

Andrzej Zbonikowski*  <https://orcid.org/0000-0003-3233-2387>

Stres uczniów technikum przygotowujących się do wejścia na rynek pracy

https://doi.org/10.25312/2391-5129.29/2019_07az

Przeprowadzone badania dostarczają informacji na temat stresu związanego z przygotowaniem uczniów ostatniej klasy technikum do wejścia na rynek pracy. Uczniowie czują się ogólnie zadowoleni z finalizowanego kształcenia zawodowego, jednak znaczna część z nich nie jest przekonana do poszukiwania pracy w wyuczonym zawodzie. Sytuacja wchodzenia na rynek pracy aż dla około połowy uczniów jest związana z dystresem i przykrymi emocjami. Jednocześnie uczniowie są świadomi, jakie kompetencje byłyby im przydatne w poruszaniu się po rynku pracy, a są nimi przede wszystkim: znajomość języków obcych oraz miękkie kompetencje społeczne. Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę wsparcia młodzieży w powyższym zakresie poprzez szereg działań wychowawczych i doradztwo zawodowe.

Słowa kluczowe: stres, doradztwo zawodowe, wchodzenie na rynek pracy, uczniowie szkół ponadpodstawowych

Wprowadzenie

Końcowy etap okresu dorastania, obejmujący wiek między 17. a 22.–24. r.ż. (Oleszkowicz, Senejko, 2011: 283), to przełomowy czas w życiu człowieka, wiążący się z usamodzielnianiem, stopniowym przejmowaniem odpowiedzialności za swoje życie oraz doświadczaniem zmian w kluczowych sferach funkcjonowania – rodzinnej, edukacyjno-zawodowej oraz bytowo-mieszkaniowej. Ową kumulację zmian dopełnia wchodzenie w nowe role społeczne – rolę pracownika, małżonka, rodzica. Wszystko to sprawia, iż przełom adolescencji i wczesnej dorosłości jest obciążony ryzykiem silnego stresu, co może się przejawiać podwyższonym poziomem lęku (por. McCrae, Costa, 2005: 103), a ponadto generuje ryzyko depresji u progu dorosłości (Oleś, 2011: 227–229).

* Dr Andrzej Zbonikowski – Katedra Psychologii, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi; Narodowe Forum Doradztwa Kariery.

Ważny proces finalizowany na etapie tranzykcji w okresie dorosłości stanowi decyzja edukacyjno-zawodowa, dotycząca pracy lub/i dalszego kształcenia. Jak pokazują badania M. Piorunek (2004, za: Wojtasik, 2011: 56), młodzież wykazuje tendencję do przyjmowania spolaryzowanej postawy wobec perspektywy podjęcia tej decyzji: z jednej strony jest to radość z możliwości samostanowienia, z drugiej zaś – poczucie pustki, niepewności i zagubienia.

Warto zauważyć, iż podjęcie dobrej decyzji o kontynuowaniu edukacji w szkole wyższej lub/i podjęciu pracy jest obecnie dla młodych ludzi szczególnie trudne. Współczesne czasy *płynnej nowoczesności* wiążą się z szybko postępującymi przemianami społeczno-gospodarczymi, deficytem przewidywalności i ryzykiem podejmowanych decyzji (por. Bauman, 2006: 256–259; Sztompka, 2003: 308–313; Zbonikowski, 2018: 105–116). Wybór ścieżki aktywności zawodowej odbywa się w realiach znacznie większego ryzyka niż dawniej, schematy kariery zawodowej ulegają szybkiej dezaktualizacji, a bezpieczna perspektywa wykonywania wyuczonego zawodu przez całe życie nie wytrzymuje konfrontacji z rzeczywistością.

Przełom związany z zakończeniem etapu zdobywania zawodu oraz mierzeniem się z perspektywą wejścia na rynek pracy, będący ważnym aspektem tranzykcji w dorosłość, stanowi źródło stresu psychologicznego dla młodych ludzi. Zgodnie z ujęciem zjawiska stresu według R. Lazarusa (1986: 8), stres stanowi „określoną relację między osobą a otoczeniem, która jest oceniana przez jednostkę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby”. Szczęólnego znaczenia nabiera w tym kontekście ocena stopnia zagrożenia związanego z doświadczaną życiową zmianą oraz ocena własnych zasobów radzenia sobie. Warto przy tym pamiętać, iż silny bądź chroniczny stres prowadzi także do naruszenia wydolności zasobów, które warunkują skuteczne radzenie sobie (Ogińska-Bulik, 2006: 143–144). Odnosząc się do stresu doświadczanego w związku z wchodzeniem na rynek pracy, należy wziąć pod uwagę ocenę przydatności zdobytego wykształcenia w odniesieniu do poszukiwanej pracy, a także ogólną satysfakcję ze zdobytego zawodu. Pozytywne postrzeganie własnych kwalifikacji i ogólne zadowolenie z wykształcenia mogą stanowić istotny czynnik wspierający w radzeniu sobie ze stresem i motywujący do podmiotowej postawy absolwenta technikum na rynku pracy.

