Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»
Факультет охорони здоров’я, соціальної роботи і психології
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

Освітній ступінь - бакалавр

На тему: «ПСИХОЛОГІЧНЕ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ПОЄДНАННІ НАВЧАННЯ З РОБОТОЮ»

Виконала: студентка 4 року навчання,
Спеціальності 053 «Психологія»
Оробчук Анна Святославівна
Науковий керівник: Копець Л.В.,
доцент, кандидат психологічних наук
Рецензент_____

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою «_____»
Секретар АК_____
«_____» _____2025 р.

Київ-2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ 4

ВСТУП 5

РОЗДІЛ І 8

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ З РОБОТОЮ 8

1.1 Поняття психологічного самопочуття: сутність, структура, критерії оцінки 8

1.2 Особливості студентського віку, як етап розвитку особистості 15

1.3 Особливості студентського віку, як етап розвитку особистості 19

1.4 Огляд сучасних досліджень з теми 23

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ 27

РОЗДІЛ ІІ 30

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ, ЩО ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ З РОБОТОЮ 30

1.2 Особливості організації емпіричного дослідження: використана методика, вибірка, гіпотеза 30

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження 33

2.2.1 Результати за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф 33

2.2.2 Результати за методикою Brief COPE (копінг-стратегії) 36

2.2.3 Результати за шкалою саморегуляції (В. І. Моросанова) 40

ВИСНОВКИ ДО ЕМПІРИЧНОГО РОЗДІЛУ 43

РОЗДІЛ ІІІ 45

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ» 45

3.1 Теоретичні основи програми: актуальність, мета, цільова аудиторія, тривалість програми 45

3.2 Розробка корекційної програми 47
ВИСНОВКИ 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54
ДОДАТКИ 58

АНОТАЦІЯ

«Психологічне самопочуття студентів при поєднанні навчання з роботою»

Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр

за спеціальністю 053 Психологія –

Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2025

Оробчук Анни Святославівни

Робота присвячена вивченню психологічного самопочуття студентів, які поєднують навчання з професійною діяльністю. Теоретичний аналіз показав, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а також тісно пов'язане з рівнем саморегуляції та використанням копінг-стратегій. Визначено особливості студентського віку як періоду високої чутливості до стресу, професійного самовизначення та пошуку смислів життя. У роботі підкреслено як позитивні, так і негативні наслідки поєднання навчання з роботою для психологічного стану студентів. В емпіричному дослідженні встановлено, що більшість студентів, які поєднують навчання з роботою, демонструють середній рівень психологічного благополуччя. У третьому розділі представлено корекційну програму розвитку копінг-стратегій і підвищення психологічного благополуччя студентів, яка може бути використана в освітньому середовищі з метою профілактики психологічних проблем студентів, які поєднують навчання з роботою.

Ключові слова: психологічне самопочуття, студенти, емоційне благополуччя, поєднання навчання з роботою, копінг-стратегії, саморегуляція, емоційний стан, стрес, позитивна психологія, корекційна програма розвитку копінг-стратегій.

ВСТУП

Сучасні студенти все частіше поєднують навчання у закладі вищої освіти з роботою. Це явище зумовлене як економічними факторами, так і бажанням здобути практичний досвід ще під час навчання. Однак таке поєднання може супроводжуватися підвищеним рівнем стресу, емоційним виснаженням і труднощами у підтримці балансу між академічними та професійними зобов'язаннями. Психологічне самопочуття студентів у таких умовах є важливим аспектом, що впливає на їхню ефективність, мотивацію та загальний рівень задоволеності життям.

Розуміння факторів, що сприяють або, навпаки, погіршують психологічний стан студентів, які працюють, є ключовим для розробки стратегій підтримки їхнього добробуту. Дослідження цього питання допоможе визначити, які механізми психологічної адаптації є найбільш ефективними, та запропонувати рекомендації для студентів, викладачів і роботодавців.

У даній роботі розглядаються основні аспекти психологічного самопочуття студентів, що поєднують навчання з роботою, зокрема рівень стресу, емоційне вигорання, мотивація та підтримка з боку соціального оточення.

Актуальність дослідження цієї проблеми зумовлена необхідністю глибшого розуміння впливу навантаження на особистість студента та пошуком ефективних шляхів підтримки й допомоги молодим людям у цьому складному процесі. Вивчення психологічних аспектів цієї проблеми сприятиме розробці ефективних стратегій адаптації студентів до умов

одночасного навчання і роботи, що, в свою чергу, позитивно позначиться на їхньому академічному і професійному розвитку, психічному здоров'ї та загальному життєвому благополуччі.

Мета дослідження – визначити вплив поєднання навчання та роботи на загальний психологічний стан студентів, а також встановити кореляцію між рівнем їхнього психологічного самопочуття та здатністю до саморегуляції, використанням копінг-стратегій.

Гіпотеза дослідження – в основу дослідження покладено припущення про те, що студенти, які поєднують навчання з роботою та активно використовують копінг-стратегії, мають високий рівень саморегуляції і демонструють більш сприятливий психологічний стан порівняно з тими, хто не використовує такі ресурси.

Для досягнення поставленої мети визначимо такі завдання:

1. Надати загальне визначення терміну «благополуччя», охарактеризувати основні його складові та аспекти, розглянути суб’єктивні та об’єктивні підходи до загального благополуччя;
2. Проаналізувати копінг-стратегії та їх вплив на психологічний стан особистості;
3. Дослідити термін «саморегуляція», розглянути основні його складові та розглянути його через призму благополуччя;
4. Емпіричним шляхом встановити кореляцію між рівнем саморегуляції, використанням копінг-стратегій та загальним самопочуттям особистості.

Об’єкт – студенти, що поєднують навчання з роботою.

Предмет – психологічне самопочуття студентів, що поєднують навчання з роботою.

Методи дослідження:

1. Теоретичні – класифікація та систематизація наукових джерел відповідно до теми дослідження.
2. Емпіричні – авторський опитувальник «», тест на саморегуляцію, тест на копінг-стратегії

Експериментальна база – дослідження проводилось впродовж тижня за участі студентів: вибірка склала 40 представників, що поєднують навчання із роботою.

Наукова новизна – дана робота розширює уявлення про вплив поєднання навчання та роботи на психологічний стан студентів, зокрема в українському освітньому та соціально-економічному контексті. Особливістю дослідження є аналіз взаємозв'язку між рівнем психологічного самопочуття студентів і такими чинниками, як використання копінг-стратегій та рівень саморегуляції. У межах цього дослідження проводиться комплексний аналіз того, які адаптаційні механізми сприяють збереженню психологічного благополуччя студентів, які працюють, та які фактори можуть підвищувати або знижувати ризик емоційного вигорання.

Практичне значення – отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій студентам щодо ефективного поєднання роботи та навчання без негативних наслідків для їхнього психологічного здоров'я.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ З РОБОТОЮ

1.1 Поняття психологічного самопочуття: сутність, структура, критерії оцінки

Психологічне самопочуття (або психологічне благополуччя) розглядається сучасною наукою як інтегральний показник стану психічного здоров'я особистості та рівня задоволеності життям. Загалом під психологічним самопочуттям розуміють суб'єктивне переживання людиною свого життя як успішного, змістовного і такого, що відповідає її внутрішнім потребам і цінностям. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому людина може реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти [1, с. 5]. Таким чином, психологічне благополуччя тісно пов'язане із поняттям ментального здоров'я і охоплює позитивне функціонування особистості в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах.

У контексті позитивної психології поняття психологічного благополуччя набуло особливого значення. Якщо традиційна психологія тривалий час зосереджувалася на вивченні патологій та негативних станів, то позитивна психологія, заснована Мартіном Селігманом наприкінці 1990-х, звернула увагу на вивчення чинників щастя, добробуту та оптимального функціонування людини [2, с.17]. Селігман підкреслив, що для повного розуміння психіки важливо досліджувати не лише те, що «не так» з людиною, але й те, що робить її життя вартісним і наповненим (тобто стан психологічного благополуччя). У своїй теорії добробуту Селігман виділив п'ять ключових елементів, що

забезпечують процвітання особистості – позитивні емоції, залученість, стосунки, смисл життя та досягнення (модель PERMA) [2, с.17]. Відповідно, психологічне благополуччя через призму позитивної психології визначається багатовимірним конструктом, що включає емоційне благополуччя (наявність позитивних переживань), змістовність життя та реалізацію особистісного потенціалу.

На сьогодні у науковій літературі ми можемо віднайти два основні підходи, за якими відбувається трактування психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний [1, с.98]. Гедоністичний підхід ототожнює психологічне благополуччя із суб'єктивним відчуттям щастя та задоволеності життям. Згідно з цією традицією, ключовими компонентами благополуччя є переважання позитивних емоцій над негативними та високий рівень загальної задоволеності життям [1, с.98]. Так, Е. Дінер визначає суб'єктивне благополуччя як поєднання емоційного балансу (частота позитивних емоцій за мінімальної частоти негативних) і когнітивної оцінки життя (задоволеність своїм життям) [3, с.97]. Іншими словами, людина, яка почувається щасливою емоційно і вважає своє життя добрим у цілому, має високий рівень суб'єктивного благополуччя. Цей підхід акцентує на приємних переживаннях «тут і тепер» та суб'єктивному сприйнятті власного життя.

Натомість евдемоністичний підхід робить акцент на смисложиттєвих і особистісних аспектах благополуччя – таких, як реалізація потенціалу, особистісний ріст, автономія та автентичність особистості. З точки зору евдемонізму, бути психологічно благополучним – означає жити змістовно та розвиватися як особистість, навіть якщо це не завжди пов'язано з негайним відчуттям задоволення чи приємності [1, с.98–99]. Найбільш повно евдемоністичний підхід втілений у моделі психологічного благополуччя К.

Ріфф. Спираючись на ідеї гуманістичної психології (зокрема, концепцію самоактуалізації А. Маслоу та критерії ментального здоров'я М. Ягоди), Керол Ріфф визначила шість основних критеріїв (вимірів) психологічного благополуччя особистості [4, с.98]. До них належать: автономія (здатність діяти незалежно, керуючись власними переконаннями), екологічна компетентність (уміння ефективно взаємодіяти з оточенням та управляти повсякденним життям), особистісний ріст (постійний розвиток, відкритість новому досвіду та самовдосконалення), позитивні стосунки з іншими (наявність близьких, довірливих взаємин, здатність до емпатії і любові), життєва мета (наявність цілей і смислу життя) та прийняття себе (позитивне ставлення до себе, визнання своїх різних сторін і досвіду) [4, с.98]. Високі показники за всіма цими шістьма шкалами свідчать про високий рівень психологічного благополуччя. Ці компоненти фактично виступають критеріями оцінки психологічного благополуччя: чим вищий рівень особистісної зрілості, автономності, розвиненості стосунків, тощо – тим більш благополучною вважається особистість з точки зору евдемоністичного підходу.

Виходячи з різних підходів, психологічне самопочуття можна уявити як багатовимірну конструкцію. Більшість дослідників сходяться на думці, що в структурі психологічного благополуччя доцільно виділити щонайменше три взаємопов'язані компоненти: поведінковий, когнітивний та емоційний [5, с.15]. Також афективне благополуччя є складовою емоційного компоненту, що характеризується переживанням людиною позитивних емоцій, загальний оптимістичний емоційний фон, відсутність виражених відчуттів тривоги, депресії чи дистресу. Суб'єктивно емоційний аспект проявляється як відчуття щастя, радості, душевного піднесення, емоційної рівноваги [3, с.97]. Важливо відзначити, що йдеться не про постійний ейфорійний стан, а про загальну

емоційну задоволеність життям – коли позитивні переживання переважають над негативними, а негативні емоції сприймаються як тимчасові та підконтрольні. Емоційне благополуччя тісно пов’язане із розвитком навичок емоційної регуляції та стійкістю до стресів: людина, яка вміє усвідомлювати і конструктивно проживати свої почуття, зазвичай почувається психологічно комфортніше.

