

СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИПУСКНИКІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОСТІ

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN FORMING STRESS RESILIENCE AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION AMONG GRADUATES OF VOCATIONAL TECHNICAL EDUCATION INSTITUTIONS IN STRESSFUL CONDITIONS

Стаття присвячена дослідженню психологічних чинників, які впливають на професійне самовизначення та стресостійкість випускників професійно-технічних навчальних закладів (ВПТНЗ) в умовах стресогенності.

Пандемія COVID-19 та воєнний стан (ВС) стали потужними факторами, які внесли глибокі зміни у соціально-економічну ситуацію, створивши нові безпрецедентні виклики для молоді, зокрема для випускників професійно-технічних навчальних закладів (ВПТНЗ). Випускники змушені адаптуватися до нестабільного ринку праці, де вимоги до професійних компетенцій зростають, а здатність справлятися з емоційним навантаженням та стресом стає критично важливою. У таких умовах процес професійного самовизначення, розвиток стресостійкості та емоційного інтелекту є важливими складовими успішної адаптації випускників до нових реалій професійного середовища.

Формування внутрішнього локусу контролю та здатність ефективно управляти емоціями є визначальними чинниками для прийняття відповідальних рішень, додання стресових ситуацій і успішного кар'єрного зростання. Психологічні детермінанти, такі як стресостійкість і емоційна стійкість, мають безпосередній вплив на професійну адаптацію молоді в умовах постійних змін. Аналіз цих чинників допомагає не лише зрозуміти механізми психологічної адаптації, але й розробити ефективні програми психологічного супроводу. Такі програми сприятимуть кращій інтеграції випускників у професійне середовище, зокрема в умовах глобальних викликів, таких як пандемії і військові конфлікти. Це дослідження має особливу значущість для підтримки соціально-економічної стабільності та підготовки кадрів, здатних ефективно функціонувати в сучасних умовах.

Ключові слова. професійне самовизначення, стресостійкість, емоційний інтелект, локус контролю, психологічна адаптація, воєнний стан, пандемія COVID-19, кар'єрне планування, емоційна стійкість.

This article focuses on the psychological factors influencing the professional self-determination and stress resilience of graduates of vocational technical education institutions (VTEIs) in stressful conditions.

The COVID-19 pandemic and the martial law situation have become powerful factors that caused deep changes in the socio-economic landscape, creating new, unprecedented challenges for youth, particularly for graduates of vocational technical education institutions. Graduates are forced to adapt to an unstable labor market, where the demands for professional competencies are increasing, and the ability to cope with emotional stress and pressure becomes critically important. In such conditions, the process of professional self-determination, the development of stress resilience, and emotional intelligence are vital components for the successful adaptation of graduates to the new realities of the professional environment.

The formation of an internal locus of control and the ability to manage emotions effectively are defining factors for making responsible decisions, overcoming stressful situations, and achieving career growth. Psychological determinants, such as stress resilience and emotional stability, have a direct impact on the professional adaptation of youth in the context of constant changes. Analyzing these factors helps not only to understand the mechanisms of psychological adaptation but also to develop effective psychological support programs. Such programs will contribute to the better integration of graduates into the professional environment, especially in the face of global challenges such as pandemics and military conflicts. This research is of particular significance for supporting socio-economic stability and preparing a workforce capable of functioning effectively in modern conditions.

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

УДК 159.923:378
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.39>

Ларченко І.В.

викладач кафедри психології
Національний університет
кораблебудування
імені адмірала Макарова

Постановка проблеми. У контексті сучасних наукових досліджень проблема впливу локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість ВПТНЗ є особливо

актуальною. Попередні роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як Роттер Дж. [14, 15], Кауфман С. [8], Ейзенк Х. Дж. [5], Мак-Крей Р. та Коста П. [11], зосереджуються на

вивченні загальних аспектів локусу контролю та його впливу на психологічну структуру особистості, але залишають відкритим питання про його конкретний вплив на професійне самовизначення у стресогенних умовах.

Сучасні дослідження акцентують увагу на важливості емоційного інтелекту та сили характеру у формуванні професійних траєкторій [7; 8], однак потребують детальнішого аналізу в контексті змін у психологічній структурі особистості, викликаних стресогенними умовами. Дослідження Синявського В. [17] про методики психодіагностики в контексті професійної консультації, також не охоплюють повністю ці аспекти в умовах нових соціальних викликів. Тому, актуальним стає вивчення динаміки особистісних властивостей ВПТНЗ у різних стресогенних умовах, зокрема їх зв'язку з професійними орієнтаціями та адаптаційними стратегіями.