Celem niniejszych badań było ustalenie charakterystyki uczniów klas maturalnych technikum w zakresie stresu i jego uwarunkowań w związku z przygotowywaniem się do wejścia na rynek pracy.

Osoby badane i metoda badań

Badania przeprowadzono na 83-osobowej grupie uczniów uczących się w klasach IV (maturalnych) technikum miasta wojewódzkiego centralnej Polski¹. Spośród bada-

¹ Badania zostały przeprowadzone przez uczestniczkę seminarium podyplomowego Katarzynę Focht.

nych 84% stanowiły kobiety (70 osób), 16% (13 osób) – mężczyźni. Uczniowie rekrutowali się z klas o następujących profilach kształcenia zawodowego: technik żywienia i usług gastronomicznych – 22 osoby, technik ekonomista – 15 osób, technik handlowiec – 7 osób, technik logistyk – 10 osób, technik hotelarstwa – 11 osób, technik organizacji reklamy – 9 osób, technik fryzjerstwa – 9 osób.

W badaniach uwzględniono następujące zmienne:

- stres związany z wchodzeniem na rynek pracy, operacjonalizowany poprzez: identyfikację stopnia odczuwania stresu, wskazanie uczuć towarzyszących finalizacji kształcenia, wskazanie kategorii obaw związanych z poszukiwaniem pracy;
- uwarunkowania stresu związanego z wchodzeniem na rynek pracy, operacjonalizowane poprzez wskazanie kompetencji społecznych indywidualnie użytecznych w radzeniu sobie na rynku pracy;
- satysfakcję ze zdobywanego zawodu (kierunku kształcenia), operacjonalizowaną poprzez poziom zadowolenia z wybranego kierunku kształcenia (aspekt emocjonalny) oraz gotowość do poszukiwania pracy w zawodzie (aspekt motywacyjny); uwzględnienie satysfakcji w badaniach zostało podyktowane interpretowaniem jej w kategorii czynnika łączącego dystres;
- plany dotyczące przyszłości zawodowej (studia lub/i praca);
- zmienne socjodemograficzne: płeć, profil zawodowy.

Zastosowaną metodą badawczą był sondaż diagnostyczny oparty na technice ankietowej. Kwestionariusz ankiety składał się z 9 pytań, z czego dwa zawierały 5-stopniową skalę odpowiedzi (pytanie dotyczące poziomu satysfakcji, poziomu stresu oraz gotowości do poszukiwania pracy w zawodzie), kafeteria pozostałych pytań oparta była na pozycjach dysjunktywnych (zmienne socjodemograficzne, plany dotyczące przyszłości) lub koniunktywnych (pozostałe pytania) wariantach odpowiedzi. W przypadku pozycji koniunktywnych ograniczono możliwość udzielanych odpowiedzi do poniżej połowy z podanych opcji, tak aby ograniczyć rozproszenie odpowiedzi i odzwierciedlić kluczowe tendencje.

Wyniki badań

Jako punkt wyjścia analiz należy przyjąć rozeznanie w kwestii planów maturzystów dotyczących przyszłości. 67% grupy (56 osób badanych) planuje podjęcie pracy po zdaniu matury, przy czym ponad połowa z nich (32 osoby) planuje jednocześnie pracować i studiować. Z kolei 13 osób (16% badanych) zadeklarowało niezdecydowanie w kwestii przyszłych działań. Warto jednak przy tym zwrócić uwagę na inną ważną informację ujawnianą przez uczniów w rozmowach towarzyszących badaniu: ostateczna decyzja o podjęciu pracy lub/i studiów jest odkładana do etapu zdania matury i oceny adekwatności zdobytych punktów maturalnych do możliwości podjęcia określonego kierunku studiów w wybranej uczelni.

