

ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ УМОВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

THE IMPACT OF STRESSOGENIC CONDITIONS ON THE PSYCHOLOGICAL FACTORS OF CAREER DEVELOPMENT AMONG VOCATIONAL EDUCATION GRADUATES

Статтю присвячено дослідженню впливу стресогенних умов на психологічні чинники, що визначають кар'єрний розвиток випускників закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасні соціально-економічні умови, зокрема наслідки пандемії COVID-19 та воєнного стану, створюють серйозні виклики для ринку праці, що супроводжуються зростанням стресогенних факторів. У цьому контексті особливо важливим є вивчення впливу стресових умов на психологічні детермінанти, які визначають кар'єрний розвиток випускників закладів професійно-технічної освіти. Щораз більша нестабільність ринку праці потребує від молодих спеціалістів не лише високого рівня професійної підготовки, а й стресостійкості, здатності до емоційної регуляції та наявності внутрішнього локусу контролю.

Дослідження спрямовано на аналіз психологічних чинників, що визначають кар'єрний розвиток випускників у сучасних умовах ринку праці. Особлива увага приділяється стресогенним факторам, що впливають на адаптацію та професійне самовизначення молодих фахівців. У межах дослідження здійснено теоретичний аналіз літератури та емпіричне вивчення рівня стресостійкості, особливостей емоційної регуляції та локусу контролю випускників.

Отримані результати свідчать, що високий рівень стресостійкості, ефективна емоційна регуляція та сформований внутрішній локус контролю сприяють успішній адаптації випускників до вимог сучасного ринку праці. Молоді фахівці, які володіють зазначеними характеристиками, демонструють вищу мотивацію до професійного розвитку, ухвалюють рішення впевненіше в умовах невизначеності та ефективніше справляються з труднощами на професійному шляху.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні стратегій підтримки випускників під час професійної адаптації. Виявлення ключових психологічних характеристик, що впливають на мотивацію та прийняття рішень у стресових умовах, дозволить не лише глибше зрозуміти механізми професійного самовизначення, а й сформувати науково обґрунтовані рекомендації для освітніх установ і роботодавців. Це сприятиме підвищенню конкурентоспроможності молодих фахівців на глобальному ринку праці й забезпеченню соціально-економічної стабільності в умовах постійних змін.

Ключові слова: професійне самовизначення, стресостійкість, кар'єрний розви-

ток, психологічна адаптація, воєнний стан, пандемія COVID-19, кар'єрне планування, емоційна стійкість.

The article is dedicated to the study of the impact of stressogenic conditions on the psychological factors that determine the career development of graduates of vocational and technical educational institutions.

Relevance of the Study. Modern socio-economic conditions, particularly the consequences of the COVID-19 pandemic and martial law, pose serious challenges to the labor market, accompanied by an increase in stress factors. In this context, it is particularly important to study the impact of stressful conditions on the psychological determinants that shape the career development of graduates from vocational education institutions. The growing instability of the labor market requires young specialists not only to possess a high level of professional training but also to demonstrate resilience to stress, effective emotional regulation, and an internal locus of control.

This study aims to analyze the psychological factors influencing the career development of graduates in the current labor market conditions. Special attention is given to stress factors affecting their adaptation and professional self-determination. The research includes a theoretical review of relevant literature and an empirical investigation of graduates' stress resistance levels, emotional regulation characteristics, and locus of control.

The findings indicate that a high level of stress resilience, effective emotional regulation, and a well-developed internal locus of control contribute to the successful adaptation of graduates to the demands of the modern labor market. Young professionals who exhibit these characteristics demonstrate greater motivation for professional growth, make decisions more confidently under uncertainty, and cope more effectively with challenges in their career paths.

The practical significance of this study lies in the development of strategies to support graduates during their professional adaptation. Identifying key psychological characteristics that influence motivation and decision-making in stressful conditions will not only provide a deeper understanding of professional self-determination mechanisms but also allow for the formulation of scientifically grounded recommendations for educational institutions and employers. This, in turn, will enhance the competitiveness of young specialists in the global labor market and contribute to socio-economic stability in a constantly changing environment.

Key words: professional self-determination, stress resilience, career development, psychological adaptation, martial law, COVID-19 pandemic, career planning, emotional stability.

УДК 159.923:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.40>

Ларченко І.В.