Автор наукового посібника Бобіна О.В. у своїх дослідженнях акцентує увагу на ролі психічних станів та стресостійкості у процесі адаптації до стресових ситуацій, зокрема під час воєнного стану та інших кризових умов. Він звертає увагу на важливості розвитку емоційної стійкості як ключового чинника, що сприяє підтримці ментального здоров'я та здатності людей адаптуватися до мінливих обставин і викликів сучасного світу [3].

Комплексний аналіз Пріба Г. та співавторів наголошує на специфічних психологічних маркерах воєнного стану, таких як сприйняття війни, регресивні стани, емоційні реакції та порушення звичних меж. Ці феномени значною мірою впливають на мотиваційний профіль особистості, визначаючи пріоритет базових потреб виживання над кар'єрними прагненнями. Важливим аспектом є визнання того, що психологічно постраждалими від воєнного стану є практично всі громадяни України, що відображається на їхній здатності до професійної реалізації [13].

Дослідження Ларченко І. В. аналізує вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість ВПТНЗ, а також підкреслює важливість ментального здоров'я в цьому процесі. Зокрема, авторкою було виявлено, що інтернальний локус контролю сприяє підвищенню адаптивних можливостей, емоційної стійкості та здатності самостійно приймати рішення в умовах стресу. Це є критичним для успішної професійної адаптації молоді [10].

Ткалич М., спираючись на психолого-соціологічний моніторинг, виділяє психологічні маркери війни, акцентуючи на кризових ситуаціях, таких як переселення, розділення сімей та адаптація до нових умов життя. Вона також наголошує на необхідності гендерно-чутливого підходу до формування програм сприяння зайнятості, враховуючи соціально-культурні

детермінанти, які впливають на мотивацію чоловіків і жінок [18].

Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом [7], стресостійкістю та локусом контролю в контексті професійної самоідентифікації. Проте, сучасні дослідження ще не повною мірою охоплюють питання впливу цих факторів на ментальне здоров'я ВПТНЗ, що стикаються з викликами, зумовленими пандемією COVID-19 та ВС.

Таким чином, у даній статті досліджуються невирішені раніше аспекти взаємодії локусу контролю, емоційного інтелекту та ментального здоров'я як ключових детермінант професійного самовизначення та стресостійкості ВПТНЗ в умовах стресогенності. Особливу увагу приділено статевим та віковим відмінностям у впливі локусу контролю на адаптаційні стратегії та ментальне здоров'я, що є критичними для забезпечення успішної професійної адаптації у складних соціально-економічних умовах.

Мета статті – проаналізувати вплив ключових психологічних детермінант, таких як локус контролю, емоційний інтелект та стресостійкість, на професійне самовизначення ВПТНЗ в умовах стресогенності, викликаній пандемією COVID-19 та воєнним станом в Україні.

Матеріал та методи дослідження. За умови інформаційної згоди обстежено 186 ВПТНЗ в Миколаївській області, які навчались в умовах підвищеної стресогенності ДГ1 – 93 випускників навчались 2021 р. під час COVID. ДГ2 – 93 осіб навчались під час воєнного стану. Для обробки статистичних даних застосовувалися табличний процесор MS Excel v.16.0 та IBM SPSS Statistics 20. Для обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, для вимірювання ступені кореляційної залежності – кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Методологія дослідження базується на комплексному підході, що включає використання кількох психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення ключових психологічних детермінант професійного самовизначення, стресостійкості та ментального здоров'я ВПТНЗ в умовах стресогенності.

Для діагностики локусу контролю застосовано методику Дж. Б. Роттера, яка дозволяє оцінити, як випускники сприймають контроль над своїм життям і професійним шляхом (інтернальний або екстернальний локус контролю). Цей аспект є важливим для розуміння їхньої здатності до адаптації, емоційної стійкості та збереження ментального здоров'я [17].

Наступним важливим елементом дослідження є методика Мільмана В., що оцінює рівень суб'єктивної контрольованості та стратегії подолання стресових ситуацій, які безпосередньо впливають на стресостійкість

і адаптивні можливості особистості в умовах підвищеної стресогенності [13, 17].

Крім того, для дослідження професійного самовизначення випускників було застосовано методику Клімова Є., яка дозволяє оцінити здатність ВПТНЗ аналізувати свої професійні інтереси, цінності та готовність до самостійного вибору професії. Результати цієї методики сприяють оцінці стресостійкості та загального психоемоційного стану випускників, що є критично важливим для підтримки ментального здоров'я [13].

Дослідження охоплює вивчення взаємозв'язків між локусом контролю, емоційним інтелектом, стресостійкістю та ментальним здоров'ям ВПТНЗ в умовах стресогенності. Особлива увага приділяється аналізу того, як ці психологічні чинники впливають на здатність випускників адаптуватися до викликів сучасного ринку праці, зокрема в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану. У дослідженні використано кореляційний аналіз для визначення ступеня залежності між цими змінними, що дозволяє виявити ключові фактори, які сприяють збереженню ментального здоров'я та ефективному професійному самовизначенню молодих фахівців.