Poziom stresu związanego z perspektywą wchodzenia na rynek pracy badane osoby deklarowały poprzez określenie stopnia identyfikacji problemu w swoim przypadku. Rozkład uzyskanych odpowiedzi ilustruje tabela 1.

Tabela 1. Rozkład odpowiedzi na pytanie: Czy odczuwasz stres związany z faktem ukończenia szkoły i koniecznością poszukiwania pracy?

Odpowiedzi	nie	raczej nie	trudno powiedzieć	raczej tak	tak
Liczba odpowiedzi	17	21	5	21	19

Źródło: badania własne.

Jak wskazuje rozkład wyników, uczniowie zaprezentowali spolaryzowane tendencje. Prawie połowa osób (48%) zidentyfikowała u siebie reakcję stresową, podobna liczba (46%) nie dostrzegła u siebie symptomów stresu. Stosunkowo niewiele osób (6%) określiło się na pozycji pośredniej (*trudno powiedzieć*). Jednocześnie rozkład okazał się dość symetryczny i wyraźnie odbiegający od normalnego (wyniki skrajne nie uzyskały minimalnych liczebności, a najniższa liczebność dotyczyła wyników pośrednich).

W celu ustalenia bliższej charakterystyki emocjonalnego samopoczucia uczniów zapytano ich o uczucia związane z ukończeniem szkoły. Spośród ośmiu emocji możliwe było wskazanie maksymalnie trzech, przy czym możliwe było dopisanie własnej opcji odpowiedzi (*inne/jakie?*). Wybory uczniów przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Rozkład odpowiedzi na pytanie: Jakie uczucia towarzyszą Ci w związku z ukończeniem szkoły?

Uczucie	ulga	ciekawość	strach	smutek	napięcie	podekscytowanie	zdezorientowanie	entuzjazm	inne/jakie?
Liczba odpowiedzi	44	34	31	26	23	22	16	13	0

Źródło: badania własne.

Jak widać z uzyskanych odpowiedzi, większość uczniów zaznaczyła ulgę jako dominujące uczucie towarzyszące finalizacji kształcenia. Znaczna część badanej grupy wskazała także typowo dystresowe emocje, takie jak strach (37% badanych) i smutek (31%). Część osób podała jako charakterystyczne ogólne napięcie (28%). Warto zwrócić uwagę, że prawie co piąty badany zidentyfikował u siebie zdezorientowanie w związku z doświadczanym etapem życia. U części uczniów pojawiły się emocje o znaku dodatnim, takie jak ciekawość (40% badanych) i entuzjazm (16%).

Uczniowie zostali także poproszeni o określenie swoich obaw towarzyszących poszukiwaniu pracy. Spośród 14 zawartych w kwestionariuszu kategorii mogli wskazać maksymalnie pięć najważniejszych. Wyniki prezentuje tabela 3.

Tabela 3. Rozkład odpowiedzi na pytanie: Jakie obawy wiążesz z koniecznością poszukiwaniu pracy?

Kategoria odpowiedzi	Liczba odpowiedzi
obawy, że praca nie sprawi mi satysfakcji	31
obawy, że w ogóle nie znajdę pracy	30
obawy, że moja wiedza okaże się niewystarczająca w miejscu pracy	30
obawy związane z wejściem w nowe środowisko	29
obawy, że będę musiał/a przejść procedurę rekrutacyjną, odbyć rozmowę kwalifikacyjną	23
obawy związane z brakiem doświadczenia zawodowego	17
obawy, że nie znajdę pracy w swoim zawodzie	16
obawy, że będę musiał/a wyjechać z rodzinnego miasta	14
obawy związane z brakiem sprecyzowanych celów związanych z rodzajem i charakterem pracy	12
brak przygotowania związanego z poszukiwaniem pracy (nieznajomość rynku pracy, metod poszukiwania pracy, poruszania się po rynku pracy)	11
obawy, że pracę, której szukam, jestem w stanie znaleźć jedynie za granicą	10
obawy, że będę musiał/a wykazać zaangażowanie w poszukiwaniu pracy (roznoszenie dokumentów aplikacyjnych, wykonywanie telefonów do potencjalnych pracodawców, rozsyłanie korespondencji mailowej)	10
brak znajomości instytucji, które mogłyby mi pomóc w znalezieniu pracy	9
obawy związane z koniecznością uniezależnienia się	3

Źródło: badania własne.