Когнітивний компонент стосується раціонально-оціночного сприйняття свого життя і себе. Сюди входить загальна задоволеність життям, відчуття смислу та мети життя, позитивна самооцінка і оптимістичний погляд у майбутнє. Когнітивне (або оцінне) благополуччя визначається тим, наскільки особистість вважає свої життєві обставини сприятливими, свою діяльність успішною, а себе – гідною поваги та любові. Наприклад, один із показників когнітивного компонента – індекс задоволеності життям, який відображає узагальнену когнітивну оцінку людиною якості власного життя [3, с.97]. Висока задоволеність свідчить, що людина вважає своє життя близьким до ідеалу або принаймні таким, яким вона його хоче бачити. Інший аспект – наявність життєвих смислів та цілей: коли людина розуміє, заради чого живе, відчуває свою потрібність і значущість, це значно підвищує її психологічне благополуччя. Когнітивний компонент можна трактувати як критерій усвідомлених думок про те, що життя є хорошим, а індивід почувається реалізованим у певних сферах життя та задоволеним результатами своєї роботи.

Поведінковий компонент психологічного самопочуття охоплює аспекти діяльності та соціальної поведінки, які відображають позитивне функціонування особистості. До нього належать: активна реалізація власного потенціалу, наявність продуктивної діяльності та досягнень, участь у

суспільному житті, конструктивна взаємодія з оточенням. Поведінковий аспект благополуччя виявляється в тому, що людина має ресурси для ефективної діяльності та самореалізації, здатна досягати поставлених цілей і при цьому зберігати психічне здоров'я [5, с.16]. Наприклад, якщо студент успішно поєднує навчання з роботою, встигає виконувати свої обов'язки і при цьому розвивається професійно – це індикатор його високого психологічного благополуччя у поведінковому вимірі. Поведінковий компонент тісно пов'язаний із мотивацією та волею: благополучна людина зазвичай проявляє життєву активність, наполегливість у подоланні труднощів, гнучкість у поведінкових стратегіях. Вона вміє знаходити баланс між різними сферами життя (навчанням, роботою, відпочинком), що дозволяє підтримувати стійке самопочуття. Навпаки, якщо особистість пасивна, почувається безсилою впливати на обставини чи досягати бажаного, її психологічне благополуччя знижується.

Виділення емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів є умовним, проте зручним для наукового аналізу. Насправді всі ці складові тісно переплетені. Як зауважують дослідники, позитивні емоції, високі оцінки життя та результативна активність взаємно підсилюють одне одного, створюючи феномен цілісного психологічного благополуччя [5, с.18]. Так, відчуття радості та любові (емоційний аспект) сприяє творчості та продуктивності (поведінковий аспект) і підтримує віру в цінність власного життя (когнітивний аспект). У свою чергу, досягнення мети чи успіх у навчанні (поведінкова складова) підвищує задоволеність собою і викликає позитивні емоції. Отже, для повного благополуччя особистості важливою є гармонія між тим, що людина відчуває, як оцінює своє життя і як діє.

Критерії оцінки психологічного самопочуття можуть встановлюватися як по кожному з названих компонентів, так і інтегрально. З практичної точки зору, рівень психологічного благополуччя часто вимірюють за допомогою стандартизованих опитувальників і шкал. Зокрема, для оцінки емоційного благополуччя застосовують індекс балансу афекту – співвідношення частоти позитивних та негативних емоцій, які переживає людина [3, с.97]. Когнітивний компонент найчастіше вимірюють через шкалу задоволеності життям (розроблену Е. Дінером): випробуваному пропонують оцінити в балах, наскільки його життя відповідає його очікуванням та ідеалам. Високі бали свідчать про високий рівень когнітивного благополуччя. Для комплексної діагностики психологічного благополуччя широко використовується опитувальник К. Ріфф, який містить шкали за шістьма згаданими критеріями (автономія, особистісний ріст, тощо) [4, с.98]. Якщо профіль особистості показує високі значення за всіма або більшістю із цих шкал, це є підставою вважати її психологічно благополучною. Навпаки, низькі показники (скажімо, відсутність цілей, хронічне невдоволення собою, брак близьких стосунків) сигналізують про проблеми із психологічним самопочуттям.

Варто зазначити, що психологічне благополуччя – динамічний стан, а не постійно зафіксована характеристика. Ця характеристика може залежати від багатьох внутрішніх та зовнішніх факторів, а зокрема від вікових і індивідуально-особистісних особливостей, життєвих подій, соціального оточення. Дослідники наголошують, що психологічне благополуччя існує передусім у свідомості самої людини і відображає її екзистенційне ставлення до власного життя [1, с.95]. Наприклад, Л. З. Сєрдюк визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та міри

реалізації цієї спрямованості, що виражається у відчутті щастя та задоволеності собою і власним життям [6, с.112]. Тобто, людина почувається благополучною тоді, коли вона живе у згоді зі своїми базовими цінностями, досягає значущих для себе цілей і внутрішньо схвалює власне життя. Якщо ж існує невідповідність між бажаним і дійсним – наприклад, студент хотів би реалізуватися в навчанні та роботі, але поки не може цього досягти – психологічне самопочуття може погіршуватися (виникає напруженість, розчарування, зниження самооцінки).

Підсумовуючи, сутність психологічного самопочуття полягає у переживанні людиною внутрішнього благополуччя, душевного комфорту, позитивного ставлення до себе і свого життя. Структура цього феномену включає принаймні три основні компоненти – емоційний (афективний), когнітивний (оцінно-смисловий) і поведінковий (діяльнісний), які разом забезпечують повноцінне функціонування особистості. Критеріями психологічного благополуччя виступають показники за цими компонентами: переважання позитивних емоцій над негативними, висока задоволеність життям, наявність життєвої мети, відчуття розвитку та реалізації, успішна соціальна адаптація тощо. В межах позитивної психології психологічне благополуччя розглядається як необхідний елемент «оптимального життя», що дозволяє людині не лише бути щасливою, але й повноцінно розкрити свій потенціал і продуктивно взаємодіяти зі світом [2, с.17]. Таким чином, поняття психологічного самопочуття охоплює і суб’єктивне відчуття щастя, і глибші аспекти особистісного розвитку – ті, що перетворюють існування на осмислене та гармонійне життя.

1.2 Особливості студентського віку, як етап розвитку особистості

Студентський вік охоплює приблизно період від 17 до 23–25 років і вважається одним із найдинамічніших у плані особистісного розвитку. У цей час особистість стикається з академічними, психологічними, соціальними та екзистенційними змінами. А також у цей період в молоді формується бачення себе та свого майбутнього, поняття відповідальності за прийняті рішення, а також професійного визначення, побутової автономії тощо.

У межах вікової психології студентський період часто ототожнюється з ранньою дорослістю. За Е. Еріксоном, головне завдання цього етапу — пошук інтимності, протиставлений ізоляції [9, с. 144]. Молодь прагне до глибоких міжособистісних зв'язків, хоче відчути себе значущою частиною соціуму, сформувати своє місце в системі соціальних ролей. Невирішеність цього завдання може призводити до емоційної самотності, тривожності, зниження самооцінки.

У концепції Д. Г. Ельконіна цей період розглядається як юність — час побудови життєвих планів, формування світогляду, моральних переконань і цінностей [10, с. 62]. Особливо цікаво, що автор наголошує на значенні особистої активності — без якої неможлива зріла соціалізація. Під час навчання у виші молодь стикається з кризою ідентичності, необхідністю самоаналізу, усвідомленням себе як окремої автономної особистості.

Американський дослідник Джеффрі Арнетт увів поняття «emerging adulthood» — періоду, який починається після підліткового віку (приблизно у 18 років) і триває до 25. Це — період дослідження можливостей, гнучкості, нестабільності й самовизначення [16, с. 469]. Молодь відкладає остаточне дорослішання: шлюб, батьківство, постійну роботу, водночас активно шукаючи себе. Арнетт підкреслює: саме в цей час формується базове

розуміння власної ідентичності, відбувається спроба інтегрувати досвід дитинства із завданнями дорослості.

Варто також виділити перелік основних завдань, які в літературі традиційно приписують студентському віку:

- Формування професійної ідентичності;
- Освоєння нових форм спілкування й побудова міжособистісних стосунків;
- Емоційне відокремлення від батьків;
- Встановлення життєвих цілей та морально-етичних орієнтирів;
- Формування світогляду й ставлення до себе як дорослої особистості [11, с. 93].

Усе ці завдання мають на увазі активну позицію та розвиток у вік студенства, проте ми можемо бачити, що ці завдання також сприяють тривозі невизначеності щодо свого життєвого шляху, мети, цілей та адаптації своїх бажань до сучасного контексту. Більшість індивідів не знають відповіді на ці питання, однак саме пошук цих відповідей створює унікальний психологічний контекст студентства.

Екзистенційна психологія звертає увагу на те, що в юності вперше яскраво постають так звані «великі питання життя»: про сенс, свободу, відповідальність, вибір і смерть. На думку Віктора Франкла, саме в юності людина особливо чутлива до питання сенсу — «воля до сенсу» стає головною рушійною силою, яка або підтримує, або, за її відсутності, призводить до «екзистенційного вакууму» [17, с. 86].

У студентському віці багато хто вперше стикається з необхідністю обирати не лише навчальний напрям, а й власний життєвий шлях. Цей вибір не завжди

очевидний, адже одночасно існує надлишок можливостей і дефіцит впевненості в собі. Людина починає усвідомлювати себе як автора свого життя, але ця свобода часто лякає. Як писав Ж.-П. Сартр, свобода — це «засудженість до вибору» [24, с. 854], і ця ідея добре ілюструє внутрішній стан багатьох студентів, які не знають, чого хочуть, але вже не можуть просто плисти за течією.

З нашого досвіду — саме в цей період багато хто замислюється над тим, що справді важливе, і хто ми є поза рамками ролей (студент, дитина, колега). Хтось переживає «кризу сенсу», хтось — «кризу справжності» (чи відповідає мій шлях моїм цінностям?), і це може стати як гальмом, так і стимулом для розвитку.

Попри всі труднощі, студентський вік має і значні внутрішні ресурси. Це, передусім, висока когнітивна гнучкість, відкритість до нового досвіду, здатність до навчання та зміни переконань, енергійність, оптимізм і пошук нових смислів [11, с. 18]. У роботах О. В. Сидоренко зазначається, що саме в студентські роки найкраще розвиваються навички планування, самомотивації, вміння ставити цілі та досягати їх [12, с. 41].

Однак ці ж риси можуть стати джерелом вразливості. Відкритість до нового досвіду без достатньої критичності може призвести до впливу деструктивних середовищ, перенавантаження чи втрати ідентичності. Також у студентів часто ще недостатньо сформовані механізми подолання стресу, що робить їх особливо чутливими до академічного перевантаження, фінансових труднощів чи проблем у міжособистісних стосунках.

Поширеною проблемою є емоційне вигорання, навіть серед студентів, які не працюють. Згідно з дослідженням Н. М. Коваль, до 46% студентів

українських вишів демонструють помірний або високий рівень виснаження вже на 3–4 курсі [13, с. 29]. Це ще раз підкреслює потребу в розвитку стресостійкості, копінг-стратегій та саморегуляції.

