convergente do conhecimento sobre o tema.

#### **Referências**

- [1] Abid, M. A. J., Munandar, H., Manaf, P. A., & Osmond, D. (2023). Job Insecurity Dilemma, A Post-Pandemic Phenomenon. In Proceedings Of The 8th International Conference On Business And Industrial Research (ICBIR) (Pp. 297-301). Bangkok, Thailand. <https://doi.org/10.1109/ICBIR57571.2023.10147703>
- [2] Aziz, S., & Ahmad, A. (2021). Mental Health Among Muslim Career Women. *Journal Of Career Development*, 48(3), 123-137. <https://doi.org/10.1177/0894845319861692>
- [3] Bassot, B. (2021). Career Theories And Models At Work: Ideas For Practice. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 49(1), 150-151. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1852178>
- [4] Bendassolli, P. F. (2011). Crítica Às Apropriações Psicológicas Do Trabalho. *Psicologia & Sociedade*, 23(1), 75-84. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000100009>
- [5] Blustein, D. L. (2014). Implications For Career Theory. In *The Oxford Handbook Of The Psychology Of Working*. <https://doi.org/10.4324/9780203587898-28>
- [6] Blustein, D. L. Et Al. (2023). Profiles Of Decent Work And Precarious Work: Exploring Macro-Level Predictors And Mental Health Outcomes. *Journal Of Vocational Behavior*, 106(3), 103435. <https://doi.org/10.1016/J.Jvb.2020.103435>

- [7] Breen, A. V., & Lawrence, J. (2021). A Call For Enhanced Training And Action On The Intersections Of Mental Health, Decent Work, And Career In Counselling And Psychotherapy. *The Counseling Psychologist*, 49(1), 123-156. <https://doi.org/10.1177/0011000020937321>
- [8] Brewer, A. M. (2018). Factors Influencing Career. In *Encountering, Experiencing And Shaping Careers* (Pp. 67–105). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-96956-5\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-96956-5_4)
- [9] Brüne, M. (2016). Evolution And Mental Health. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia Of Mental Health* (2nd Ed., Pp. 170-174). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00156-7>
- [10] Cardoso, P. (2016). Integrating Life-Design Counseling And Psychotherapy: Possibilities And Practices. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 49-63. <https://doi.org/10.1002/Cdq.12040>
- [11] Camargo, C. Et Al. (2023). Mental Health Throughout The Medical Career: A Comparison Of Depression, Anxiety, And Stress Levels Among Medical Students, Residents, And Physicians. *Journal Of Medical Education And Curricular Development*. <https://doi.org/10.1177/23821205211007321>
- [12] Costa, A. B., & Zoltowski, A. P. C. (2014). Como Escrever Um Artigo De Revisão Sistemática. In S. H. Koller, M. C. P. Couto, & J. V. Hohendorff (Orgs.), *Manual De Produção Científica*. Porto Alegre: Penso.
- [13] Cybal-Michalska, A. (2022). A World Of Diverse Opportunities – On The Need For Proactive Career Capital Renewal In The Globalizing Society. In Murata, A. & Sheikh, J. (Eds) *Cross-Cultural Decision Making*. AHFE (2022) International Conference. AHFE Open Access, Vol 44. AHFE International, USA. <https://doi.org/10.54941/Ahfe1001852>
- [14] Debus, M. E., Unger, D., & König, C. J. (2019). Job Insecurity And Performance Over Time: The Critical Role Of Job Insecurity Duration. *Career Development International*, 25(3), 325–336. <https://doi.org/10.1108/CDI-04-2018-0102>
- [15] Depetris, A., & Tang, M. (2022). Recent Trends In Mental Health And Career Concerns Among Undergraduate Students. In *Mapping The Future Of Undergraduate Career Education* (Pp. 71-84). Routledge.