Jak widać z powyższego zestawienia, główne kategorie obaw dotyczą bądź to specyfiki pracy i jej adekwatności względem oczekiwań pracownika (brak satysfakcji z pracy), bądź braku kompetencji absolwenta (zbyt mała wiedza, brak zdolności radzenia sobie w nowym środowisku) lub braku odpowiednich ofert pracy (*w ogóle nie znajdę pracy*). Ostatnią z wymienionych kategorii obaw należy interpretować raczej jako dotyczącą rynku i podaży oczekiwanych ofert pracy niż deficytu umiejętności poszukiwania pracy, większość uczniów nie obawia się bowiem angażowania w czynności poszukiwania pracy i deklaruje znajomość instytucji wspierających. Zwraca uwagę również dość pozytywne postrzeganie własnego wykształcenia kierunkowego – zaledwie co piąty badany obawia się, że nie znajdzie pracy w wyuczonym zawodzie.

W kwestionariuszu ankiety uczniowie zostali także poproszeni o wskazanie umiejętności, które według nich mogłyby być dla nich pomocne w radzeniu sobie na rynku pracy. Spośród piętnastu podanych umiejętności badani mogli wybrać maksymalnie pięć najważniejszych. Wyniki przedstawia tabela 4.

Tabela 4. Rozkład odpowiedzi na pytanie: Jak sądzisz, jakie umiejętności pomogłyby Ci lepiej radzić sobie na rynku pracy?

Umiejętności	Liczba odpowiedzi
znajomość języków obcych	44
łatwość w nawiązywaniu kontaktów	40
doświadczenie zdobyte na praktykach	30
kreatywność	28
umiejętność radzenia sobie ze stresem	26
kompetencje i predyspozycje zawodowe	21
doświadczenie zdobyte podczas pracy w wakacje	18
wytrwałość w dążeniu do celu	16
umiejętność podejmowania wyzwań	15
mobilność	10
elastyczność	9
motywowanie się do działania	9
przedsiębiorczość	9
umiejętność poruszania się po rynku pracy	8
znajomość technologii informatycznych	7

Źródło: badania własne.

Jak wskazali uczniowie, najważniejszą umiejętnością pomocną w radzeniu sobie na rynku pracy stanowi znajomość języków obcych. Kluczowe znaczenie mają także umiejętności twarde związane z doświadczeniem, kompetencjami i predyspozycjami zawodowymi oraz miękkie kompetencje związane z funkcjonowaniem w środowisku społecznym (nawiązywanie kontaktów) i radzeniem sobie ze stresem. Wyniki pokazały, że większego problemu nie stanowi dla młodzieży umiejętność poruszania się po rynku pracy – rozumiana najprawdopodobniej w kontekście znajomości procedur i instytucji, co byłoby spójne ze stosunkowo niskim poziomem obaw w tym obszarze wskazanym w tabeli 3.

W przeprowadzonych badaniach uwzględniono także satysfakcję uczniów ze zdobywanego zawodu, która może być istotnym czynnikiem warunkującym sprawne wejście na rynek pracy i efektywne radzenie sobie. W powyższym zakresie osoby badane indagowano o poziom zadowolenia z wybranego kierunku kształcenia oraz gotowość do poszukiwania pracy w wyuczonym zawodzie. W odpowiedziach zaznaczanych na skali pięciostopniowej typu Likerta, gdzie zaznaczenie 1 oznaczało bardzo niski poziom zadowolenia, 3 – przeciętny, a 5 – wysoki, badana młodzież w większości najczęściej wybrała poziom 4 i 5, a średnia arytmetyczna odpowiedzi wyniosła 3,99. Rozkład wyników prezentuje tabela 5.

Tabela 5. Rozkład wyników dotyczących poziomu zadowolenia z wybranego kierunku kształcenia

Ocena	1	2	3	4	5
Liczba odpowiedzi	0	3	20	35	25

Źródło: badania własne.

Na skali pięciostopniowej badani wyrażali także swój zamiar poszukiwania pracy w wyuczonym zawodzie. Osoby badane odpowiadały na pytanie poprzez wskazanie opcji pozytywnej (*tak* lub *raczej tak*), negatywnej (*nie* lub *raczej nie*) bądź neutralnej (*nie wiem*). Szczegółowy rozkład wyników zestawiono w tabeli 6.