Ми часто недооцінюємо вплив внутрішнього діалогу на самопочуття. Наприклад, внутрішня критика («Я недостатньо стараюся», «Інші кращі») є потужним чинником зниження мотивації, особливо в умовах конкуренції. Психологічна гнучкість і самоспівчуття, навпаки, дозволяють підтримувати себе в емоційно складних періодах.

У студентському віці соціальне оточення відіграє надзвичайно важливу роль. Група однолітків, академічне середовище, сім’я та колеги (у випадку суміщення навчання з роботою) формують основу соціальної підтримки, яка може бути як ресурсом, так і стресором.

Відомо, що висока соціальна підтримка асоціюється з кращим психологічним самопочуттям, нижчим рівнем депресії та тривожності [14, с. 77]. За дослідженнями С. Коєна, емоційна підтримка є буфером між стресом і дистресом, особливо у випадку хронічних навантажень, як-от поєднання навчання і роботи [15, с. 49].

В українських реаліях підтримка з боку родину має одну з провідних ролей має підтримка з боку родини — як емоційна, так і матеріальна. Проте не менш важливою стає підтримка з боку академічного середовища. Доброзичлива атмосфера у групі, доступність викладачів, відчуття причетності до університетської спільноти — усе це сприяє формуванню позитивної ідентичності студента та підвищує його стресостійкість.

У свою чергу, робоче оточення, якщо студент працює, може виконувати як підтримувальну функцію (відчуття компетентності, розвиток професійної

ідентичності), так і фруструючу (високі вимоги, конфлікти, відсутність часу на відновлення).

Можна зробити висновок, що студентський період — це не лише час активного навчання, але й глибоких особистісних трансформацій. Від того, наскільки вдало індивід справляється з віковими завданнями, наскільки ефективно використовує свої ресурси та підтримку оточення, залежить його психологічне самопочуття в теперішньому і в майбутньому.

1.3 Особливості студентського віку, як етап розвитку особистості

У сучасних реаліях дедалі більше студентів змушені або добровільно приймають рішення поєднувати навчання з роботою. Такий вибір часто продиктований як фінансовою необхідністю, так і бажанням здобути практичний досвід. Проте ця ситуація породжує як нові можливості, так і виклики для психологічного благополуччя молоді.

Поєднання навчання з роботою має свої переваги. Серед них — підвищення рівня автономії, формування професійної ідентичності, розвиток відповідальності та навичок тайм-менеджменту. Дослідження показують, що студенти, які працюють неповний робочий день, мають вищий рівень самостійності та краще адаптуються до реалій дорослого життя [18, с. 133].

Також можна помітити, що практичний досвід для студентів ж цінним у тому форматі, що саме завдяки ньому можна оцінити релевантність професійного шляху та розставити пріоритети.

Проте поєднання навчання з роботою може призводити до таких наслідків, як перевтома, емоційне вигорання, зниження академічної успішності тощо. Також спостерігається підвищення тривожності у працюючих студентів та збільшення ризику до розвитку деперсивних станів.

Дослідження Кальнишевої-Братасюк підтверджують, що саме хронічний стрес у студентів, які працюють, може провокувати підвищену емоційну вразливість і відчуття постійного виснаження [20, с. 85]. Часто студенти навіть не усвідомлюють, що їхній стан відповідає критеріям початкових етапів емоційного вигорання, які включають в себе зниження мотивації, цинізм щодо навчання, фізична та психічна втома.

Окремо варто згадати й про когнітивне навантаження. Паралельне виконання завдань на роботі й в університеті знижує здатність до глибокого опрацювання матеріалу та підвищує ризик помилок через втому [21, с. 71].

За словами української дослідниці І. Гаврилюк, специфіка студентської зайнятості полягає в її нестабільності: робота може бути погодинною, проектною або непередбачуваною за графіком, що посилює відчуття невпевненості та втрати контролю над подіями [25, с. 112]. Саме це, на думку авторки, є основним психологічним ризиком для студента.

Крім того, студенти часто почуваються винними за неможливість виконати всі очікування — як академічні, так і професійні. В результаті — зростає ризик зниження самооцінки, відчуття неуспішності, а в довгостроковій перспективі — формування синдрому самозванця.

Водночас, студенти, які мають розвинені механізми саморегуляції, значно краще справляються з такими викликами. До них належать навички емоційної саморефлексії, планування, стрес-менеджменту, а також активне використання конструктивних копінг-стратегій.

Лазарус і Фолкман у своїй теорії копінгу виокремили стратегії подолання стресу: серед них емоційно- та проблемно-орієнтована [22, с. 141].

Проблемно-орієнтована стратегія зосереджена на зміні самої ситуації, яка викликає стрес. Вона включає активні дії щодо вирішення проблеми, планування, пошук інформації, звернення за підтримкою, визначення пріоритетів тощо. Студенти, які поєднують роботу та навчання, можуть застосовувати цю стратегію через ефективне планування дня, визначення важливих завдань та делегування другорядних обов'язків. Наприклад, складання детального тижневого плану з урахуванням робочих змін і навчальних дедлайнів дозволяє уникнути перевантаження. Також доцільним є звернення по допомогу до викладачів чи колег у разі перенавантаження — це один із проявів адаптивної поведінки в межах цієї стратегії.

Емоційно-орієнтована стратегія спрямована на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Вона включає використання технік релаксації, самозаспокоєння, когнітивної переоцінки, ведення щоденника емоцій, звернення до друзів для емоційної підтримки. У студентському середовищі часто спостерігається використання саме таких підходів — перегляд фільмів для зниження тривожності, прогулянки, заняття спортом, медитації, усвідомлене дихання. Це дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу, навіть якщо стресори не можуть бути усунені повністю.

Дослідження свідчать, що оптимальним є гнучке використання обох стратегій залежно від ситуації. Наприклад, якщо студент може змінити графік роботи — доцільніше використовувати проблемно-орієнтований підхід. Якщо ж обставини незмінні (наприклад, фінансові труднощі), варто зосередитись на емоційній стабілізації [22, с. 144].Дослідження українських авторів (Татарінової, 2021) свідчать, що ключовими чинниками, які допомагають студентам зберігати психологічну рівновагу в умовах багатозадачності, є:

- підтримка з боку близьких;

- стабільний режим сну;
- фізична активність;
- усвідомлена мотивація до навчання і роботи [23, с. 102].

Окрім особистих ресурсів, важливим є й розвиток організаційних навичок. Наприклад, використання цифрових додатків для планування часу (Trello, Google Calendar) може значно знизити рівень стресу, пов'язаний з дедлайнами. Також ефективними виявляються методи самомотивації: ведення «журналу успіхів», візуалізація цілей, мікронагороди після виконання завдань.

Особисто ми можемо відзначити, що прості речі, як-от ведення щоденника, ранкові прогулянки чи розмови з друзями, справді допомагають «перезапуститися» й знову знайти баланс. І хоча це не завжди вирішує всі труднощі, така турбота про себе підвищує стійкість до стресу.

Також важливим чинником адаптації є залучення до середовищ підтримки: студентських ініціатив, груп взаємодопомоги, менторства. Як показують дослідження Arnett (2022), саме «відчуття причетності» до спільноти є потужним буфером проти стресу [24, с. 89].

Загалом, студенти, які вміють адаптуватися до вимог подвійного навантаження, мають вищий рівень саморегуляції, а також демонструють більш позитивний емоційний стан. Це підтверджує і дослідження ILO (International Labour Organization), де зазначається, що працевлаштовані студенти, які мають підтримку, демонструють вищу задоволеність життям, ніж їхні непрацевлаштовані однолітки або ті, хто працює в умовах жорсткого контролю [26, с. 58].

Поєднання навчання з роботою — складний, але потенційно конструктивний виклик для психологічного самопочуття студентів. Воно

створює ситуації розвитку, сприяє формуванню дорослої ідентичності та навичок саморегуляції. Проте без належної організації, підтримки та навичок подолання стресу така ситуація може мати деструктивні наслідки: емоційне вигорання, тривожність, зниження академічної мотивації.

Таким чином, збереження психологічного благополуччя в умовах поєднання навчання і роботи значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів особистості, доступу до підтримки та здатності усвідомлено управляти своїм життєвим простором.

1.4 Огляд сучасних досліджень з теми

У контексті поєднання навчання з роботою особливої актуальності набувають емпіричні дослідження, що дозволяють не лише глибше зрозуміти специфіку цього явища, але й виявити чинники, що впливають на психологічне самопочуття студентів. Сучасна наука поступово накопичує дані, які дозволяють сформувати більш цілісне уявлення про проблематику з позицій як позитивної психології, так і стресово-когнітивного підходу.

Одним із ґрунтовних досліджень у цій сфері є робота американських дослідників T. W. Britt і A. B. Jex, які проаналізували зв’язок між трудовою зайнятістю студентів і рівнем їх психологічного благополуччя. Результати показали, що високий рівень саморегуляції та гнучкість у використанні копінг-стратегій знижують рівень стресу навіть за умов підвищеного навантаження [14, с. 213]. Це співвідноситься з положеннями Лазаруса і Фолкмана про роль проблемно-орієнтованих стратегій у зниженні впливу стресорів [22, с. 141].

В українському контексті важливими є дослідження О. В. Сидоренко, яка досліджувала вплив академічного навантаження на психоемоційний стан студентів, які працюють. Зокрема, авторка виявила, що серед чинників, які

значно знижують рівень психологічного благополуччя, є хронічна втома, недосипання, недостатній рівень соціальної підтримки та неефективне використання часу [19, с. 67]. Разом із тим, студенти, які мали вищий рівень мотивації та ціннісну орієнтацію на майбутнє, демонстрували кращі показники психологічного самопочуття.

Не менш показовим є дослідження канадських вчених P. M. Baranik, M. R. Burch та C. J. Eby (2018), яке охопило понад 1200 студентів, що поєднували навчання з роботою. Дослідники виявили, що позитивне психологічне самопочуття тісно пов'язане з відчуттям автономії, підтримкою з боку роботодавців і можливістю бачити результати своєї праці як корисні для майбутньої професійної реалізації [26, с. 112]. Ці висновки корелюють із моделлю суб'єктивного благополуччя, описаною у позитивній психології (див. підрозділ 1.1) [5, с. 42].

У межах українських реалій варто згадати дослідження студентів КНУ імені Тараса Шевченка під керівництвом проф. Н. К. Гаврилюк. Вона з колегами аналізувала вплив соціально-економічних умов на студентське благополуччя у післяковідний період. Було встановлено, що понад 60% студентів, які працювали під час навчання, відчували значне емоційне напруження, однак серед них рівень суб'єктивного відчуття успішності був вищим, ніж у тих, хто не працював [20, с. 89].

Аналіз інструментарію, що використовується у таких дослідженнях, також заслуговує уваги. Зокрема, для вимірювання копінг-стратегій часто використовується опитувальник COPE (Carver, Scheier & Weintraub), адаптований у багатьох країнах. Він дозволяє диференціювати між проблемно-орієнтованими і емоційно-орієнтованими стратегіями, а також оцінити рівень використання кожної з них [22, с. 142]. У межах вивчення саморегуляції часто

застосовується шкала саморегуляції V. Morosanova, яка оцінює здатність до постановки цілей, планування, самоконтролю та корекції поведінки [23, с. 54].

Позитивним прикладом є дослідження E. Deci і R. Ryan щодо теорії самодетермінації, в якому доведено, що автономність, компетентність і пов’язаність (relatedness) є ключовими компонентами благополуччя. Вони виявили, що студенти, які мають можливість самостійно приймати рішення щодо графіка навчання і роботи, демонструють вищу задоволеність життям [27, с. 75].

