

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК РЕСУРС ДЛЯ МОТИВАЦІЙНОЇ
ПІДТРИМКИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ВИПУСКНИКІВ
ПРОФЕСІЙНО ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ**

Ларченко Ірина Володимирівна

доктор філософії з психології (PhD), викладач кафедри психології,

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Національного університету кораблебудування

імені адмірала Макарова

м. Миколаїв, Україна

Постановка проблеми. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є забезпечення ментального здоров'я молоді, зокрема випускників професійно-технічних навчальних закладів, в умовах інтенсивних стресогенних викликів сьогодення. Значні соціально-психологічні фактори, такі як пандемія COVID-19, економічна нестабільність, а також військовий стан, суттєво ускладнюють професійну адаптацію молодих фахівців, негативно впливають на рівень їхньої мотивації до працевлаштування та здатність ефективно долати життєві труднощі.

В умовах зазначених викликів особливо важливим є створення комплексних програм психологічного супроводу, орієнтованих на формування і розвиток стресостійкості, саморегуляції, професійної самосвідомості, які є необхідними компонентами психологічних ресурсів особистості. Недостатня увага до цього аспекту може спричиняти не тільки психологічні проблеми у молоді, а й знижувати ефективність їхньої соціально-професійної інтеграції.

Отже, актуальність і соціальна значущість вищезазначеної проблеми визначає необхідність теоретичного осмислення, наукового обґрунтування та практичної реалізації заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я випускників професійно технічних навчальних закладів, як ключового ресурсу для успішного працевлаштування та професійної реалізації молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема ментального здоров'я, зокрема його ролі у формуванні мотиваційної підтримки працевлаштування випускників професійно-технічних навчальних закладів у стресогенних умовах, активно обговорюється у сучасній психологічній науці. Дослідники підкреслюють значущість таких

психологічних ресурсів, як стресостійкість, емоційна стабільність, самоефективність і самомотивація, що є критично важливими для адаптації молоді до складних соціально-економічних умов та успішної професійної самореалізації Лазуренко О., Булах І. [1, 4].

Вплив стресогенних факторів, таких як пандемія COVID-19, економічні кризи і воєнний стан на ментальне здоров'я та мотивацію до працевлаштування молоді, аналізувався українськими та міжнародними вченими Титаренко Т.; Трунова І., Brooks С., Blustein D. [6, 8, 9, 10]. Вони констатують, що тривалі кризи призводять до погіршення психічного стану молодих людей, знижуючи їхню мотивацію до професійного зростання. Особливо виділяються такі негативні наслідки, як підвищення рівня тривожності, соціальна ізоляція та зниження рівня самомотивації серед випускників професійно-технічних навчальних закладів Wang M., Kniffin K. [11, 12].

Окрему увагу приділено психологічній підтримці молоді, що розглядається як важливий механізм підвищення мотивації до працевлаштування та адаптації до нових викликів. Зокрема, підкреслюється важливість формування професійної ідентичності, навичок подолання стресу, самомотивації та самоефективності як ключових ресурсів для успішного входження молоді у професійну діяльність Карамушка Л., Приб Г., Ткалич М., Ларченко І. [2, 3, 5, 7].

Таким чином, актуальність досліджуваної проблематики визначається недостатньою розробленістю теоретико-практичних аспектів формування психологічних ресурсів випускників професійно-технічних навчальних закладів як основи мотиваційної підтримки їхнього працевлаштування у складних соціальних умовах, що визначає необхідність подальших наукових досліджень.

Мета статті полягає в комплексному науковому аналізі ролі ментального здоров'я як ключового ресурсу для формування мотивації випускників професійно-технічних навчальних закладів до працевлаштування за умов інтенсивних стресогенних викликів сучасності, а також у розробленні й емпіричному обґрунтуванні ефективних психологічних заходів, спрямованих на підвищення рівня їхньої стресостійкості, самомотивації та впевненості у власних професійних перспективах.

Результати дослідження. Для досягнення мети було проведено емпіричне дослідження за участю 62 респондентів – випускників професійно-технічних навчальних закладів. Серед них 38 (61,3%) становили жінки та 24 (38,7%) – чоловіки. Середній вік респондентів складав 16–17 років. Дослідження тривало впродовж трьох місяців та проходило у два етапи: попереднє опитування (констатувальний зріз) та підсумкове опитування (контрольний зріз).

Обрані методи і процедура дослідження. Опитувальник загального здоров'я для оцінки рівня ментального здоров'я, що дозволяв виявити наявність підвищеного рівня тривоги, депресивних симптомів та психосоматичних скарг. Шкала самооцінки (Розенберг RSES), яка визначала рівень упевненості в собі. Опитувальник професійної мотивації (авторський, розроблений з урахуванням стресогенних чинників), який дозволив оцінити впевненість учасників у можливостях реалізації свого професійного потенціалу. Тести на стресостійкість (методика К. Леонгарда в адаптації українських психологів) для визначення здатності випускників упоратися з критичними ситуаціями. Інтерв'ю та групові фокусовані дискусії, які допомогли виявити суб'єктивне ставлення до працевлаштування, бачення власних ресурсів і бар'єрів.