доктор філософії з психології (PhD),
викладач кафедри психології
Навчально-науковий гуманітарний
інститут
Національного університету
кораблебудування
імені адмірала Макарова

Коренева Ю.П.

к.психол.н., старший викладач
кафедри психології
Навчально-науковий гуманітарний
інститут
Національного університету
кораблебудування
імені адмірала Макарова

Постановка проблеми. Сучасний ринок праці характеризується високою динамічністю, невідомістю та зростанням стресогенних чинників, що створює особливо складні умови для професійної адаптації молодих спеціалістів, зокрема

випускників закладів професійно-технічної освіти (далі – ЗПТО). У цих умовах надзвичайно важливим є дослідження психологічних детермінант, що впливають на кар'єрне самовизначення та розвиток. Особлива увага приділяється аналізу мотива-

ційних установок, переконань щодо вибраної професії, а також участі в тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, які слугують ключовими індикаторами готовності молодих фахівців до активного працевлаштування та подолання викликів сучасного ринку праці.

Попередні теоретичні дослідження класиків психології, як-от Дж. Роттер [11], Х. Дж. Ейзенк [5] та Р. МакКрей з П. Костою [8], створили міцну основу для розуміння впливу особистісних характеристик на процес професійного самовизначення. Сучасні роботи С. Кауфмана [6] та О. Гуменюка [2] розширюють ці концепції, інтегруючи питання адаптації в кризових ситуаціях, що зумовлені як пандемією COVID-19, так і воєнним станом. Крім того, дослідження Е. Гілберта [1] і Д. Гоулмана [3] демонструють важливість емоційного інтелекту для формування мотиваційного профілю, а роботи А. Дакворта А. [4] та В. Мільмана [9] визначають роль стресостійкості як критерію успішної професійної адаптації.

Особливе місце в нашому дослідженні займає робота І. Ларченка [7], в якій аналізується вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість здобувачів освіти ЗПТО. Дослідження Г. Пріба зі співавторами [10] підкреслює важливість соціально-психологічних особливостей адаптації особистості в умовах бойових дій, що є актуальним з огляду на сучасні виклики. Методологічну основу щодо психодіагностики в системі професійної консультації закладає В. Синявський [12], а аналіз життєстійкості та психологічного виснаження в умовах війни було представлено М. Ткалич [13].

Метою дослідження є комплексний аналіз психологічних детермінант, що впливають на рішення випускників ЗПТО щодо працевлаштування та подальшого кар'єрного розвитку в умовах усе більшої стресогенності. Емпірична частина дослідження ґрунтується на анкетуванні, що дозволило оцінити участь респондентів у тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, рівень їх мотивації, переконання щодо вибраної професії, а також готовність до подолання сучасних викликів ринку праці. Аналіз отриманих даних, зокрема з розподілом за віковими та гендерними групами, сприятиме формуванню науково обґрунтованих рекомендацій для освітніх установ та роботодавців з метою підтримки адаптаційних стратегій молодих спеціалістів.

Таким чином, дослідження спрямоване на поглиблення розуміння того, як стресогенні умови впливають на психологічні детермінанти кар'єрного розвитку випускників ЗПТО, а також на створення основи для розроблення ефективних стратегій підтримки їх професійної адаптації в умовах сучасних викликів.

Матеріал та методи дослідження. За умови інформаційної згоди обстежено 186 випускників ЗПТО в Миколаївській області, які навчались в умовах підвищеної стресогенності, а саме: досліджу-

вана група 1 (ДГ1) – 93 випускники навчались у 2021 р. під час COVID-19, ДГ2 – 93 осіб навчались під час воєнного стану у 2023 р. Для оброблення статистичних даних застосовувалися табличний процесор MS Excel v.16.0 та IBM SPSS Statistics 20. Для оброблення емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, для вимірювання ступеня кореляційної залежності – кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Методологія дослідження. Запропоноване дослідження базується на комплексному підході, який поєднує емпіричний аналіз із систематичним оглядом сучасних теоретичних підходів. Основна частина дослідження спрямована на виявлення ключових психологічних детермінант, що впливають на кар'єрний розвиток випускників ЗПТО в контексті все більшої стресогенності сучасного ринку праці. Для емпіричної частини дослідження було розроблено спеціальну анкету, яка містить структуровані питання для оцінювання участі випускників у тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, рівня їх мотиваційних установок і переконань щодо вибраної професії, а також готовності долати виклики та адаптуватися до умов високої стресогенності. Зібрані дані дозволяють визначити базові характеристики вибірки та встановити взаємозв'язки між соціально-демографічними показниками і психологічними чинниками, що впливають на процес професійного самовизначення.