Також варто відзначити роботу К.Ріфф, яка створила модель психологічного благополуччя, серед основних компонентів якої є самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономія, опанування середовища, цілеспрямованість та особистісне зростання. Це узгоджується з багатьма спостереженнями щодо студентської молоді, яка поєднує навчання і роботу — успішна адаптація до складних умов часто передбачає розвиток саме цих аспектів [7, с. 96].

Інші дослідження також підтверджують значення таких чинників, як соціальна підтримка та можливість гнучкого планування. Наприклад, у дослідженні університету Гронінгена (Нідерланди) було виявлено, що студенти, які отримували емоційну підтримку від родини та друзів, краще справлялись із перевантаженням і рідше демонстрували симптоми вигорання [28, с. 33].

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що поєднання навчання з роботою може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного самопочуття студентів. Визначальними стають не лише об'єктивні умови, але й суб'єктивне сприйняття ситуації, наявність адаптаційних механізмів та ресурсів особистості. Зокрема, активне використання копінг-стратегій,

високий рівень саморегуляції, соціальна підтримка та позитивна мотивація до навчання суттєво знижують ризики психоемоційного виснаження та сприяють формуванню стійкого психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі було проаналізовано поняття психологічного самопочуття студентів. Було з'ясовано, що психологічне самопочуття є складним багатовимірним явищем, яке дозволяє дослідити загальний емоційний стан індивідів та відчуття внутрішнього комфорту, рівень задоволеності життям та рівноваги особистості. Цей показник тісно пов'язаний із рівнем самоповаги, наявністю чи відсутністю внутрішніх конфліктів, емоційною стійкістю та загальним психічним здоров'ям індивіда. Тож, відповідно, психологічне благополуччя студентської молоді формується під впливом комплексу внутрішніх факторів (особистісних характеристик, мотивації, самооцінки) та зовнішніх обставин (соціального оточення, умов навчання та життя, підтримки з боку близьких тощо).

Також розглянуто особливості студентського віку як важливого періоду розвитку особистості. Відзначається, що для цього періоду притаманний інтенсивний навчальний процес, активне соціальне життя, пошук себе у професійному та особистому плані. До того ж, психологічне самопочуття студентів багато в чому залежить від успішності проходження задач розвитку цього вікового етапу: рівня автономності від батьків, сформованості професійних намірів, уміння долати стресові навантаження сесій та іспитів, налагодження балансу між навчанням і особистим життям.

Особливу увагу у теоретичному розділі звернено на вплив поєднання навчання з роботою на психологічне самопочуття студентів. З'ясовано, що одночасне залучення студентів до оплачуваної праці паралельно з навчанням несе в собі як позитивні можливості, так і певні ризики. Серед позитивних аспектів виокремлено набуття практичного досвіду та професійних навичок, фінансову незалежність, розвиток таких рис, як цілеспрямованість,

відповідальність і самодисципліна. Робота під час навчання сприяє ранньому професійному розвитку та підвищує конкурентоспроможність молоді на ринку праці. Студенти, яким вдається успішно поєднувати навчання і роботу, підтверджують власну здатність долати труднощі і досягати поставлених цілей в складних умовах, що позитивно позначається на їх впевненості у собі та особистісному зростанні. Важливо, що успішність такого поєднання значною мірою залежить від наявності в студентів навичок тайм-менеджменту, ефективного розподілу зусиль, а також від соціальної підтримки з боку родини, друзів і наставників. Водночас розглянуто і низку негативних аспектів суміщення роботи з навчанням, таких як підвищення рівня стресу, емоційного навантаження тощо внаслідок надмірного навантаження. Студенти часто стикаються з труднощами у розподілі часу між навчанням, роботою та відпочинком, що призводить до порушення балансу між професійними обов'язками і особистим життям. Виявлено, що психологічний дискомфорт може підсилюватися внутрішніми конфліктами і почуттям провини через неможливість однаково успішно відповідати всім вимогам навчання і роботи.

Сучасні наукові дослідження, що стосуються психологічного самопочуття працюючих студентів доводять, що отримані теоретичні положення загалом підтверджуються емпіричними даними. Зокрема, сучасні дослідники відзначають, що студенти, які працюють під час навчання, дійсно частіше відчувають вищий рівень напруги та стресу, аніж їхні однолітки, зосереджені лише на навчанні. Негативний вплив роботи на навчання особливо помітний у тих випадках, коли студенти витрачають на роботу багато годин або коли характер роботи є дуже напруженим. Загально, проблема поєднання навчання з роботою є актуальною в багатьох країнах, а дослідники сходяться на думці щодо необхідності розробки спеціальних програм підтримки

студентів, аби мінімізувати негативні наслідки подвійної зайнятості та зберегти їх психологічне благополуччя.

Отже, здобуті теоретичні результати дали змогу сформулювати робочу гіпотезу дослідження про те, що наявність трудової зайнятості під час навчання суттєво впливає на рівень психологічного благополуччя студентської молоді. У наступному, емпіричному розділі нашої роботи буде перевірено цю гіпотезу на практиці. Зокрема, буде досліджено особливості психологічного стану та рівень благополуччя студентів, які працюють під час навчання, у порівнянні з тими, хто зосереджений виключно на здобутті освіти. Це дозволить виявити, наскільки отримані теоретичні положення підтверджуються статистично та емпірично, і надасть можливість перевірити висунуту гіпотезу.

РОЗДІЛ ІІ

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ, ЩО ПОЄДНУЮТЬ НАВЧАННЯ З РОБОТОЮ

1.2 Особливості організації емпіричного дослідження: використана методика, вибірка, гіпотеза

У нашій роботі ми висунули гіпотезу про те, що студенти, що поєднують навчання з роботою та використовують копінг-стратегії мають вищий рівень психологічного благополуччя. Теоретичним підґрунтям цієї гіпотези стало те, що наразі велика кількість студентів вирішують поєднувати навчання з розвитком професійної кар'єри для досягнення своїх особистих цілей (фінансова незалежність, розвиток практичних навичок тощо). Поєднання дох видів діяльності часто призводить до підвищення рівня стресу у студентів. Проте саме копінг-стратегії та їх якісна імплементація у життя індивіда може покращити рівень загального благополуччя та знизити рівень стресу.

На цьому етапі ми визначимо мету емпіричного дослідження - встановити особливості психологічного благополуччя студентів, які поєднують навчання з роботою, та з'ясувати зв'язок рівня їхнього благополуччя з застосовуваними копінг-стратегіями і розвитком саморегуляції.

Наша вибірка складає 32 студенти віком від 17 до 25 років, які паралельно навчаються у закладі вищої освіти та працюють. Серед них були представники різних спеціальностей (психологія, ІТ, міжнародний бізнес, тощо), а також як чоловіки, так і жінки (близько третини вибірки – чоловіки, решта – жінки). Усі респонденти дали згоду на участь у дослідженні.

Для дослідження рівня благополуччя у працюючих студентів, що використовують та не використовують копінг-стратегії було обрано такі методики:

1. Авторський опитувальник

Нами був розроблений авторський опитувальник, що містив запитання про демографічні дані студента, характер і умови його роботи, мотивацію поєднання роботи з навчанням, а також про суб'єктивне відчуття благополуччя в умовах такого поєднання та про використання копінг-стратегій. Респондентам пропонується прочитати 9 питань, серед яких 5 питань націлені на ознайомлення з ввідними даними студента, 2 питання, де респондент відповідає на питання щодо роботи, а також 2 розгорнутих питання, що стосуються суб'єктивного рівня благополуччя та використання копінг-стратегій.

Приклад тестового матеріалу:

Яка мета поєднання навчання з роботою? Що на це вплинуло?

a) Фінансовий аспект; b) Професійний аспект; c) Для досвіду.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (The Ryff's Psychological Well-Being Scales) у адаптованому україномовному варіанті [26].

Ця методика складається із серії тверджень, що вимірюють шість складових психологічного благополуччя: автономія, особистісне зростання, самосприйняття, наявність життєвої мети, позитивні стосунки з іншими, управління оточенням. Респонденти оцінювали кожне твердження за 6-бальною шкалою від «абсолютно не згоден» (1 бал) до «абсолютно згоден» (6 балів).

Приклад тестового матеріалу:

Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною

a) абсолютно не згоден; b) не згоден; c) скоріше не згоден; d) скоріше згоден; e) згоден; f) абсолютно згоден.

3. Brief COPE (Brief Coping Orientation to Problems Experienced [25]

Це адаптований український опитувальник копінг-стратегій. Він складається з короткої форми опитувальника на 28 тверджень, де розглядається 14 стратегій копінгу.

Приклад тестового матеріалу:

Я звертався(-лась) до роботи чи іншої діяльності, аби відволікти себе від думок

a) Я зазвичай цього не робив/не робила; b) Я рідко це робив/робила; c) Я робив/робила це час від часу; d) Це саме те, що я зазвичай робив/робила

4. Шкала саморегуляції В. І. Моросанової [27]

У цій методиці учасники оцінювали 46 тверджень щодо своєї звичної поведінки, за шкалою від «неправильно» (0 балів) до «правильно» (2 бали) з проміжною градацією «мабуть, невірно/вірно» (1 бал).

Приклад тестового матеріалу:

Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра

a) Правильно; b) Мабуть вірно; c) Мабуть невірно; d) Неправильно.

Комплекс використаних методик дозволив оцінити як об’єктивні показники психологічного благополуччя студентів, так і суб’єктивні переживання та поведінкові стратегії, що впливають на це благополуччя.

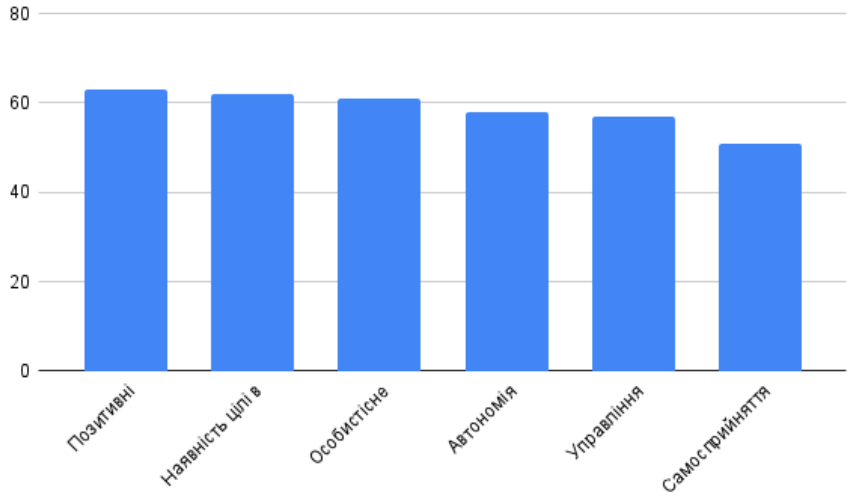
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

2.2.1 Результати за шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф

Згідно з отриманими даними, загальний рівень психологічного благополуччя більшості студентів, які поєднують навчання з роботою, можна охарактеризувати як середній. Це проявилося у середніх значеннях за всіма шістьма вимірами благополуччя, що в основному потрапляють у діапазон норми (середні значення знаходяться між порогами «низький» та «високий» рівень, визначеними автором методики).

На діаграмі. 2.1 зображено середні показники вибірки за кожною з підшкал психологічного благополуччя.

Діаграма 2.1



Діаграма. 2.1 Показники респондентів за шкалами психологічного благополуччя (за К. Ріфф) (середнє значення).