Результати дослідження виявили, що ключові психологічні чинники, такі як локус контролю, емоційний інтелект і стресостійкість, мають суттєвий вплив на професійне самовизначення ВПТНЗ. Зокрема, виявлено, що випускники з високим рівнем інтернального локусу контролю краще адаптуються до стресивних умов, демонструють більшу стійкість до зовнішніх викликів і зберігають позитивний психоемоційний стан. Рівень емоційного інтелекту також виявився важливим предиктором здатності випускників управляти своїми емоціями та ефективно взаємодіяти в умовах підвищеної стресогенності, що, у свою чергу, підтримує їхнє ментальне здоров'я. Низький рівень стресостійкості асоціювався з підвищеним ризиком негативного впливу стресу на ментальне здоров'я та професійну адаптацію, що вимагає додаткових заходів психологічної підтримки для цієї групи.

Розподіл локусу контролю серед досліджених груп за статтю представлено на рис. 1

З представлених на рис. 1. даних щодо змін у локусі контролю у досліджуваних групах, можна відзначити наступне. У ДГ1 виявлено зростання екстернального локусу контролю, серед жінок 59,5 %, що зумовлено загальним відчуттям невизначеності та стресу, викликаних пандемією COVID-19, що змушувало випускників сприймати обмеження у контролі над власним життям, ментальним здоров'ям і професійними перспективами через зовнішні обставини.

У ДГ2 зафіксовано збільшення інтернального локусу контролю серед жінок 62,5 %, тоді як серед чоловіків цей показник знизився.

Такі дані можуть відображати зміну у сприйнятті власних можливостей та посилення самостійного пошуку шляхів вирішення проблем у кризових ситуаціях, особливо серед жінок.

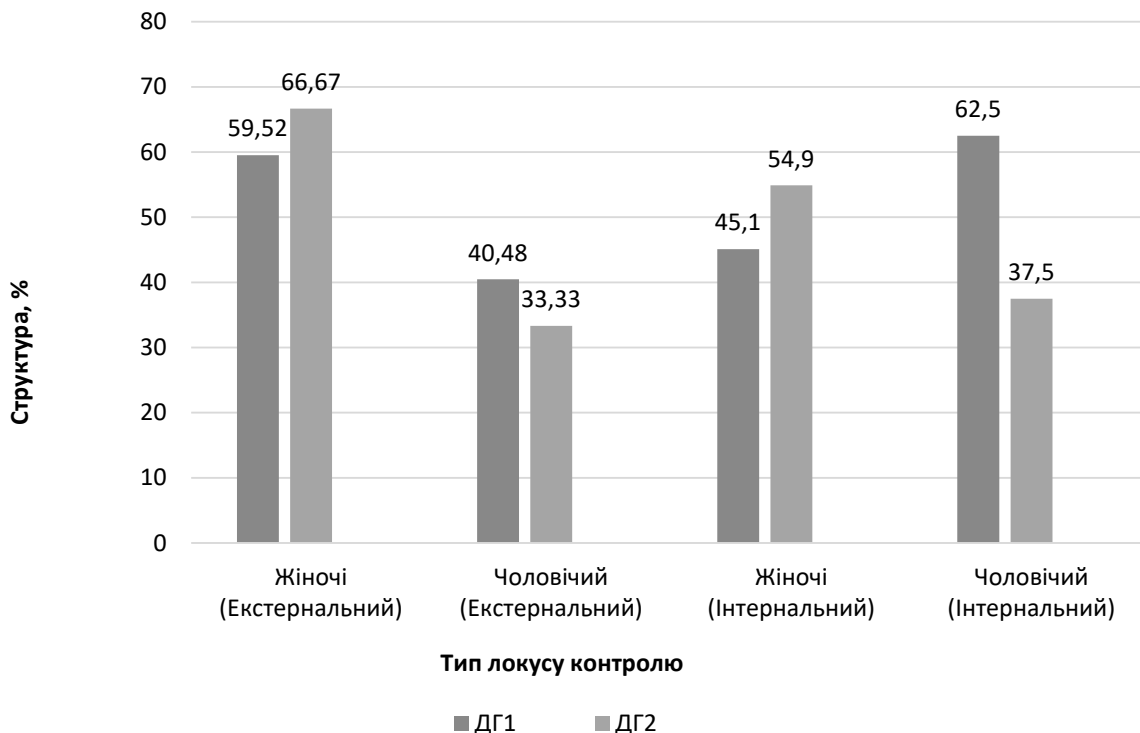


Рис. 1. Розподіл змін локусу контролю у досліджених групах за статтю

Вплив емоційного інтелекту на локус контролю виявляється в кількох аспектах. Управління емоціями допомагає контролювати та регулювати власні емоції під час стресових ситуацій, що підвищує інтернальний локус контролю. Це особливо важливо для жінок у ДГ2, де спостерігається підвищений рівень інтернального локусу контролю. Емпатія, або здатність розуміти та враховувати емоції інших людей, сприяє кращій адаптації та взаємодії в стресових умовах, зменшуючи відчуття невизначеності. Соціальні навички, такі як ефективна комунікація та взаємодія з іншими людьми, допомагають зміцнювати відчуття контролю над ситуацією, що сприяє підвищенню інтернального локусу контролю.