Tabela 6. Rozkład wyników odpowiedzi na pytanie: Czy swoją przyszłą pracę wiążesz z wybranym w szkole kierunkiem kształcenia?

Odpowiedź	tak	raczej tak	nie wiem	raczej nie	nie
Liczba odpowiedzi	17	29	5	12	20

Źródło: badania własne.

Wyniki pokazały, iż niewiele ponad połowa uczniów (55%) zamierza szukać pracy w wyuczonym zawodzie. Aż 39% abiturientów deklaruje odejście od dotychczasowego kierunku kształcenia i zwrócenie się w stronę nowych obszarów zawodowych. Około 6% uczniów nie wie jeszcze, czy ich przyszłość będzie związana z finalizowanym kierunkiem kształcenia w technikum.

Wnioski i uwagi końcowe

Przeprowadzone badania rzucają światło na sytuację emocjonalno-motywacyjną młodzieży finalizującej kształcenie i zdobywanie zawodu w technikum. Interpretując uzyskane dane, należy pamiętać, iż przed maturą znaczna część uczniów świadomie wstrzymuje domknięcie procesu decyzyjnego związanego z dalszym losem edukacyjno-zawodowym, uzależniając ewentualną decyzję o podjęciu studiów od wyniku egzaminu maturalnego. Ma tu zatem miejsce kalkulacja czynników związanych z potencjalną korzyścią oraz ryzykiem podjęcia określonej decyzji edukacyjno-zawodowej, a jednocześnie otwiera się przestrzeń na psychologiczny wpływ czynników stresowych towarzyszących życiowej zmianie.

Gotowość do podjęcia pracy od razu po zdaniu matury i uzyskaniu kwalifikacji zawodowych zadeklarowała zdecydowana większość badanych osób (prawie 70%). Fakt ten jest w pełni zrozumiały ze względu na uzyskane przygotowanie absolwentów, a także szeroką dostępność studiów niestacjonarnych umożliwiających kontynuowanie edukacji osobom pracującym. Pokazuje on także, iż kwestia stresu do-

świadczanego w związku z wchodzeniem na rynek pracy może dotyczyć większości abiturientów szkoły technicznej.

Charakterystyka emocji towarzyszących ukończeniu szkoły potwierdziła wskazywaną w literaturze kwestię polaryzacji emocji absolwentów – od wyrażania zainteresowania i ekscytacji po strach i dezorientację. Poza deklarowaną ulgą, odnoszącą się do przeszłości, oraz smutkiem, powiązanym z różnymi orientacjami temporalnymi, uczniowie przejawiają różne emocje związane z działaniami planowanymi na najbliższą przyszłość. Badania pokazały, że nie ma w odczuciach młodzieży dominacji jednej – pozytywnej lub negatywnej opcji. Widać wyraźnie, że pojawiają się uczucia związane zarówno z dystresem, jak i eustresem, a ogólnie sytuacja finalizacji kształcenia jest emocjonująca. Zadeklarowany przez niemal połowę osób badanych stan doświadczania stresu należy interpretować raczej jako dystres aniżeli stres w ogóle, co byłoby zasadne w kontekście zwyczajów językowych – o stresie mówimy częściej w sensie doświadczeń przykrych niż przyjemnych. Prawdopodobne jest zatem, iż de facto więcej niż połowa abiturientów doświadcza stresu w związku z przygotowaniem się do wejścia na rynek pracy.

Niepokojące wydają się dane na temat deklarowanych przez młodzież obaw towarzyszących poszukiwaniu pracy; przekonanie co trzeciej osoby badanej, iż może w ogóle nie znaleźć pracy lub że praca nie sprawi jej satysfakcji – może sugerować stan dezorientacji zawodowej lub niską samoocenę uczniów.

Biorąc pod uwagę powyższe uwagi oraz uzyskany w badaniach odsetek osób deklarujących występowanie reakcji stresowej, należy stwierdzić, że istnieje duża potrzeba wsparcia uczniów w zakresie emocjonalnego przygotowania do tranzycji w kolejny etap rozwoju zawodowego. Obecne w odpowiedziach kwestionariuszowych entuzjazm i podekscytowanie warto wykorzystać w pracy z uczniami jako zasoby emocjonalne generujące traktowanie omawianej sytuacji w kategorii wyzwania, a tym samym warunkujące efektywne radzenie sobie.