Як видно на діаграмі, найвищим середнім показником відзначилася шкала «Позитивні відносини з іншими» (близько 63 балів із 84 максимальних). Це означає, що студенти загалом характеризуються доволі теплими та довірливими стосунками з оточуючими, відчувають підтримку. Дещо поступаються за рівнем такі компоненти, як «Наявність цілі в житті» (середній бал ~62) та «Особистісне зростання» (~61). Тобто ми можемо сказати, що більшість опитаних усе ж мають відчуття мети й розвиток, хоча траплялися й випадки, коли студенти сумнівалися у перспективності свого шляху чи відчували застій у розвитку. Наприклад, один респондент зазначив у відкритій відповіді, що «не впевнений, чи варто чогось чекати від майбутнього, бо живе сьогоденням» – така позиція відображає нижчий рівень осмисленості життя і могла позначитися на балі за цільовим компонентом благополуччя.

Дещо нижчі середні результати виявлено за шкалами «Автономія» (~58 балів) та «Управління оточенням» (~57 балів). Це може вказувати на певні труднощі студентів у незалежності від зовнішнього впливу та в ефективному контролі повсякденних обставин під час поєднання ролей студента і працівника. Частина опитаних погоджувалися з твердженнями на кшталт «Вимоги повсякденного життя часто мене пригнічують» або «Я іноді змінюю свою поведінку чи думку, щоб не виділятися», що свідчить про уразливість до стресорів і соціального тиску. Це є зрозумілим, адже студенти, які працюють, перебувають під подвійним навантаженням, що може знижувати відчуття контролю над життям. Найменшим середнім значенням характеризується шкала «Самоприйняття» – близько 51 бала, що лише трохи перевищує межу між низьким та середнім рівнем. Ми можемо сказати з цього результату, що не всі респонденти задовольняються своїми успіхами та досягненнями, що є наразі. Це узгоджується з окремими відповідями на авторський опитувальник:

дехто з учасників повідомив, що через брак часу і високу зайнятість почувається не так продуктивно, як його ровесники, або переживає, що «багато знайомих досягли більшого успіху». Водночас є й інша частина студентів, які цілком позитивно оцінюють себе: погоджуються з твердженням «Коли я озираюся на своє життя, мені подобається, як воно складається» тощо. Таким чином, показник самоприйняття має значне індивідуальне варіювання у нашій вибірці (найбільший стандартний діапазон), що може залежати від особистісних рис і успішності досвіду поєднання роботи з навчанням у кожного студента.

В цілому результати за методикою К. Ріфф демонструють, що більшість працюючих студентів не відчувають критичного зниження психологічного благополуччя. Хоча вони й зіштовхуються з додатковим стресом, рівень їхньої автономності, особистісного розвитку та задоволеності життям залишається на середньому рівні.

Додатково було проаналізовано суб'єктивні описи благополуччя, які студенти наводили у відкритих відповідях авторського опитувальника. Ці відповіді якісно підтверджують кількісні показники. Близько половини опитаних описали свій стан як задовільний або навіть хороший: «почуваюсь нормально і навіть добре, я люблю свою роботу» (студентка, 20 років); «рівень – задовільний, іноді буває втома від великої кількості задач, рідко тривожність» (студентка, 25 років). Інші респонденти повідомляли про ознаки перевтоми: «відчуваю вигорання та тривожність, ... суб'єктивно [оцінюю стан] на 3/5» (студент, 22 роки).

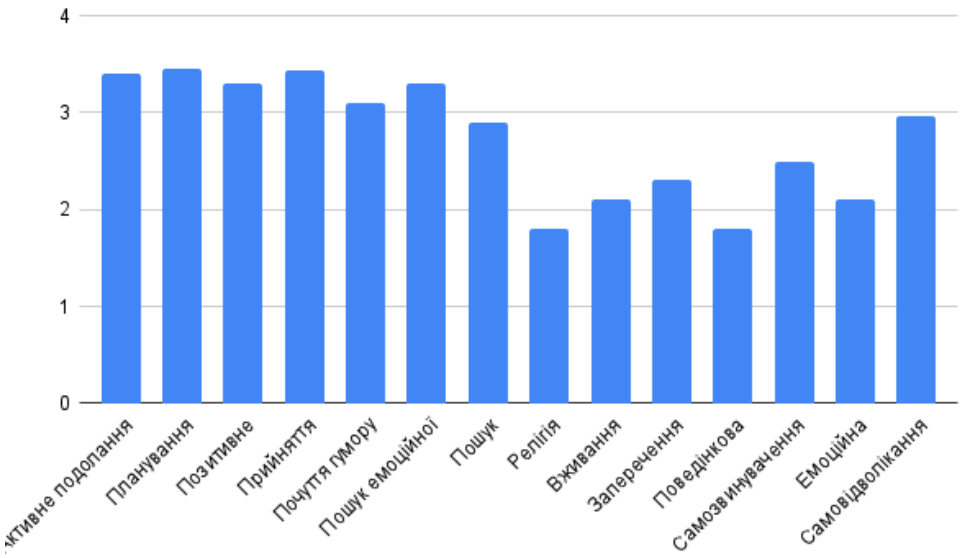
Важливо, що майже всі студенти згадали про підтримку оточуючих: хтось наголошував, що «отримую достатньо підтримки від друзів і родини», інші вказували на розуміння з боку роботодавців чи викладачів. Це

підтверджує високу роль соціального оточення у підтримці психологічного благополуччя працюючих студентів.

2.2.2 Результати за методикою Brief COPE (копінг-стратегії)

Аналіз результатів опитувальника копінг-стратегій показав, що студенти активно застосовують різноманітні способи подолання стресових ситуацій, пов'язаних із навчанням і роботою. На діаграмі 2.2 представлені середні показники частоти використання різних копінг-стратегій за шкалою Brief COPE (1 – «ніколи», 4 – «дуже часто»).

Діаграма 2.2



Діаграма. 2.2 Середня частота використання різних копінг-стратегій студентами (за методикою Brief COPE).

Як видно з діаграми, найбільш властивими для нашої вибірки є конструктивні, проблемно-орієнтовані стратегії. Абсолютним лідером стало планування: студенти оцінили частоту планування своїх дій у складних ситуаціях у середньому як дуже високу (3,45 із 4 балів). Фактично, багато

респондентів зазначили, що уникають хаотичності, складаючи чіткий розпорядок і список справ: «Моя копінг-стратегія – робити план усіх дій та слідувати цьому плану» (студентка, 21 рік). Високі бали отримали також активне подолання (середній бал ~3,4) і позитивне переосмислення ситуації (~3,3). Тобто студенти, зіткнувшись з труднощами, зазвичай намагаються активно розв'язати проблему, шукають шляхи її вирішення і водночас прагнуть побачити в ній щось позитивне або урок на майбутнє. Так, одним із найпоширеніших копінг-методів було «сфокусувати зусилля, щоб щось зробити з ситуацією» [25], а також «намагатися побачити ситуацію в іншому світлі, зробити її більш позитивною» [25] – більшість учасників обирали варіанти «роблю так час від часу» або «роблю так зазвичай».

Високим є і звернення по соціальну підтримку. Зокрема, стратегія отримання емоційної підтримки має середнє значення ~3,3. Багато студентів регулярно діляться переживаннями з близькими: «Регулярні розмови з близькими – напевно, найбільше, що мені допомагає» (студентка, 20 років). Трохи рідше, але також доволі часто, використовується практична підтримка (пошук поради, допомоги у інших) – її частота вище середньої (близько 2,9 бала). Це узгоджується з відкритими відповідями: дехто прямо зазначав, що звертається по пораду до колег чи друзів у разі проблем на роботі чи навчанні.

Серед емоційно-орієнтованих копінгів варто відзначити гумор і прийняття. Студенти нерідко намагаються знизити напругу, жартуючи над ситуацією (гумор – ~3,1 бали). Також доволі високий бал має прийняття: згода з думкою «я приймаю реальність того, що сталося» [25] зустрічалася часто (3,44 бали). Це означає, що значна частина студентів схильна філософськи сприймати труднощі і адаптуватися до них, що є зрілою копінг-стратегією. Менш вираженими виявилися такі стратегії, як самовідволікання та релігійний

копінг. Самовідволікання (намагання забути про проблему, відволікаючись на інші справи) оцінено в середньому на ~2,97 бала: тобто іноді студенти використовують його (наприклад, 47% опитаних роблять це «час від часу»), але все ж частіше вони воліють звернутися до вирішення проблеми напряму.

Релігійні практики та медитації застосовуються найрідше (середній бал ~1,8, тобто «майже ніколи»). Лише кілька учасників зазначили, що моляться чи звертаються до духовних переконань для заспокоєння; більшість же не вважає цю стратегію актуальною для себе.

Найменш притаманними для працюючих студентів є дезадаптивні копінги. Згідно з результатами, вони дуже рідко відмовляються від боротьби («опускають руки»). Показник за шкалою поведінкової відмови (відмови від спроб щось змінити) виявився одним із найнижчих – лише ~1,8. Це означає, що майже ніхто з опитаних не обрав варіант «я зазвичай так роблю» для твердження «Я відмовився(-лася) від спроб впоратися з цим» [25]. Навпаки, переважали відповіді «я зазвичай цього не роблю». Також дуже нечасто використовуються стратегії заперечення проблеми (середній бал ~2,3) та самозвинувачення (~2,5). Хоч деякі студенти іноді схильні картати себе за невдачі, загалом ця реакція не є домінуючою. Аналогічно, заперечення реальності проблеми («просто не вірити, що це сталося» [25]) майже не зустрічається – більшість усвідомлює наявність труднощів і прагне їх вирішити, а не заперечувати.

Окремо слід зазначити вживання психоактивних речовин як спосіб справитися зі стресом. У нашій вибірці цей неадаптивний копінг є рідкісним: середній бал ~2,1 (між «ніколи» і «рідко»). Хоча один зі студентів відверто написав у опитувальнику: «Я люблю випити алкоголь» (маючи на увазі, що це

його спосіб розслабитися), абсолютна більшість або зовсім не вдається до алкоголю/наркотиків для полегшення стану, або робить це дуже зрідка.

Таким чином, можна зробити висновок, що працюючі студенти здебільшого обирають зрілі та конструктивні методи подолання стресу і практично не використовують деструктивних виходів. Отримані результати по Brief COPE співвідносяться з даними авторського опитувальника щодо копінгів. Приблизно 2/3 респондентів у відкритому запитанні зазначили, що мають ті чи інші копінг-стратегії і свідомо їх застосовують. Серед названих стратегій найчастіше фігурували: планування і чіткий розпорядок дня; ведення щоденника (виписування думок); фізична активність або хобі для відволікання; спілкування з друзями чи близькими (отримання підтримки); саморефлексія, медитації.

Близько третини опитаних (≈9–10 осіб) зізналися, що не мають спеціальних копінг-стратегій: «Не використовую ніяких», «Не знаю, що це таке» або «скоріше за все, не використовую». Ця група виглядає більш уразливою до стресу, оскільки відсутність усвідомлених способів відновлення може призводити до накопичення напруги. Справді, при порівнянні двох підгруп – тих, хто застосовує копінги, і тих, хто ні, – спостерігається помітна різниця у психологічному стані. Студенти, які не використовують копінг-стратегії, частіше повідомляли про погане самопочуття, вигорання, тривожність. Середній рівень їхнього благополуччя за шкалою Ріфф був нижчим (умовно, на ~10% менше сумарного балу), ніж у їхніх колег, що користуються техніками самодопомоги.