Для жінок під час пандемії COVID-19 високий рівень екстернального локусу контролю вказує на потребу у розвитку емоційного інтелекту для зменшення відчуття невизначеності. ВС, навпаки, сприяв підвищенню інтернального локусу контролю, що свідчить про успішне використання емоційного інтелекту для подолання кризових ситуацій. Чоловіки під час пандемії COVID-19 демонструють менший рівень екстернального та вищий рівень інтернального локусу контролю, що вказує на кращу здатність контролювати свої емоції та ефективніше взаємодіяти в складних умовах. Однак під час

ВС спостерігається зростання екстернального та зниження інтернального локусу контролю серед чоловіків, що свідчить про необхідність розвитку емоційного інтелекту для підвищення стресостійкості.

В цілому можна зазначити про значення гнучких і адаптивних підходів до професійного розвитку в умовах соціально-економічних змін, а також важливість підтримки ВПТНЗ у процесі кар'єрного самовизначення, зокрема через розвиток внутрішнього локусу контролю. Підвищення рівня емоційного інтелекту, особливо управління емоціями, емпатії та соціальних навичок, сприятиме зміцненню інтернального локусу контролю та допоможе ВПТНЗ краще адаптуватися до викликів сучасного ринку праці, забезпечуючи також ментальне здоров'я. Динаміку локусу контролю у досліджених групах за віком представлено на рис. 2.

З представлених на рис. 2. даних щодо змін у локусі контролю у досліджуваних групах за віковими категоріями, можна відзначити наступне. У ДГ1 помітно, що найбільший відсоток екстернального локусу контролю зафіксовано серед осіб віком 17 років – 40,4%. Такі показники можуть бути індикатором почуття невизначеності та залежності від зовнішніх обставин серед молодших вікових