- [16] Dieringer, D. D. Et Al. (2017). The Relation Of Negative Career Thoughts To Depression And Hopelessness. *Career Development Quarterly*, 65(2), 159-172. <https://doi.org/10.1002/CDQ.12089>
- [17] Hassanie, S. Et Al. (2022). The Impact Of Workload On Workers’ Traumatic Stress And Mental Health Mediated By Career Adaptability During COVID-19. *Sustainability*, 14(19), 12010. <https://doi.org/10.3390/Su141912010>
- [18] Heinrichs, K. Et Al. (2021). When In Doubt... Career Indecision, Mental Wellbeing, And Consultation-Seeking Behaviour—A Qualitative Interview Study Among Students And Counsellors. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(23), 12604. <https://doi.org/10.3390/Ijerp182312604>
- [19] Herr, E. L. (1989). Career Development And Mental Health. *Journal Of Career Development*, 16(1), 5-18. <https://doi.org/10.1007/BF01354263>
- [20] Heyman, M. Et Al. (2022). Systematic Review Of The Military Career Impact Of Mental Health Evaluation And Treatment. *Military Medicine*, 187(5-6), E456-E467. <https://doi.org/10.1093/Milmed/Usab123>
- [21] Hocker, J. Et Al. (2019). Characterizing Doctoral Engineering Student Socialization: Narratives Of Mental Health, Decisions To Persist, And Consideration Of Career Trajectories. *Journal Of Engineering Education*, 108(1), 15-35. <https://doi.org/10.1002/Jee.20239>
- [22] Johan, M. F. (2020). Hubungan Job Insecurity Terhadap Intensi Turnover Pada Karyawan Outsourcing. *Psikologi*, 13(1), 60–66. <https://doi.org/10.29165/PSIKOLOGI.V13I1.1083>
- [23] Kenny, M. E. Et Al. (2019). Applying The Psychology Of Working Theory For Transformative Career Education. *Journal Of Career Development*, 46(6), 623-636. <https://doi.org/10.1177/0894845319827655>
- [24] Koen, J., & Sijbom, R. B. L. (2020). How To Steer Your Career? A Proactive Approach To Career Pathways. In J. W. Hedge & G. W. Carter (Eds.), *Career Pathways: From School To Retirement* (Online Ed.). Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/Oso/9780190907785.003.0009>
- [25] Kuettel, A. Et Al. (2022). Mental Health Profiles Of Danish Youth Soccer Players: The Influence Of Gender And Career Development. *Psychology Of Sport And Exercise*, 53, 101826. <https://doi.org/10.1016/J.Psychsport.2020.101826>
- [26] Lee, Y. (2024). The Impacts Of College Educational Satisfaction And Helpfulness Of Career Support On Life Satisfaction Among Korean Youth: The Mediating Role Of Mental Health. *Journal Of Youth And Adolescence*, 53(1), 25-42. <https://doi.org/10.1007/S10964-024-01399-4>
- [27] Li, W. Et Al. (2023). Daily Stress, And Mental Health Of Professional Degree Graduate Students In Chinese Traditional Medicine Universities: The Mediating Role Of Learning Career Adaptation. *Higher Education*, 76(4), 659-676. <https://doi.org/10.1007/S10734-022-00839-Z>
- [28] Liberati, A. Et Al. The PRISMA Statement For Reporting Systematic Reviews And Meta-Analyses Of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation And Elaboration. *Plos Medicine*, 6(7), E1000100. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pmed.1000100>
- [29] Magnan, E. S., Et Al. (2020). Desenho Do Trabalho, Atitudes De Carreira E Saúde Mental Em Empresas De Tecnologia Da Informação. *Revista De Psicologia Organizações E Trabalho*, 20(2), 1018-1024. <http://dx.doi.org/10.17652/Rpot/2020.2.18166>
- [30] Mariani, M. Et Al. (2023). Invest In Your Mental Health, Support Your Career: Exploring The Impact Of Mental Health Activities On Movement Capital And The Mediating Role Of Flourishing And Career Engagement During The Transition To Work. *Journal Of Career Assessment*, 31(1), 18-35. <https://doi.org/10.1177/1069072720912568>
- [31] Mclean, L. Et Al. (2020). The Influence Of Adverse Classroom And School Experiences On First Year Teachers’ Mental Health And Career Optimism. *Teaching And Teacher Education*, 87, 102956. <https://doi.org/10.1016/J.Tate.2019.102956>
- [32] Messinger, E. Et Al. (2023). Career And Mental Health: Total Wellness. In *An Innovative Approach To Career Counseling: Theory And Practical Application* (P. 228). <https://doi.org/10.1891/9780826150738>
- [33] Munandar, H., & Manaf, P. A. (2023). Job Insecurity Dilemma, A Post-Pandemic Phenomenon. *Proceedings Of The 2023 8th International Conference On Business And Industrial Research (ICBIR)*, 297–301. <https://doi.org/10.1109/ICBIR57571.2023.10147703>
- [34] Nota, L. Et Al. (2015). Life Design And Prevention. In L. Nota & J. Rossier (Eds.), *Handbook Of Life Design: From Practice To Theory And From Theory To Practice* (Pp. 183–199). Hogrefe.