Отже, дані підтверджують важливу роль копінг-поведінки: конструктивні стратегії пом’якшують негативні наслідки стресу від поєднання

навчання і роботи, тоді як відсутність копінгу або наявність дезадаптивних реакцій пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя студентів.

2.2.3 Результати за шкалою саморегуляції (В. І. Моросанова)

В результаті тестування за шкалою саморегуляції були отримані індивідуальні профілі розвитку регуляторних якостей студентів. Загалом більшість працюючих студентів має середній рівень сформованості свідомої саморегуляції. Лише у кількох учасників виявлено умовно високий рівень (вони набрали понад 130 балів із максимально можливих ~150), натомість явного дефіциту саморегуляції (низьких балів) також майже ні в кого не зафіксовано. Це можна пояснити тим, що сама ситуація поєднання навчання і роботи вимагає певного мінімального рівня організованості та самоконтролю – студенти, яким бракує цих якостей, зазвичай уникають додаткового навантаження роботи або швидко припиняють її, не впоравшись.

Отже, у вибірці присутній певний самовідбір: ті, хто працює і навчається, в середньому мають непогані регуляторні здібності. Найсильніше у респондентів розвинені навички цілепокладання і планування. Близько 78% опитаних підтвердили твердження на кшталт «Перш ніж взятися за справу, мені необхідно скласти детальний план» або «Завжди продумую способи досягнення мети, перш ніж почати діяти» [27]. Високі бали за відповідними пунктами свідчать про те, що багато студентів систематично планують свій час і діяльність, що є необхідним для успішного балансування між навчальними дедлайнами та робочими завданнями. Цікаво, що ця риса узгоджується і з домінуванням копінг-стратегії планування, про що йшлося вище. Вочевидь, схильність до планування є як рисою саморегуляції, так і улюбленим способом подолання стресу для респондентів.

Також добре розвинені вміння моделювати ситуацію та прогнозувати наслідки. Більшість студентів згодні, що «в очікуванні важливих подій прагнуть заздалегідь уявити послідовність своїх дій при різному розвитку ситуації» [27] і що «перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаються передбачити різні способи подолання конфлікту» [27]. Це говорить про зрілість мисленнєвих стратегій: працюючі студенти стараються прорахувати варіанти, підготуватися до потенційних труднощів і конфліктів, що, ймовірно, допомагає їм ефективніше їх вирішувати. В той же час, найбільші проблеми студенти відчувають з гнучкістю та самоконтролем у стані стресу чи втоми. Так, майже половина опитаних частково або повністю погодилися з твердженням «Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань у разі втоми і поганого самопочуття». Це свідчить про те, що при перевтомі у студентів знижується самодисципліна: вони можуть відкласти виконання завдань або зробити їх неякісно. Подібно, значна частина (близько 40%) респондентів визнала: «Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, прокручую вжиті заходи і результати» [27]. Така румінація може бути ознакою недостатньої емоційної саморегуляції – студенти «зациклюються» на неприємних переживаннях, замість того щоб відпустити ситуацію. Це корелює з тим фактом, що емоційний копінг у вигляді конструктивного вираження емоцій (без надмірного самозвинувачення) був не дуже поширений.

У цілому, профіль саморегуляції працюючих студентів виглядає досить збалансовано: у них високі мотиваційно-планувальні показники, але спостерігається певний спад на етапі реалізації та корекції своїх дій в умовах перевантаження. Це можна вважати «слабким місцем» їхньої саморегуляції, що вимагає розвитку навичок відпочинку, відновлення та гнучкого переструктурування діяльності без втрати ефективності.

Примітно, що рівень саморегуляції статистично пов'язаний із показниками благополуччя і копінгу. Наш кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Пірсона) виявив значущі зв'язки між цими трьома групами змінних. Зокрема, інтегральний рівень саморегуляції позитивно корелює з загальним психологічним благополуччям ($r \approx +0{,}35$, $p<0{,}05$): студенти, які краще вміють ставити цілі, планувати і самоконтролюватися, в цілому більш задоволені своїм життя і собою. І навпаки, ті, хто набрав менше балів за саморегуляцією, мали й нижчі результати за шкалами благополуччя (особливо «Управління оточенням» та «Автономія»). Щодо копінгу, то вища саморегуляція асоціюється з активнішими конструктивними копінг-стратегіями. Наприклад, бал саморегуляції мав пряму кореляцію з частотою використання планування і активного подолання ($r \approx +0{,}30–0{,}40$). Це логічно: людина, яка звикла планувати свої дії, скоріше обере планування і як спосіб подолання стресу. Цей же показник обернено корелював з показниками дезадаптивних копінгів, зокрема з поведінковою відмовою ($r \approx –0{,}45$): більш саморегульовані студенти практично не «опускали рук» перед труднощами, тоді як ті, кому бракувало саморегуляції, частіше схилялися до пасивного прийняття поразки. Ці результати узгоджуються з даними психологічної літератури про те, що саморегуляція виступає внутрішнім ресурсом стресостійкості: вона допомагає краще справлятися з вимогами середовища і зменшує ймовірність дезадаптивних реакцій. Підсумовуючи, можна сказати, що більшість працюючих студентів демонструють середній рівень саморегуляції, достатній для балансування навчання та роботи. Вони вміють ставити цілі та планувати, що допомагає їм використовувати активні копінг-стратегії і підтримувати прийнятний рівень благополуччя. Разом з тим, розвиток гнучкості та стресостійкості залишається актуальним завданням.

ВИСНОВКИ ДО ЕМПІРИЧНОГО РОЗДІЛУ

У ході емпіричного дослідження було отримано результати, які загалом підтвердили висунуту гіпотезу. Студенти, що поєднують навчання з роботою, у середньому зберігають нормальний рівень психологічного благополуччя, проте величина цього благополуччя значною мірою залежить від їхніх копінг-стратегій та рівня саморегуляції.

Рівень психологічного благополуччя працюючих студентів є переважно середнім за всіма вимірами. Найбільш розвиненою складовою виявилися позитивні взаємини: більшість студентів відчувають підтримку та мають близькі стосунки, що сприяє їхньому самопочуттю. Відносно слабким місцем є самоприйняття – частина респондентів критично ставиться до себе, незадоволена своїми досягненнями на фоні високого навантаження. В цілому, однак, катастрофічного падіння благополуччя не зафіксовано: більшість справляється із подвійною роллю, зберігаючи прийнятний рівень життєвої задоволеності.

Частота застосування конструктивних копінг-стратегій стратегій у середньому висока, і саме ці стратеги пов’язані з вищими показниками благополуччя. Натомість деструктивні копінги (вживання алкоголю/наркотиків, заперечення, уникання, самозвинувачення) майже не використовуються більшістю респондентів – вони отримали дуже низькі бали. Особливо показово, що студенти, які зазначили відсутність у них копінг-стратегій, продемонстрували гірше самопочуття (більше скарг на вигорання, нижчий рівень самоприйняття), тоді як ті, хто має арсенал копінгів, почуваються впевненіше і задоволенішими.

Рівень саморегуляції у вибірці в цілому середній, проте його варіативність теж пов’язана з благополуччям. Студенти з кращою

саморегуляцією (високими показниками планування, самоконтролю тощо) мають, як правило, вищий рівень психологічного благополуччя та більш активно використовують копінг-стратегії. Кореляційний аналіз показав статистично значущі позитивні зв'язки між інтегральним показником саморегуляції і сумарним балом благополуччя (такими, як самоприйняття, управління оточенням) та частотою проблемно-орієнтованих копінгів (планування, активні дії).

Ці результати мають важливе практичне значення. Вони вказують на необхідність психологічної підтримки працюючих студентів у розвитку їхніх копінг-навичок та саморегуляції. Проведення тренінгів з управління часом, навичок релаксації, технік когнітивного переосмислення тощо може сприяти підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя. Крім того, варто пропагувати культуру звернення за підтримкою – як емоційною, так і практичною – щоб молоді люди не залишалися наодинці з подвійним навантаженням. Зрештою, оптимізація навчального і робочого графіків (гнучкий графік роботи, розуміння з боку керівництва та викладачів) теж є чинником, що дозволить студентам успішніше поєднувати ці сфери без шкоди для ментального здоров'я.

РОЗДІЛ III

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА «РОЗВИТОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ»

3.1 Теоретичні основи програми: актуальність, мета, цільова аудиторія, тривалість програми

Актуальність розробленої програми можна охарактеризувати тим, що сучасне життя студентів пов'язане з високим рівнем стресу і викликів – від нових соціальних і академічних вимог до наслідків війни та пандемій. Як відзначає Дубчак, навчальний процес «вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, … досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій» [22, с. 55].

В умовах подовженого стресу зумовленого навколишніми обставинами, індивід може обирати шлях подолання проблем та труднощів через різні форми, які називаються копінг-стратегіями, що зміцнюють рівень психологічної рівноваги та підвищують рівень благополуччя. Саме тому розвиток конструктивних копінг-стратегій стає надзвичайно актуальним: це допомагає студентам краще справлятися з навантаженнями й підтримувати власне психологічне благополуччя [23, с. 84]. Психологічне благополуччя розглядається як особистісна здатність до життєтворчості та самореалізації в нестабільних умовах [23, с. 108]. Практика показує, що адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії прямо пов'язані з високим психічним здоров'ям, тоді як дезадаптивні – навпаки – призводять до зростання тривоги й депресії [23, с. 86]. Таким чином, тренінгова програма, що навчає застосовувати здорові способи подолання стресу (проблемне планування, позитивна переоцінка, релаксація, пошук підтримки тощо), є логічною і

необхідною реакцією на виклики нашого часу. Наша авторська програма спрямована на актуалізацію ресурсів студентів формування в них умінь психологічно опиратися стресу та підвищувати відчуття власного благополуччя.

Головню метою програми є розвиток адаптивних копінг-стратегій у студентів, що поєднують навчання з роботою і, відповідно, підвищення їх загального рівня благополуччя. Для досягнення цієї мети ми сформували програму, що містить розвиток навичок усвідомленого аналізу стресових ситуацій, пошуку соціальної підтримки, активної проблемно-орієнтованої поведінки та емоційної саморегуляції. Ми припускаємо, що в результаті тренінгу учасники зможуть краще планувати свої дії в стресових умовах, ефективно управляти емоціями й підвищити задоволеність життям та власну ефективність.

Програма адресована студентам віком 17–25 років (юнаки та дівчата) усіх факультетів. Вхідні критерії: бажання працювати над власним благополуччям і зміцненням стресостійкості. Групи формуються з 8–12 осіб, що сприяє безпеці та тісному взаємному обговоренню. Саме в цьому віці молодь стикається з становленням особистості, формуванням своїй цілей та бажань, тож об’єднання в групи учасників приблизно одного віку обумовлює кращу групову динаміку та ефективнішу співпрацю.

Рекомендована тривалість програми корекції – 6 тижнів по 1 заняттю на тиждень. Проте ми не виключаємо, що ця кількість може варіюватись в залежності від якост сприйняття інформації та особистісних можливостей обробки інформації та застосування вмінь та навичок на практиці в перервах між сесіями.

Програма складається з 5 занять по 1,5–2 години кожне. Кожне заняття має чітко визначену мету, формат роботи (лекція, обговорення, тренінгові вправи) і містить конкретні методики та вправи. Нижче подано опис кожного заняття, з поясненням основних вправ та методичних підходів. При цьому кожна методика базується на наукових джерелах останніх років, що підтверджують її ефективність.

3.2 Розробка корекційної програми

План програми

Заняття 1. Вступне заняття

На цьому занятті нашою метою буде ознайомлення учасників між собою, формулювання проблеми, встановлення правил групової роботи, первинна діагностика стану благополуччя та використання копінг-стратегій.