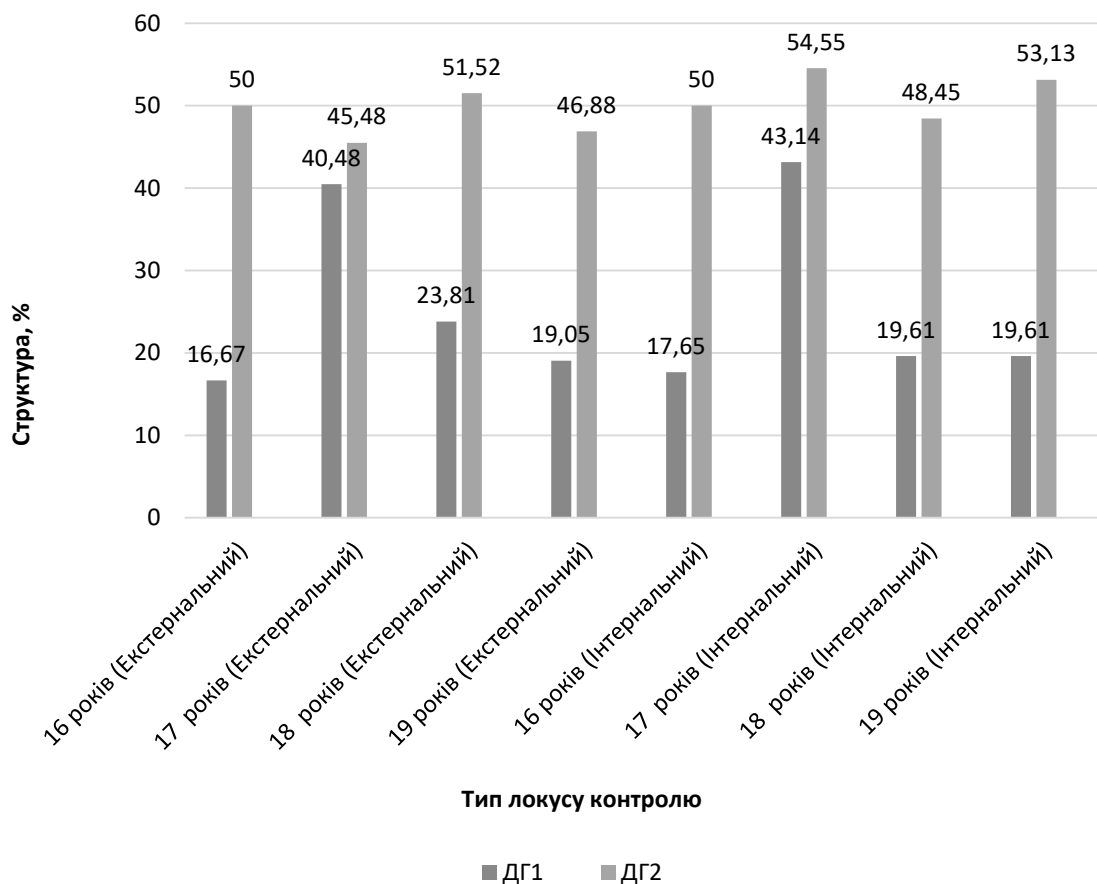


Рис. 2. Динаміка локусу контролю у досліджених групах за віком

груп у період пандемії COVID-19. На відміну від цього, у ДГ2 спостерігається підвищення інтернального локусу контролю серед вікової групи 19 років – 53,1 %. Виявлено зростання відповідальності та активізації професійного розвитку серед старших вікових груп в умовах ВС. Таким чином, аналіз локусу контролю у різних вікових групах показує, як змінюються установки щодо сприйняття власного контролю над життєвими ситуаціями залежно від зовнішніх умов і віку.

Аналіз локусу контролю у різних вікових групах показує, як змінюються установки щодо сприйняття власного контролю над життєвими ситуаціями залежно від зовнішніх умов і віку. Важливо розглянути, яким чином емоційний інтелект впливає на ці зміни та як він може бути використаний для підвищення стресостійкості, ментального здоров'я та адаптивності в умовах пандемії COVID-19 та ВС.

Управління емоціями відіграє ключову роль у підвищенні інтернального локусу контролю. Вміння контролювати та регулювати власні емоції під час стресових ситуацій особливо важливо для старших вікових груп. Ця здатність сприяє активізації професійного розвитку та подоланню кризових ситуацій та підтримці ментального здоров'я.

Емпатія, або здатність розуміти та враховувати емоції інших людей, сприяє кращій адаптації та взаємодії в стресових умовах. Це зменшує відчуття невизначеності, особливо серед молодших вікових груп, допомагаючи їм ефективніше адаптуватися до змін та викликів.

Соціальні навички, такі як ефективна комунікація та взаємодія з іншими людьми, допомагають зміцнювати відчуття контролю над ситуацією. Розвинені соціальні навички сприяють підвищенню інтернального локусу контролю, що є важливим для успішної професійної адаптації, а також підтримки ментального здоров'я.

Аналіз динаміки локусу контролю у різних вікових групах під час пандемії COVID-19 ДГ1 та ВС ДГ2 показує суттєві зміни в сприйнятті контролю над життєвими ситуаціями. Вікова група 17 років у ДГ1 виявляє високий рівень екстернального локусу контролю 40,4 %, що вказує на потребу в розвитку емоційного інтелекту для зменшення відчуття невизначеності, підвищення стійкості до зовнішніх обставин та підтримки ментального здоров'я. У ДГ2, вікова група 19 років демонструє підвищення інтернального локусу контролю 53,1 %, що свідчить про успішне використання емоційного інтелекту для подолання кризових ситуацій та активізації професійного розвитку та підтримки ментального здоров'я.

Зміни у мотиваційній структурі особистості серед досліджених за статтю представлено на рис. 3.

Аналізуючи представлені дані на рис. 3, можна відзначити ключові зміни у мотиваційній структурі особистості ВПТНЗ за методикою В.Е. Мільмана у ДГ1 та ДГ2. У ДГ1 серед жінок виявлено 52,9 % житейської мотивації, тоді як у ДГ2 цей показник збільшився до 79,1 %. Це зростання може відображати зміну пріоритетів серед жінок в напрямку більшої уваги до особи-