- [35] Oliveira-Silva, P., & Lima, M. (2022). Saúde Mental De Mulheres Em STEM: Influências De Barreiras E Suporte Na Carreira. *Revista Brasileira De Orientação Profissional*, 23(1), 15-28. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2022v23n1p15>
- [36] Perret, J. L. Et Al. (2020). Association Of Demographic, Career, And Lifestyle Factors With Resilience And Association Of Resilience With Mental Health Outcomes In Veterinarians In Canada. *Journal Of The American Veterinary Medical Association*, 257(10), 1057-1068.
- [37] Pinzón, J. H. Et Al. (2020). Barreiras À Carreira E Saúde Mental De Estudantes De Pós-Graduação. *Revista Brasileira De Orientação Profissional*, 21(2), 189-201. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2020v21n206>

- [38] Qian, G. Et Al. (2023). Perceived Stress And Mental Health Literacy Among Chinese Preschool Teachers: A Moderated Mediation Model Of Anxiety And Career Resilience. *Psychology Research And Behavior Management*, 16, 3777-3785. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S335674>
- [39] Richter, A. Et Al. (2020). Job Insecurity And Subsequent Actual Turnover: Rumination As A Valid Explanation? *Frontiers In Psychology*, 11, 712. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00712>
- [40] Roodbol, J., & Stynen, D. (2023). More Or Less Job Performance In An Insecure Job? A Study On The Relationship Between Job Insecurity And In-Role And Extra-Role Performance. *Journal Of Occupational And Environmental Medicine*, 65, 510–520. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002828>
- [41] Sampaio, R., & Mancini, M. (2007). Estudos De Revisão Sistemática: Um Guia Para Síntese. *Revista Brasileira De Fisioterapia*, 11(1), 83-89. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552007000100013>
- [42] Sangganjanavanich, V. F., & Headley, J. A. (2014). Addressing The Connection Between Career And Mental Health Concerns: The Utilization Of Career Assessments. *The Career Planning And Adult Development Journal*, 30(4), 198.
- [43] Sendroui, I. Et Al. (2021). The Divergent Mental Health Effects Of Dashed Expectations And Unfulfilled Aspirations: Evidence From American Lawyers' Careers. *Social Psychology Quarterly*, 84(4), 376-397. <https://doi.org/10.1177/01902725211045024>
- [44] Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão Integrativa: O Que É E Como Fazer. *Einstein*, 8(1), 102-106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- [45] Smith, E. Et Al. (2021) Supporting The Mental Health And Well-Being Of First Responders From Career To Retirement: A Scoping Review. *Prehospital And Disaster Medicine*, 36(4), 475-480. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000431>
- [46] Stoltz, K. B., & Haas, K. J. (2016). Mental Health Or Career Counseling: A Forced Choice? No Need! *The Career Planning And Adult Development Journal*, 32(1), 43.
- [47] Urbanaviciute, I., Udayar, S., Maggiori, C., & Rossier, J. (2020). Precariousness Profile And Career Adaptability As Determinants Of Job Insecurity: A Three-Wave Study. *Journal Of Career Development*, 47(2), 146–161. <https://doi.org/10.1177/0894845318791777>
- [48] Wilkinson, R. J. (2021). A Literature Review Exploring The Mental Health Issues In Academy Football Players Following Career Termination Due To Deselection Or Injury And How Counselling Could Support Future Players. *Counselling And Psychotherapy Research*, 21(4), 859-868. <https://doi.org/10.1002/Capr.12417>
- [49] Xu, C. Et Al. (2020). The Role Of Career Adaptability And Resilience In Mental Health Problems In Chinese Adolescents. *Children And Youth Services Review*, 112, 104893. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.104893>
- [50] Yan, H. (2022). Career Development Anxiety And Mental Health Regulation Of University Music Teachers. *Journal Of Healthcare Engineering*, 2022, Article 9091795. <https://doi.org/10.1155/2022/9091795>
- [51] You S, Yoo J. Relations Among Socially Prescribed Perfectionism, Career Stress, Mental Health, And Mindfulness In Korean College Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2021; 18(22), 12248. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212248>
- [52] Zu, X., Zhang, Z., Wu, Y., & Zheng, J. (2020). The Spillover Effects Of Supportive Neighboring Behavior On Mental Health And Career Satisfaction: A Longitudinal Research On Chinese Low-Income Employees. *Psychology Research And Behavior Management*, 13, 507–515. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S239435>