1. Знайомство групи через легку вправу «Асоціативний хоровод» для створення комфортної атмосфери. Ми можемо бачити, що подібні інтерактивні вправи сприяють налагодженню довіри і відкритості в групі.
2. Короткі міні-лекції про психологічне благополуччя індивіда, копінг-стратегії та їх взаємозв’язок для студентів, що поєднують навчання з роботою.
3. Визначення та встановлення разом з групою правил групової взаємодії: конфіденційність, взаємоповага, активна участь, підтримка інших. Ми можемо спостерігати, що чітко сформульовані правила підвищують довіру в групі і забезпечують безпечне середовище для подальшої роботи.

4. Діагностика вхідного рівня відбуватиметься за допомогою методики психічного благополуччя Ryff PWB-42 або її адаптованої версії, а також опитувальнику копінг-стратегій Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Фолкмен та Лазарус, адаптація) [1, с. 55].
5. Підсумок заняття та міні-рефлексія кожного з учасників групи.

Заняття 2. Розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій

Мета нашого другого заняття - навчити учасників систематично вирішувати життєві проблеми та активувати впевненість у власних ресурсах для подолання труднощів.

За допомогою вправи «Розв’язання проблеми» у груповій роботі учасники проходять етапи вирішення проблеми та презентують свої рішення, після чого слідує обговорення разом з іншими міні-групами та фасилітатором. Після цього застосовуємо вправу «Персональний план дій», де кожен учасник самостійно виписує одну реальну й складає свій покроковий план подолання, використовуючи модель. По закінченню обговорюються типові труднощі – наприклад, «коли кілька рішень здаються однаково хорошими», або «коли вибір планів викликає сумніви».

В кінці заняття ми пропонуємо домашнє завдання, де учасники виконають вправу «Плани на тиждень», де сформулюють 1–2 SMART-мети (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі), наприклад: «Підготувати конспект з двох лекцій до кінця тижня». Це розвиває відчуття контролю над ситуацією і сприяє продуктивному coping (усвідомленому плануванню).

Заняття 3. Емоційна саморегуляція і релаксація

Мета: дати студентам навички зниження напруги та негативних емоційних реакцій, навчити усвідомленню емоцій та розвиненню позитивної переоцінки досвіду.

Для теоретичної частини ми пояснимо роль емоцій у стресі та як вони можуть впливати на наші рішення. Ми наголошуємо: емоції – природна реакція, але ними можна керувати.

Далі практикуємо з учасниками дихальні техніки. Проводиться коротка інструкція з глибокого дихання «в живіт» і повільного видиху.

Після цього група виконує техніку «Позитивне фокусування», що ґрунтується на позитивній психології: по черзі називають три речі, за які вони вдячні саме сьогодні (пов’язано з практикою gratitude journaling). Це легке завдання розвиває звичку помічати позитивні моменти навіть у стресові періоди.

Наостанок, розповідаємо групі про такі техніки, як «Рефреймінг ситуації» та робота з емоціями через творчість.

Для домашнього завдання даємо учасникам практикувати обрану методику релаксації чи позитивного фокусування щодня (2–3 хвилини), фіксуючи зміни у своєму стані та записуючи враження у щоденник. Ведемо спільний журнал – учасники фіксують враження, які методи спрацювали найкраще.

Заняття 4. Когнітивні (мисленнєві) копінг-стратегії

На цьому занятті учасники зможуть навчитись усвідомлено аналізувати свої думки та ставлення до подій, розвинути навички внутрішньої підтримки і оптимістичної переоцінки; підвищити внутрішню автономію та самооцінку.

Для початку, проводимо лекцію про автоматичні негативні думки, що можуть викликати стрес і погіршення стану загального благополуччя. Розповідаємо про прямий зв’язок «думка→емоція», що є першим кроком до зміни поведінки.

Проводимо вправи «Діалог із критиком» та вправи на зміцнення «Я-концепції», де разом з учасниками аналізуємо негативні думки, що часто стають блоками, а потім посилюємо вплив позитивних думок: учасники по черзі говорять про те, що вони цінують у собі («Я – хороший слухач», «Я відповідальний» тощо), де завдяки підтримці групи у учасників формується оптимістичне ставлення до себе.

До наступної сесії даємо учасникам завдання щовечора заповнювати «Позитивний щоденник», де аудиторія буде ділитись хоча б одним досягненням за день. Таким чином фокус на успішних моментах поступово буде формувати стійке відчуття внутрішньої автономії та власної компетентності.

Заняття 5. Рефлексія та індивідуальні плани

На цьому занятті ми разом з учасниками оцінюємо зміни, підбиваємо підсумки курсу, надаємо зворотний зв’язок щодо проробленої роботи і плануємо подальшу роботу.

Під час обговорення кожен учасник ділиться своїм досвідом: що вдалося найкраще з освоєних і визначаються труднощі, що залишилися. Усі висловлюють одну рису чи навичку, яка в них покращилася за програмою.

За необхідності ще раз проводяться тести психологічного благополуччя і копінг-стратегій. Порівняння «до» і «після» демонструє динаміку, що дає конкретну оцінку ефективності програми.

Також кожен учасник отримає робочий лист з пунктами: «Що я навчився(лася)», «Що буду застосовувати далі», «Які цілі перед собою ставлю». Ми пропонуємо включити конкретні кроки (наприклад, записатися на консультацію, поставити нагадування тощо). Це заохочує подальшу самостійну роботу і закріплює набуті навички.

Остання частина – відкрита дискусія: учасники можуть поділитися своїми враженнями від курсу. На наш погляд, такий заключний етап допомагає відчути завершеність процесу та зміцнює впевненість у продовженні позитивних змін.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі досліджено вплив копінг-стратегій на психологічне благополуччя студентів, які поєднують навчання з роботою, та сформульовано рекомендації щодо його покращення.

1. Було надано загальне визначення психологічного благополуччя як багатовимірної конструкції, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти життя людини. Враховано суб'єктивний підхід (акцент на власному відчутті щастя й задоволеності), а також об'єктивний підхід (орієнтація на реальні життєві умови – матеріальні, соціальні та фізіологічні фактори). У результаті маємо висновок, що благополуччя є динамічним станом, який формується на перетині внутрішніх переживань та зовнішніх обставин.
2. Також проаналізовано основні копінг-стратегії та їхній вплив на психологічний стан особистості. Відповідно до теорії Лазаруса і Фолкмана, існують проблемно-орієнтовані стратегії (спрямовані на зміну ситуації) та емоційно-орієнтовані стратегії (спрямовані на регуляцію емоцій) [22, с. 141]. У роботі продемонстровано, що гнучке використання обох типів конструктивних стратегій, разом із підтримкою з боку соціального оточення, допомагає студентам зберігати психологічну рівновагу в умовах навчально-робочого навантаження. Навпаки, часте застосування уникливих чи неадаптивних стратегій асоціювалося з гіршим самопочуттям і вищим рівнем стресу.
3. Було досліджено поняття саморегуляції як здатності людини свідомо коригувати свої думки, емоції та дії. Основними складовими саморегуляції є постановка цілей, планування дій, самоконтроль і оцінка результатів [23, с. 54]. Ми встановили, що високий рівень саморегуляції

позитивно корелює з психологічним благополуччям: студенти, які вміють ефективно керувати власними емоціями та поведінкою, легше долають труднощі (зокрема поєднання навчання і роботи) та зберігають внутрішню рівновагу.

4. Встановлено статистично значущі кореляції між рівнем саморегуляції, типами копінг-стратегій і загальним самопочуттям. Було проведено анкетування студентів і виявили, що ті, у кого саморегуляція вища та які активно застосовують адаптивні копінг-стратегії (як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані), повідомляли про вищий рівень психологічного благополуччя. Натомість респонденти, у яких переважали уникливі або малоефективні стратегії копінгу, мали нижчі рівні самопочуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Strengthening mental health promotion: Fact Sheet No. 220 [Електронний ресурс]. – Женева: ВООЗ, 2001. – 2 с. – Режим доступу: https://www.who.int/publications/i/item/fact-sheet-mental-health-promotion – Дата звернення: 14.05.2025.
2. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Free Press, 2011. – 349 p.
3. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction // Snyder C. R., Lopez S. J. (Eds.). Handbook of Positive Psychology. – New York: Oxford University Press, 2002. – P. 63–73.
4. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (основные концепции и методики исследования) // Психологічна діагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–120.
5. Гуляєва О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Харків, 2018. – 250 с.
6. Сєрдюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системо-синергетичний підхід : монографія. – Київ : Університет «Україна», 2012. – 323 с.
7. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties. – Oxford: Oxford University Press, 2004. – 270 p.
8. Ананьєв Б. Г. Человек как предмет познания. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.

9. Verulava T., Jorbenadze R. The impact of part-time employment on students' health: A Georgian case // Malta Medical Journal. – 2022. – Vol. 34, № 1. – P. 50–57.
10. Sinring A., Aryani F., Umar N. Examining the Effect of Self-Regulation and Psychological Capital on the Students' Academic Coping Strategies during the Covid-19 Pandemic // International Journal of Instruction. – 2022. – Vol. 15, № 2. – P. 488–500.
11. Misra R., McKean M. College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction // American Journal of Health Studies. – 2000. – Vol. 16, № 1. – P. 41–51.
12. Березовська Л. В. Психологічні особливості розвитку особистості студента в умовах поєднання навчання з роботою // Психологія і суспільство. – 2019. – № 1. – С. 155–160.
13. Кочергіна І. М., Стельмащук Л. В. Особливості саморегуляції студентів, які поєднують навчання з роботою // Актуальні проблеми психології. – 2021. – Т. 18, вип. 3. – С. 52–65.
14. Мілославська В. І., Руденко Ю. М., Костецька І. М. Копінг-поведінка студентів у стресових ситуаціях: порівняльний аналіз працюючих і непрацюючих // Наукові записки. Серія «Психологія». – 2020. – Вип. 49. – С. 140–183.
15. Nguyễn T. T., Trần H. Q. Effects of part-time work on academic performance and mental health of university students in Vietnam // Journal of Education and Social Research. – 2022. – Vol. 12, № 3. – P. 215–221.
16. Kim J., Lee S. Exploring coping strategies among working college students in Korea // Journal of Adolescence and Youth Research. – 2021. – Vol. 26, № 2. – P. 50–60.

17. Smith L., Jackson C. Student employment and academic success: The balancing act // Australian Journal of Education. – 2019. – Vol. 63, № 1. – P. 81–104.
18. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посібник. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. – 304 с.
19. Дьяченко Л. П. Особистісні проблеми студентів: монографія. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2010. – 456 с.
20. Лазарук Л. Ф. Психологічні аспекти праці і навчання студентів: монографія. – Вінниця: ВНТУ, 2011. – 278 с.
21. Лазарус Р. С., Фолкман С. Оцінка стресу: оцінка і копінг. – К.: Прогрес, 1986. – 384 с.
22. Дубчак Г. М. *Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів* // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. V, вип. 18. С. 55–63.
23. Chaaya R., Sfeir M., El Khoury S., Bou Malhab S., El Khoury-Malhame M. *Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises* // BMC Public Health. 2025. Vol. 25. Art. 1464.
24. Сартр Ж.-П. Буття і ніщо. – К.: "Основи", 2001. – 854 с.
25. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитуваль-ника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. 10. С. 66–89. https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4
26. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal Personality Social Psychology, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069-1081.
27. Морсанова В.И, Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник для респондентів

- Вкажіть своє ім’я та фамілію
- Який ваш вік?
- На якому курсі ви навчаєтесь?
- Яка ваша спеціальність?
- Яка у вас сфера роботи? Ким ви працюєте та якою діяльністю займаєтесь?
- Який у вас графік роботи?