Результати дослідження свідчать, що аналіз відповідей респондентів, розділених за віковими та гендерними групами, дає розуміння того, як різні соціально-демографічні фактори впливають на процес працевлаштування випускників ЗПТО в умовах стресогенності. Такий підхід дозволяє виявити специфічні потреби та очікування різних груп випускників, що є критично важливим для розроблення ефективних стратегій їх підтримки на шляху до успішної кар'єри.

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за статтю представлено в таблиці 1. Згідно з табл. 1, респонденти серед опитаних дівчат ДГ1 були більш активні в участі в тренінгах, з показником 57,4%, тоді як у ДГ2 їх активність зросла до 58,3%. Вказаний аспект свідчить про стабільне прагнення до самовдосконалення та професійного розвитку. Молоді чоловіки своєю чергою виявили зменшення активності з 42,6% у ДГ1 до 35,1% у ДГ2. Це вказує на зниження їх мотивації або доступності таких заходів у період воєнного стану.

Загальні результати вказують на зростання участі жінок у тренінгах та заходах з особистісного зростання. Це вказує на їх активність у прагненні розвивати професійні навички та особистісні якості. Така тенденція є важливою, оскільки вона підтверджує відкритість дівчат до навчання і самовдосконалення, що є ключовим фактором для успішного працевлаштування та кар'єрного розвитку.

Дані з таблиці 1 також показують, що серед молодих чоловіків спостерігається менша участь

у подібних заходах. Спостереження вказує на необхідність розроблення більш фокусованих програм з професійної орієнтації та розвитку компетенцій, які би краще відповідали інтересам та потребам чоловічої аудиторії. Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за віком представлено в таблиці 2.

Аналізуючи дані табл. 2, маємо уявлення про рівень участі випускників закладів професійно-технічної освіти різного віку в тренінгах та заходах з особистісного зростання.

У віковій категорії 16 років помітна тенденція до низької участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання. 28,3% випускників з ДГ1 та 5,1% з ДГ2 (усього 19 учасників) взагалі не брали участі в таких активностях, тоді як лише 6,4% ДГ1 та 7,4% ДГ2 брали в них участь.

У віковій категорії 17 років відбувається збільшення участі в тренінгах та заходах. 44,6% учасників з ДГ1 та 18,5% з ДГ2 (усього 31 учасник) взяли активну участь у таких заходах, що свідчить про щораз вищу зацікавленість в особистісному розвитку серед цієї вікової групи.

У віковій категорії 18 років суттєво збільшується кількість тих, хто брав участь у тренінгах: 27,7% у ДГ1 та 31,5% у ДГ2 (усього 30 учасників). Це може вказувати на більшу самостійність та свідоме прагнення до особистісного розвитку в цій віковій групі.

У віковій категорії 19 років спостерігається найвища активність участі в таких програмах: 21,3% у ДГ1 та 42,6% у ДГ2 (всього 33 учасники). Це підтверджує тенденцію до зростання інтересу до

саморозвитку та професійного вдосконалення серед старших випускників.

Отже, з віком зростає інтерес та участь випускників ЗПТО у програмах з особистісного зростання. Це важливий показник, оскільки такі програми можуть сприяти розвитку важливих навичок та компетенцій, необхідних для ефективного працевлаштування й адаптації до викликів сучасного робочого середовища.

Результати аналізу вказують на статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між різними віковими категоріями щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання, із щораз більшою тенденцією до участі з віком. Це відображає важливість особистісного розвитку для випускників ЗПТО, особливо в умовах сучасного робочого середовища та соціально-економічних викликів. Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах з кар'єрного зростання за статтю представлено в таблиці 3.