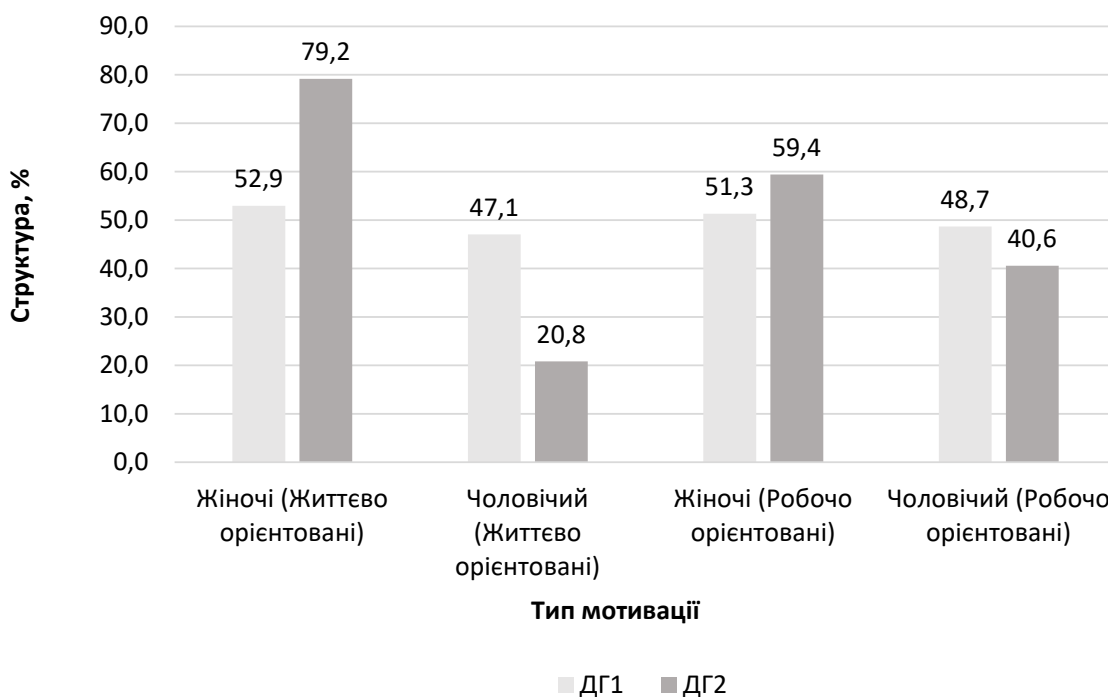


Рис. 3. Зміни мотиваційної структури особистості серед досліджених за статтю (методика В.Е. Мільмана)

стісних цінностей та сімейних зобов'язань. Водночас, серед чоловіків у ДГ1 житейська мотивація складала 47,0 %, проте в ДГ2 вона значно знизилася до 20,8 %. Таке зменшення може свідчити про зростаючу орієнтацію чоловіків на професійний розвиток та кар'єрні амбіції.

Загальний аналіз цих даних вказує на важливість врахування змін у мотиваційній структурі особистості при розробці стратегій підтримки та розвитку ВПТНЗ, а також підкреслює необхідність адаптації до різних соціальних та економічних умов, які можуть впливати на професійне самовизначення та кар'єрні вибори молоді. Ці результати також свідчать про вплив зовнішніх факторів на пріоритети життєвої мотивації, що в свою чергу може позначитися на ментальному здоров'ї випускників, їх стресостійкості та здатності адаптуватися до викликів сучасного ринку праці. Зміни у мотиваційній структурі особистості серед досліджуваних за віком представлено у табл. 1.

З представлених у табл. 1 даних, щодо змін у мотиваційній структурі особистості ВПТНЗ за віком, можна відзначити наступне. У ДГ1, серед 17-річних, відзначається зростання робочої мотивації до 76,9 %, що свідчить про активне прагнення молодих людей до професійного розвитку та кар'єрного планування в умовах невизначеності, спричиненої пандемією. Результат дослідження вказує на важливість формування стійких кар'єрних орієнтацій у молоді як ключового аспекту їхнього ментального здоров'я та здатності до адаптації в умовах кризових ситуацій.

У ДГ2, серед тієї ж вікової групи, спостерігається ще більше зростання робочої мотивації, яке досягає 90,9 %. Цей аспект демонструє підсилену увагу до професійних аспектів та здібність ефективно адаптуватися до викликів, які постають у контексті ВС. Отримані дані

вказують на підвищення важливості адаптивності та стресостійкості як факторів, що підтримують ментальне здоров'я та професійний розвиток у стресогенних умовах. Зокрема, дані свідчать про зміну у сприйнятті особистих можливостей та необхідності швидкої адаптації до змінюваних умов.

В цілому, зміни у мотиваційній структурі особистості серед ВПТНЗ за віком відображають не тільки їх реакцію на зовнішні соціально-економічні зміни, але й важливість підтримки та розвитку внутрішнього потенціалу в умовах невизначеності та стресу. Це підкреслює необхідність гнучких та адаптивних підходів у підготовці випускників, зокрема у ПТНЗ, для ефективного кар'єрного самовизначення, що сприяє збереженню ментального здоров'я та стресостійкості. Зміни в професійних інтересах серед досліджуваних за статтю представлено у табл. 2.