1. Повний
2. Неповний
3. Плаваючий

- Яка мета поєднання навчання з роботою? Що на це вплинуло?

1. Фінансовий аспект
2. Професійний аспект
3. Для досвіду

- Як ви суб’єктивно оцінюєте рівень свого благополуччя? Ваше самопочуття? Чи отримуєте ви достатньо підтримки від оточуючих? Чи відчуваєте вигорання/тривожність тощо?
- Чи використовуєте ви копінг-стратегії?

  *Копінг-стратегія – поведінка та дії, спрямовані на подолання життєвих труднощів. Наприклад: моя копінг-стратегія – виписувати думки у щоденник

Додаток Б

Таблиця результатів досліджуваних осіб за авторським опитувальником

№	Який ваш вік?	На якому курсі ви навчаєтесь?	Яка ваша спеціальність?	Яка у вас сфера роботи? Ким ви працюєте та якою діяльністю займаєтесь?	Який у вас графік роботи?	Яка мета поєднання навчання з роботою? Що на це вплинуло?	Як ви суб'єктивно оцінюєте рівень свого благополуччя? Ваше самопочуття? Чи отримуєте ви достатньо підтримки від оточуючих? Чи відчуваєте вигорання/тривожність тощо?	Чи використовуєте ви копінг-стратегії?
1	25	Аспірантура	Міжнародні економічні відносини	Продажі у сфері сонцезахисту	Повний	Фінансовий аспект	Пішла працювати саме для того, щоб відчувати себе більш комфортно. Не перекладати фінансову відповідальність на близьких мені людей. Підтримка оточуючих мене близьких людей - звісно є. Але тривожність час від часу відчуваю.	Звісно. Робити план всіх дій та слідувати цьому плану.
2	22	5	Соціальна робота	Бариста, готую найсмачнішу каву)	Повний	Фінансовий аспект	1. Не дуже 2. Чудове 3. Так 4. Буває	Ні
3	22	4	автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології	менеджер по роботі з ключовими клієнтами	Повний	Для досвіду	самопочуття можу оцінити на 7 підтримки не достатньо по моїм внутрішнім відчуттям	нещодавно почав, поки дати відповідь чи допомогло це мені я не можу

							тривожність присутня в моєму повсякденному житті, як і вигорання	
4	23	5	Міжнародна економіка	Операційний менеджер	Повний	Фінансовий аспект	Інколи відчуваю тривожність, коли забагато роботи і навчання одночасно, боюсь не встигнути щось зробити, або зробити погано	Я люблю випити алкоголь
5	23	3	Дизайн	Дизайнером	Неповний	Для досвіду	На 7/10. Тривожність відчуваю, підтримка є	Ні
6	21	3	Урбаністика та міське планування	Спеціаліст з урбанічної мобільності	Плаваючий	Фінансовий аспект	Моє самопочуття нормальне. Підтримка оточуючих достатня. Тривожність відсутня за рахунок звички. До вигорання близький.	Ні
7	19	3	Психологія	Репетиторка англійської, Агент в туристичній фірмі	Плаваючий	Фінансовий аспект	Періодично відчуваю вигорання. Проте графік роботи та самі обов’язки не є занадто виснажливими.	Медитації, ведення щоденника.
8	20	3	Психологія	SMM	Повний	Професійний аспект	Інколи є трішки вигорання, але відпочинок допомагає	Ні
9	22	3	Арттекстиль, вишивка і костюм	Торгівля	Плаваючий	Для досвіду	1. На межі достатнього і не вистачає грошей.	Так використовую. Вишиваю. Під час

							2. Самопочуття - хочу у відпустку. 3. Підтримка достатня 4. Постійна тривожність.	вишивання - всі думки тікають. Стала «голкозалежною» від вишивання.
10	21	3	Туризм	Менеджмент організації	Неповний	Для досвіду	Вистачає на себе	Ні
11	20	4	Реклама та зв'язки з громадськістю	SMM-менеджер	Повний	Фінансовий аспект	Частково відчуваю тимчасове вигорання. Тривожність буває інколи через те, що боюсь щось не встигнути зробити. Але загалом самопочуття добре. Є підтримка від друзів та сім'ї.	Моя — після роботи на навчання піти на прогулянку на самоті. Почитати книгу.
12	20	4	Право	SMM-менеджер	Повний	Фінансовий аспект	Загалом почуваюся добре, вигоряння або сильну тривожність не відчуваю, але є моменти, коли відчуваю потребу в перерві	Не використовую
13	22	4	Філологія	Продавець-консультант	Плаваючий	Фінансовий аспект	Мала кількість вільного часу, та неспроможність закривати усі фінансові потреби, через неповний, плаваючий графік роботи не дуже позитивно впливають на моє фізичне та	Так, моєю такою стратегією було прагнення до того, що по закінченню університету мені більше не прийдеться перенавантажувати себе і

							моральне самопочуття	навчанням і робот, і я зможу приділити час та фінанси на те, в чому я зацікавлена
14	20	4	Психологія	Поєдную роботу у школі (тьютор, викладач) та роботу бровистом	Неповний	Професійний аспект	В цілому поєднуючи роботу та навчання почуваюсь нормально і навіть добре, я люблю свою роботу (принаймні одну з двох). Більше труднощів викликає зараз навчання на 4 курсі, через диплом та іспити. В цілому оцінюю нормально, звісно завжди можна куди краще. Моє самопочуття зараз - втомлене, знов таки через іспити і велику завантаженість, але все одно відчуваю позитивні емоції бо знаю що скоро все закінчиться. Вигорання мабуть ні, відчуваю цікавість до майбутніх ідей, роботи, проектів. Можу відчувати лише	мої копінги які використовую: 1. Планування і будування списків того, що треба зробити 2. Підбадьорювання себе та винагороди після важких днів або завдань (з'їсти щось смачненьке, подивитись серію серіалу тощо). 3. Пожалітись хлопцю але не завжди працює 4. Поплакати в душі 5. Проговорювання про себе, розмови і домовляння з собою. (наприклад: Так, мені зараз треба сісти за диплом, вже нема часу відкладати, я знаю що у тебе вийде,

							вигорання в тому плані, що вже фізично і морально важко все встигнути, але це не впливає на моє бажання рухатись у своєму професійному напрямку. Тривожність мабуть ні, скоріше навпаки апатія, відсутність сильних емоцій. Підтримки так, в основному від хлопця, інколи не вистачає розуміння і підтримки від сім'ї, але я їх за це не звинувачую і розумію в цілому.	важко тільки почати" і тд.
15	19	2	Стоматологія	Асистент стоматолога	Неповний	Для досвіду	вигорання, сумнів чи це взагалі моє	Ні
16	21	4	Право	Керівник компанії	Повний	Фінансовий аспект	1. Непоганий рівень благополуччя. 2. 3.5/10. 3. Вистачає підтримки від оточуючих. 4. Відчуваю і вигорання, і тривожність.	Ні
17	19	3	Економіка	Аудиторські послуги, помічник аудитора	Неповний	Для досвіду	На початку все було добре, але коли і на навчанні, і на роботі почався «сезон» робіт, то	Скоріше за все, не використовую

							стало складно. Від оточуючих підтримки достатньо, але вона, напевно, не допомагає. Періодично зараз відчуваю вигорання, але швидко відновлююся.	
18	24	5	Менеджмент	Підприємець	Плаваючий	Фінансовий аспект	1. Нормальний 2. Хороше 3. Отримую 4. Ні	Я не знаю, що це
19	22	5	Комп'ютерна інженерія	Іт фахівець в банку	Повний	Фінансовий аспект	Рівень благополуччя достатній, самопочуття іноді буває вигорання, але більше від роботи. Підтримку отримую від близьких людей	Ні
20	25	4	Менеджер економіст	SMM	Повний	Фінансовий аспект	Рівень благополуччя нормальний, але хотілося більше) не маю потреби у сторонній підтримці. Тривожність моя подружка, але ми можемо домовлятись)	Так
21	22	5	Програміст	Менеджер з продажу та збуту товару	Повний	Фінансовий аспект	Відчуваю вигорання та тривожність, отримую достатньо підтримки, суб'єктивно на 3/5	Ні
22	20	4	реклама та зв'язки з	SMM	Повний	Фінансовий аспект	задовільний рівень благополуччя,	Не використовую

			громадськ істю				бувають складності та стрес через поєднання	
23	20	4	Філологія	Викладачка чеської мови в онлайн школах; громадська діяльність в організації Молоді національних спільнот України	Плаваючий	Для досвіду	В порядку. Загалом все стабільно, проте часом відчуваю вигорання й відповідно через це - тривожність.	Так
24	21	4	Маркетинг	Графічний дизайнер	Повний	Фінансовий аспект	Оцінюю на 6/10	Так, веду щоденник
25	20	4	Харчові технології	Ресторанний бізнес	Повний	Фінансовий аспект	Достатньо складно фізично. Якщо враховувати навчання та роботу в сфері обслуговування вигорання настає дуже швидко	Регулярні розмови з близькими, напевно, найбільше, що мені допомагає
26	21	4	Вчитель	Вчитель, індивідуальні заняття	Плаваючий	Професійний аспект	Зараз час іспитів, я стривожена та вигоріла більше за моїх учнів	Так
27	21	3	Графічний дизайнер	Працюю графічним дизайнером, займаюсь smm-дизайном	Повний	Для досвіду	Час від часу відчуваю тривожність, більше всього під час сесії та її наближення, мені важко тягнути одночасно роботу та навчання проте допомагає пріорітизація задач та цілей. Мене підтримують	Так, інколи виписую думки у щоденник

							хлопець і друзі тому це полегшує самопочуття.	
28	25	4	Міжнародний бізнес	Графічний дизайнер	Повний	Фінансовий аспект	Рівень задовільний, іноді буває втома від великої кількості задач, рідко тривожність. Підтримку отримую від близьких.	Саморефлексія
29	22	4	Експертиза та безпека харчової продукції	Менеджер оптових продажів в сфері будівництва	Повний	Фінансовий аспект	Нормальний. Підтримки отримую достатньо. Звичайно, коли горять дедлайни по навчанню та завалює новою інформацією на роботі, крім апатії та вигорання, часом відчуваєш себе на межі шизофренії та біполярного розладу.	Моя копінг-статегія - перемивати кістки з друзями
30	25	5	Соціологія	Кіновиробництво. Асистент художника з костюмів	Повний	Фінансовий аспект	Я думаю , що насправді я не добре почуваюсь . Я швидко втомлююсь . І так я періодами схильна до тривожності.	Робити будь - що руками
31	25	5	Соціальна робота	Консультант магазину	Неповний	Фінансовий аспект	Я щаслива, що жива, маю житло, їжу та гроші для своїх потреб. Мені пощастило з оточенням та	Так. Я також виписую свої думки у щоденник і потім перечитую їх через якийсь

							друзями - вони завжди мене підтримують та кажуть правду. Вигорання та тривожність зараз є у кожного українця. Але, якщо відкинути всі аспекти війни, то я можу сказати, що я відчуваю тривожність. Тому що не знаю яким буде моє майбутнє та чи зможу я реалізувати себе за спеціальністю.	проміжок часу.
32	19	4	Реклама та зв'язки з громадськістю	Реклама, SMM-менеджер	Повний	Фінансовий аспект	На 8/10. Так, отримую достатньо підтримки від оточуючих. Тривожність може бути, але це пов'язано з особистими обставинами.	Ні, але цікаво спробувати