Дані табл. 3. показують, що серед дівчат з ДГ1 до ДГ2 відбулося збільшення як у відсотку тих, хто не брав участі в тренінгах з кар'єрного зростання, з 53,8% до 64,5%, так і відсотку тих, хто брав участь (з 46,4% до 64,5%). Це вказує на все більшу зацікавленість дівчат у кар'єрному розвитку у складних умовах сучасності. Серед молодих чоловіків спостерігається відносна стабільність щодо участі в тренінгах, із невеликим спадом участі в ДГ2 35,5% у порівнянні з 46,2% у ДГ1. Загалом, дані свідчать про те, що участь у тренінгах з кар'єрного зростання є важливою для випускників обох статей, хоча і з різними тенденціями в різних групах. Робимо висновок, що дівчата відчувають більшу

Таблиця 1

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за статтю

Стать	Участь під час навчання в тренінгах, заходах з особистісного зростання								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ж	21	45,6	25	64,1	27	57,4	35	58,3	47	50,6	60	64,5
Ч	25	55,5	14	35,9	20	42,6	19	35,1	45	49,4	33	35,5
Усього	46	100,0	39	100,0	47	100,0	54	100,0	93	100,0	93	100,0

Таблиця 2

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах та заходах з особистісного зростання за віком

Вік	Участь під час навчання в тренінгах, заходах з особистісного зростання								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
16	13	28,3	2	5,1	3	6,4	4	7,4	16	100,0	6	100,0
17	18	39,1	12	30,7	21	44,6	10	18,5	39	100,0	22	100,0
18	7	15,2	16	41,0	13	27,7	17	31,5	20	100,0	33	100,0
19	8	17,4	9	23,0	10	21,3	23	42,6	18	100,0	32	100,0
Усього	46	100,0	39	100,0	47	100,0	54	100,0	93	100,0	93	100,0

потребу в таких тренінгах, особливо в умовах пандемії та воєнних конфліктів. Результати аналізу даних вказують на статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між гендерними групами щодо участі в тренінгах кар'єрного зростання, з акцентом на щораз більшу зацікавленість серед дівчат у ДГ2, що може відображати зміну потреб і умов у сучасному соціальному контексті. Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах з кар'єрного зростання за віком представлено в таблиці 4.

Данні табл. 4. свідчать, що загалом переважна більшість респондентів у кожній віковій групі не брали участі в таких заходах. Так, у віковій категорії 16 років помітно менша участь у тренінгах – у ДГ1 12 осіб, що становить 18,5%, у ДГ2 – 5 осіб, або 8,1%. Відсоток учасників, які брали участь у тренінгах, становить 14,3% у ДГ1 і 3,2% у ДГ2. У віковій групі 17 років показник у бік збільшення участі в тренінгах – 42,9% у ДГ1 і 16,2% у ДГ2. Однак відсоток тих, хто не брав участь, усе ще залишається високим – 41,5% у ДГ1 і 27,4% у ДГ2. У віковій групі 18 років спостерігається найвищий відсоток участі в тренінгах серед усіх вікових груп – у ДГ2 37,1% не брали участі і 32,2% взяли участь, тоді як у ДГ1 ці показники становлять 21,5% і 21,4% відповідно.

У віковій групі 19 років спостерігається високий відсоток участі у ДГ2 – 48,4%, що вище, ніж у ДГ1 (21,4%). Проте незацікавленість у тренінгах залишається суттєвою – 18,5% у ДГ1 і 27,4% у ДГ2. Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих зв'язків ($p < 0,05$) між віком респондентів та їх участю в тренінгах з кар'єрного зростання, особливо в ДГ2, де спостерігається зростання зацікавленості з віком, тоді як у ДГ1 така залежність відсутня.

Висновки. Проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати ключові психологічні детермінанти, що впливають на кар'єрний розви-

ток випускників ЗПТО в умовах усе більшої стресогенності сучасного ринку праці. Емпіричний аналіз, базований на даних анкетування 186 випускників, які навчалися у різні періоди – під час пандемії COVID-19 та воєнного стану – свідчить про суттєві відмінності в рівнях участі в тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, мотиваційних установках та переконаннях щодо вибраної професії.

Зокрема, результати показали, що серед осіб жіночої статі спостерігається значне збільшення активності участі в тренінгах, що свідчить про їх стабільне прагнення до самовдосконалення та професійного розвитку, тоді як серед молодих чоловіків зафіксовано зниження участі в аналогічних заходах. Аналіз за віковими категоріями вказує на тенденцію до зростання інтересу до заходів з особистісного зростання зі збільшенням віку, що відображає більшу самосвідомість і потребу в розвитку адаптаційних стратегій у старших груп випускників.