На констатувальному етапі дослідження за підсумками опитувальника загального здоров'я встановлено, що близько 55% респондентів мали ознаки підвищеної тривожності та емоційного виснаження. Приблизно 42% виокремили відчуття невпевненості у майбутньому працевлаштуванні. За методикою Розенберга з'ясовано, що 48% опитаних характеризувались низькою самооцінкою, а 34% – середньою. Опитувальник професійної мотивації підтвердив, що близько половини випускників 52% не були впевнені у затребуваності їхніх навичок на ринку праці, що суттєво впливало на їхню мотивацію. Тест на стресостійкість (К. Леонгарда) виявив середній рівень стійкості у 62% учасників, а низький – у 18%. У ході інтерв'ю та дискусій з'ясувалося, що значна частина молоді потребує розширеної психологічної допомоги, оскільки відчуває додатковий тиск через воєнний стан та наслідки пандемії COVID-19, що посилює тривожність і невпевненість у професійних перспективах.

На формуальному етапі дослідження було розроблено комплексну програму психологічного супроводу, що включала психоосвітні лекції про ментальне здоров'я і самоєфективність, серію тренінгів зокрема, з управління стресом, постановки професійних цілей та розвитку навичок саморегуляції а також індивідуальні консультації з психологом. Програма реалізовувалася протягом двох місяців, з частотою занять 1 раз на тиждень загальний обсяг – 16 годин групової роботи і додаткові індивідуальні зустрічі.

На підсумковому контрольному етапі за підсумками повторного заповнення опитувальника загального здоров'я рівень тривожності знизився приблизно на 21%. Частка респондентів із високим ризиком емоційного виснаження зменшилася з 55% до 30%. Також, покращилися показники самооцінки за Розенбергом таким чином група із низькою самооцінкою скоротилась з 48% до 26%, а з високою – зроста

з 18% до 36%. Мотиваційний опитувальник засвідчив підвищення рівня впевненості у власних здібностях та можливостях працевлаштування, так 63% випускників заявили про зростання бажання активно шукати роботу. Тест на стресостійкість показав, що частка учасників з низьким рівнем стресостійкості знизилася з 18% до 8%, а відсоток тих, хто досяг високого рівня, зріс від 20% до 35%. Якісний аналіз підсумкових інтерв'ю виявив, що учасники, які взяли участь у тренінгах і консультаціях, почуваються більш стабільними психологічно, краще усвідомлюють власні сильні сторони, стали менш тривожними щодо професійних перспектив.

Отримані результати свідчать про істотну позитивну динаміку показників ментального здоров'я і професійної мотивації випускників професійно технічних навчальних закладів в умовах цілеспрямованої психологічної допомоги. Таким чином, сформовані рекомендації підтверджують, що розвиток ментальних ресурсів (стійкості до стресу, самомотивації, почуття компетентності) є потужним чинником, який підтримує молодь у процесі працевлаштування, знижує тривожність та посилює впевненість у власних силах. Це підкреслює важливість розроблення комплексних програм психологічної підтримки випускників професійно технічних навчальних закладів, адаптованих до стресогенних викликів сучасності, для успішної соціально-професійної інтеграції.

Література:

1. Булах І. Стресостійкість і самомотивація майбутніх фахівців в умовах пандемії COVID-19. Психологія та суспільство. 2022. № 2. С. 33–41.
2. Карамушка Л. Психологічні особливості становлення кар'єрних орієнтацій сучасної молоді. Соціальна психологія. 2022. № 3. С. 32–41.
3. Ларченко І. В. Оцінка психологічних детермінант в професійному самовизначенні випускників професійно технічних навчальних закладів в умовах стресогенності. Психологічний науково–практичний журнал «Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія». 2023. № 4 (60). С. 23–30.
4. Лазуренко О. Ментальне здоров'я як чинник професійної самореалізації молоді: монографія. Київ : Академвидав, 2021. 240 с.
5. Приб Г. Психологічний супровід випускників навчальних закладів в умовах стресогенності. Київ : НАПН України, 2023. 224 с.
6. Титаренко Т. Молодь у кризових умовах: соціально-психологічні виклики. Наукові записки НаУКМА. 2021. Т. 15. С. 45–52.

7. Ткалич М. Воєнний стан і його вплив на ментальне здоров'я молоді: результати емпіричного дослідження. Український психологічний журнал. 2023. № 1. С. 56–69.

8. Трунова І. Професійна адаптація випускників ПТНЗ у період воєнного стану: психологічні аспекти. Психологія діяльності. 2022. № 8. С. 17–26. суспільства, (11), 123–145. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-7> (Фахове видання).

9. Blustein D. The Impact of Unprecedented Crises on Career Development. The Counseling Psychologist. 2020. Vol. 48, № 6. P. 815–824.

10. Brooks C. Mental health challenges of emerging adults in times of crisis. Journal of Applied Psychology. 2020. Vol. 105. P. 63–72.

11. Kniffin K. Psychological distress and career uncertainty in transitional contexts. Journal of Career Development. 2021. Vol. 48, № 3. P. 435–447.

12. Wang M. Pandemic stress and career motivation among vocational students. International Journal of Educational Research. 2021. Vol. 58. P. 199–210.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-27>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСІБ ІЗ ШИЗОФРЕНІЄЮ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Марула Марина Юріївна

*здобувачка магістратури зі спеціальності 053 «Психологія»,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Опря Євген Васильович

*доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
завідувач кафедри психіатрії, наркології, медичної психології
та психотерапії,
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Шизофренія – це психічний розлад, що впливає на особистість, змінюючи сприйняття реальності, емоційне реагування, когнітивні процеси та соціальну взаємодію. Зазвичай дослідження цього стану орієнтовані на нейробіологічні та клінічні аспекти, тоді як психологічні механізми шизофренії залишаються менш вивченими [1, с. 367].