На основі даних, представлених у табл. 2, щодо змін у професійних інтересах серед ВПТНЗ за статтю, можна спостерігати важливі тенденції. В ДГ1, зокрема серед жінок, відзначається збільшення інтересів у категорії «Л – ЗС» 18,0 % та «Не сформований» 31,2 %, що може свідчити про пошук стабільності та різноманітних професійних можливостей в умовах пандемії. Однак, в ДГ2 помітно значне зростання інтересу до категорії «Л – Л» серед жінок 36,7 %, що може вказувати на зміну професійних пріоритетів з більшою увагою до спеціалізованих сфер діяльності. Ця тенденція може бути зумовлена необхідністю адаптації до нових викликів, які створює ВС, що також впливає на ментальне здоров'я, змушуючи жінок переорієнтовувати свої кар'єрні пріоритети.

Також варто зазначити зниження відсотка випускників з «Не сформованим» типом інтересів 20,0 % у ДГ2 проти 31,2 % у ДГ1, що може

Таблиця 1

Зміни у мотиваційній структурі особистості у досліджуваних групах за віком

Показник	Вік, у роках																Всього			
	16				17				18				19				ДГ1		ДГ2	
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Житейський	3	18	2	33,4	9	23,1	2	9,1	3	15	15	45,5	2	11	5	15,6	17	100	24	100
Робочий	13	81	4	66,6	30	76,9	20	90,9	17	85	18	54,5	16	89	27	84,3	76	100	69	100
Всього	16	100	6	100	39	100	22	100	20	100	33	100	18	100	32	100	93	100	93	100

Зміни в професійних інтересах у досліджуваних групах за статтю

Показник	Стать								Всього			
	Ж				Ч				ДГ1		ДГ2	
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Л – ЗС	9	18	5	8,3	8	17,7	5	15,1	17	100	10	100
Л – Л	6	12	22	36,7	8	17,7	4	15,3	14	100	26	100
Л – П	7	14	11	18,3	6	13,3	2	12,1	13	100	13	100
Л – Т	1	2	0	0	10	22,2	10	30,3	11	100	10	100
Л – Х	10	20,8	10	16,7	2	44,4	2	6,1	12	100	12	100
Не сформований	15	31,2	12	20	11	24,4	10	30,3	26	100	22	100
Всього	48	100	60	100	45	100	33	100	93	100	93	100

вказувати на зростання їх професійної визначеності та адаптації до нових умов. В цілому такі зміни у професійних інтересах ВПТНЗ підкреслюють важливість гнучкої адаптації освітніх програм до мінливих соціальних та економічних умов, а також підтримки ментального здоров'я випускників у процесі їхнього професійного самовизначення. Вони відображають вплив зовнішніх обставин на професійне самовизначення молодих фахівців та необхідність підтримки та розвитку їх професійних інтересів з урахуванням цих викликів.

На підставі аналізу даних, представлених у табл. 2, щодо динаміки професійних інтересів ВПТНЗ за віковими групами, можна виділити ключові тенденції. У дослідній групі ДГ1,

серед 16-річних, інтерес до категорії «Л – ЗС» склав 31,2 %, тоді як серед 19-річних цей показник становив 16,7 %. Це свідчить про варіабельність професійних інтересів залежно від віку, що впливає також на ментальне здоров'я молоді в умовах нестабільності.

Особливо помітною є зміна у віковій групі 17 років у дослідній групі ДГ2, де інтерес до категорії «Л – Л» зріс до 27,3 %. Це свідчить про зміщення акцентів на лідерські якості та аналітичні навички у цій віковій групі, що стає важливим фактором для підтримки ментального здоров'я та професійного розвитку особливо в контексті пандемії COVID-19. Динаміка професійних інтересів у досліджених групах за віком представлена в табл. 3.

Таблиця 3

Динаміка професійних інтересів у досліджених групах за віком

Показник	Вік																Всього			
	16				17				18				19				ДГ1		ДГ2	
	ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2		ДГ1		ДГ2	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Л-ЗС	5	31,2	1	16,7	5	12,	3	4,5	4	20	1	3	3	16,7	5	15,6	17	100	10	100
Л-Л	2	12,5	3	50	8	20,5	6	27,3	2	10	11	33,3	2	11,1	6	18,8	14	100	26	100
Л-П	1	6,2	0	0	3	7,7	4	18,2	6	30	6	18,2	3	16,7	3	9,4	13	100	13	100
Л-Т	3	18,8	1	16,7	5	12,8	3	13,6	2	10	4	12,1	1	5,6	2	6,3	11	100	10	100
Л-Х	1	6,2	0	0	4	10,3	0	0	3	15	4	12,1	4	22,2	8	25	12	100	12	100
Не сформований	4	25	1	16,7	14	35,9	6	27,3	3	15	7	21,2	5	27,8	8	25	26	100	22	100
Всього	16	100	6	100	39	100	22	100	20	100	33	100	18	100	32	100	93	100	93	100

Загалом, зміни у професійних інтересах випускників ПТНЗ відображають їх реакцію на зовнішні виклики, такі як пандемія COVID-19 та війна. Дані табл. 3. підкреслюють необхідність адаптації освітніх програм та кар'єрного планування до швидкозмінних соціальних та економічних умов, а також важливість забезпечення підтримки ментального здоров'я розвитку відповідних навичок та компетенцій серед молоді для ефективної відповіді на ці виклики.