Отримані результати підтверджують значний вплив соціально-демографічних чинників на процес працевлаштування та кар'єрного самовизначення, що є критично важливим для розроблення ефективних програм підтримки професійної адаптації молодих спеціалістів. Відзначено, що підвищення рівня участі у тренінгах безпосередньо корелює з більшою готовністю випускників ЗПТО долати виклики сучасного ринку праці в умовах високої стресогенності.

Таким чином, дослідження сприяє поглибленню розуміння взаємозв'язку між психологічними детермінантами та адаптацією до змінних умов ринку праці, що має важливе практичне значення для освітніх установ і роботодавців. Результати дослідження формують основу для подальших наукових пошуків і розроблення ефективних стратегій підтримки випускників закладів професій-

Таблиця 3

Результат опитування респондентів щодо участі в тренінгах з кар'єрного зростання за статтю

Стать	Участь								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ж	35	53,8	40	64,5	13	46,4	20	64,5	48	100,0	60	100,0
Ч	30	46,2	22	35,5	15	53,6	11	35,5	45	100,0	33	100,0
Усього	65	100	62	100	28	100,0	31	100,0	93	100,0	93	100,0

Таблиця 4

Результат опитування респондентів щодо участі у тренінгах з кар'єрного зростання за віком

Вік	Участь								Усього			
	Ні				Так							
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
16	12	18,5	5	8,1	4	14,3	1	3,2	16	100,0	6	100,0
17	27	41,5	17	27,4	12	42,9	5	16,2	39	100,0	22	100,0
18	14	21,5	23	37,1	6	21,4	10	32,2	20	100,0	33	100,0
19	12	18,5	17	27,4	6	21,4	15	48,4	18	100,0	32	100,0
Усього	65	100,0	62	100,0	28	100,0	31	100,0	93	100,0	93	100,0

но-технічної освіти, що сприятиме підвищенню їх конкурентоспроможності та забезпеченню стабільності на ринку праці.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Отримані результати можуть стати базою для розроблення спеціалізованих програм психологічного супроводу, орієнтованих на оптимізацію участі випускників у тренінгах з особистісного та кар'єрного зростання, корекцію мотиваційних установок та формування позитивних переконань щодо вибраної професії. Такі інтервенційні програми сприятимуть підвищенню емоційного інтелекту та стресостійкості, що є критично важливим для адаптації молодих спеціалістів до стрімких соціально-економічних змін і забезпечать їх ефективну інтеграцію на сучасний ринок праці. Подальші розробки в цьому напрямі можуть включати апробацію та вдосконалення методик оцінювання психологічних детермінант професійного самовизначення, що дозволить формувати цілісні системи підтримки для випускників закладів професійно-технічної освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гілберт Е. Емоційний інтелект і мотивація: нові перспективи Одеса : Астропринт, 2022. 312 с.
2. Гуменюк О.І. Кризові ситуації та психологічна адаптація : інтегративний підхід. Київ : Наукова думка, 2021. 290 с.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ. Дніпро : Ліра, 2020. 408 с.
4. Дакворт А. Сила характеру і grit : Секрет успіху в житті. Київ : Український інститут практичної психології, 2019. 320 с.
5. Ейзенк Х.Дж. Біологічна основа особистості. Львів : Аверс, 2020. 310 с.
6. Кауфман С.Б. Творчість і трансценденція : Шляхи до нового розуміння. Київ : Наукова думка, 2018. 320 с.
7. Ларченко І.В. Вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість випускників професійно технічних навчальних закладів. Ментальне здоров'я особистості та організації : монографія ; за загал. ред. Г.А. Пріб, Л.Є. Бегези ; Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ : ТОВ «Типографія АМГ», 2024. С. 61–69.
8. МакКрей Р.Р., Коста П.Т. Особистість в дорослому віці : психологічна інтерпретація. Одеса : Астропринт, 2021. 344 с.
9. Мільман В.Е. Стресостійкість і професійний розвиток : психологічні аспекти. Київ : Наукова думка, 2021. 274 с.
10. Пріб Г.А., Бегеза Л.Є., Раєвська Я.М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського В.І. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 104–109. DOI: 10.32838/2709-3093/2022.2/17
11. Роттер Дж.Б. Внутрішній проти зовнішнього контролю підкріплення: історія змінної. *Американський психолог*. 1990. Т. 45. № 4. С. 489–493. DOI: 10.1037/0003-066X.45.4.489
12. Синявський В.В. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості, 2012. 192 с.
13. Ткалич М.Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76.