Pozytywnie należy ocenić świadomość młodzieży odnośnie do kompetencji przydatnych na rynku pracy. Uczniowie zdają sobie sprawę nie tylko z przydatności twardych kompetencji zawodowych, ale też dostrzegają duże znaczenie kompetencji miękkich, takich jak łatwość nawiązywania kontaktów, kreatywność oraz radzenie sobie ze stresem. Badana młodzież uwzględnia również ewentualność komunikowania się w językach obcych w ramach wykonywania zawodu, wskazując tę kompetencję jako najważniejszy czynnik przydatny w radzeniu sobie na rynku pracy. Możliwe, że przyswieca temu świadomość możliwości wykonywania pracy na rzecz zagranicznych firm, opcja pracy z obcojęzycznymi klientami lub współpracownikami, a także pomysł na poszukiwanie pracy za granicą (niewielka część uczniów żywi obawy odnośnie zdobycia pracy w swoim zawodzie w kraju). Z badań można zatem wysnuć wniosek, iż wskazane byłoby położenie większego nacisku w procesie kształcenia na rozwijanie praktycznej znajomości języków obcych oraz rozwijanie kompetencji personalnych i społecznych. Warto zauważyć, iż działania z zakresu

miękkich kompetencji mogą być podejmowane zarówno w ramach obowiązującego w szkołach wewnątrzszkolnego systemu doradztwa zawodowego, jak i w zakresie szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego.

Mało spójnie przedstawia się satysfakcja uczniów z wybranego kierunku kształcenia zawodowego. Z jednej strony deklarują oni zadowolający lub wysoki poziom zadowolenia z finalizowanej edukacji w wybranym zawodzie. Z drugiej strony znaczna część z nich nie ma zamiaru podjąć pracy w wyuczonym zawodzie. Taki stan może mieć różne przyczyny – może wiązać się z niską oceną atrakcyjności danego zawodu, niską autooceną kompetencji zawodowych, ale także z postrzeganiem własnego wykształcenia jako kompetencji możliwych do wykorzystania na różnych stanowiskach pracy, również poza wyuczonym zawodem. Młodzież może także wyrażać w ten sposób swoje niezdecydowanie decyzyjne odnośnie do przyszłości zawodowej. Kwestia ta wymagałaby dalszych eksploracji badawczych.

Na koniec warto zwrócić uwagę na ograniczenia związane z przeprowadzonymi badaniami, polegające na celowym doborze próby oraz jej stosunkowo niewielkiej liczebności. Zawężają one możliwość formułowania wniosków jedynie w odniesieniu do osób poddanych badaniu. Ze względu na zróżnicowanie liczebności uczniów prezentujących poszczególne profile zawodowe nie było zasadne prowadzenie wiążących porównań wyników do celów naukowych; dokonane porównania miały jedynie charakter orientacyjny i zostały przekazane wychowawcom badanych klas. Należałoby zatem traktować niniejsze przedsięwzięcie badawcze jako swego rodzaju pilotaż stanowiący punkt wyjścia do pogłębionych badań na większej próbie.

Bibliografia

- Bauman Z. (2006), *Płynna nowoczesność*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Lazarus R. (1986), *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne”, nr 3–4.
- McCrae R., Costa P. (2005), *Osobowość dorosłego człowieka*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Ogińska-Bulik N. (2006), *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Oleszkowicz A., Senejko A. (2011), *Dorastanie*, [w:] J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Oleś P. (2011), *Psychologia człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Sztompka P. (2003), *Socjologia*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Wojtasik B. (2011), *Podstawy poradnictwa kariery*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa.

Zbonikowski A. (2018), *Ryzyko jako współczesny wymiar decyzji edukacyjno-zawodowych młodzieży*, „Zarządzanie Innowacyjne w Gospodarce i Biznesie”, nr 2(27).

Summary

Technical high school students' stress as they prepare to enter the labour market

This article discusses technical high school students' stress as they prepare to enter the labour market. Students feel generally satisfied with their vocational education, but a significant proportion of them are not convinced about looking for a job in their profession. The situation of entering the labour market for almost half of students is related to psychological distress and unpleasant emotions. At the same time, students are aware of competences that would be useful to them in navigating the labour market. These are: knowledge of foreign languages and soft social competences. The results of the research indicate the need to support young people in the above-mentioned areas through educational activities and career counselling.

Keywords: stress, career counselling, entering the labour market, high school students