Висновки. Отримані результати дослідження підтверджують важливість психологічних чинників, таких як локус контролю, емоційний інтелект і стресостійкість, для професійного самовизначення випускників професійно-технічних навчальних закладів ВПТНЗ в умовах стресогенності. Визначено, що внутрішній локус контролю сприяє підвищенню стресостійкості та адаптивних можливостей випускників, що дозволяє їм успішно справлятися з кризовими ситуаціями та приймати професійно значущі рішення.

Аналіз за допомогою методики Дж. Б. Роттера підтвердив, що випускники з високим рівнем інтернального локусу контролю краще адаптуються до професійного середовища і зберігають емоційну стабільність у стресових умовах. За методикою Мільмана було виявлено, що суб'єктивний контроль має вагомезначення для формування ефективних стратегій управління стресом і розвитку професійної кар'єри, що позитивно позначається на професійному самовизначенні випускників.

Щодо методики Клімова, дослідження показало, що випускники з високим рівнем професійного самовизначення та чітким уявленням про свою кар'єрну траєкторію краще справляються з професійними викликами. Вони активно шукають можливості для самореалізації, що позитивно впливає на їхні адаптаційні стратегії в умовах стресогенності. Водночас, випускники з недостатньо розвиненим професійним самовизначенням часто стикаються з труднощами у прийнятті рішень та адаптації до вимог професійного середовища.

Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість інтеграції внутрішнього локусу контролю, розвитку емоційного інтелекту та підвищення професійного самовизначення у програми підготовки випускників ВПТНЗ. Це дозволяє не лише покращити їхню стресостійкість, але й сприяє успішній адаптації на ринку праці в умовах постійних соціально-економічних змін.

Перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Результати дослідження можуть стати основою для розроблення цілеспрямованих програм психологічного супроводу, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, стресостійкості та збереження ментального здоров'я випускників. Такі програми сприятимуть їхній адаптації до

швидкозмінних соціально-економічних умов та ефективному інтегруванню на сучасний ринок праці, враховуючи їхні психологічні особливості та виклики, з якими вони стикаються.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гілберт Е. Емоційний інтелект і мотивація: нові перспективи. Одеса : Астропринт, 2022. 312 с.
2. Батсон Д. С. «Альтруїзм у людських відносинах: докази та загадки». Вінниця : Нова Книга, 2021. 336 с.
3. Бобіна О. В. Основи психології у питаннях і відповідях : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2023. 152 с.
4. Дакворт А. Сила характеру і грит: 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. Гілберт Е. Емоційний інтелект і мотивація: нові перспективи. Одеса : Астропринт, 2022. 312 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може значити більше, ніж IQ. Дніпро : Ліра, 2020. 408 с.
8. Кауфман С. Б. Творчість і трансценденція: Шляхи до нового розуміння. Київ : Наукова думка, 2018. 320 с.
9. Кові С. Р. 7 звичок високоєфективних людей. Львів : Видавництво Старий Лев, 2020. 384 с.
10. Ларченко І. В. Вплив локусу контролю на професійне самовизначення та стресостійкість випускників професійно-технічних навчальних закладів. Ментальне здоров'я особистості та організації : монографія / за заг. ред.: Пріб Г. А., Бебези Л. Є. Академія праці, соціальних відносин і туризму. Київ : ТОВ «Типографія АМГ», 2024. С. 61–69.
11. МакКрей Р. Р., Коста П. Т. Особистість в дорослому віці: Психологічна інтерпретація. Одеса : Астропринт, 2021. 344 с.
12. Мільман В. Е. Стресостійкість і професійний розвиток: психологічні аспекти. Київ : Наукова думка, 2021. 274 с.
13. Пріб Г. А., Бебези Л. Є., Раєвська Я. М. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського В.І. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 104–109. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/17>
14. Роттер Дж. Б. (1990). Внутрішній проти зовнішнього контролю підкріплення: історія змінної. *Американський психолог*, 45(4), 489–493. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.489>
15. Роттер Ю. Б. Локус контролю в психології. Житомир : Полісся, 2021. 352 с.
16. Саловой П., Майер Дж. Емоційний інтелект. Харків: Фактор, 2022. 276 с.
17. Синявський В. В. Методи психодіагностики в системі професійної консультації безробітних. Київ : Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості, 2012. 192 с.
18. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71–76. (Фахове видання).