

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»**

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**«Вплив поєднання навчальної та трудової діяльності на
рівень стресу та емоційне вигорання студентів»**

Виконала: здобувач 4 курсу, 42 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Гладченко Анна Іванівна

Керівник: д.мед.н., професор Ульянов
В.О.

Рецензент: Доц., канд.мед.н., доц.
Кравченко Т.Ю.

Одеса 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти бакалаврський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології

професор Олена ЦІЛЬМАК
«__» _____ 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ (бакалаврський дослідницький проект)

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи _____

Керівник роботи _____

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 2025 року № ____.

2. Строк подання здобувачем роботи _____

2. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	IX 2025	
2	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури, аналіз та узагальнення матеріалів	IX-X 2025	
3	Написання Вступу	XI 2025	
4	Написання 1 розділу К.Р.	XII 2025	
5	Написання 2 розділу К.Р.	I-III 2026	
6	Написання Висновків	IV 2026	
7	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
9	Захист К.Р. в ЕК	V 2026	

Здобувач _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Анотація

Гладченко А. І. Вплив поєднання навчальної та трудової діяльності на рівень стресу та емоційного вигорання студентів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2026 рік.

Бакалаврська робота присвячена вивченню психоемоційного стану студентів, які поєднують освітній процес із професійною діяльністю. Основною метою роботи є вивчення впливу трудової зайнятості на рівень стресу та емоційного вигорання студентів, а також виявлення особливостей їхніх копінг-стратегій у ситуації рольового конфлікту.

У роботі розглянуто теоретичні основи формування стресостійкості особистості, проаналізовано специфіку «рольового перевантаження» працюючої молоді та психологічні механізми виникнення емоційного виснаження.

Емпіричне дослідження було проведено серед студентів, які брали участь у тестуванні за методиками PSS-10 та WAFCS для оцінки рівня сприйнятого стресу та інтенсивності конфлікту між роботою та навчанням. Результати дослідження показали, що значна частина працюючих студентів (22%) перебуває у стані високої психоемоційної напруги, що супроводжується порушенням сну та зниженням академічної концентрації.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки та впровадження програм психологічної підтримки та тренінгів зі стрес-менеджменту, що сприятиме гармонізації навчальної та трудової сфер діяльності сучасної молоді.

Висновки бакалаврської роботи роблять важливий внесок у психологію праці та педагогічну психологію, демонструючи необхідність індивідуального підходу до супроводу працюючих студентів задля збереження їхнього ментального здоров'я та професійного становлення.

Ключові слова: стрес, емоційне вигорання, рольовий конфлікт, працюючі студенти, копінг-стратегії, психоемоційний стан.

Anotatsiï

Hladchenko A. I. The Impact of Combining Academic and Labor Activities on the Stress Level and Emotional Burnout of Students. – Qualification scientific work on the rights of the manuscript. Bachelor's research project for a Bachelor's degree in specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2026.

The bachelor's thesis is devoted to the study of the psycho-emotional state of students who combine the educational process with professional activities. The main objective of the work is to study the impact of employment on the level of stress and emotional burnout of students, as well as to identify the characteristics of their coping strategies in a situation of role conflict. The paper considers the theoretical foundations of the formation of an individual's stress resistance, analyzes the specifics of the "role overload" of working youth, and the psychological mechanisms of emotional exhaustion. The empirical study was conducted among students, who participated in testing using the PSS-10 and WAFCS methods to assess the level of perceived stress and the intensity of the conflict between work and study. The results of the study showed that a significant portion of working students (22%) are in a state of high psycho-emotional tension, accompanied by sleep disturbances and a decrease in academic concentration. A correlation between successful adaptation and the use of problem-oriented coping strategies was revealed. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the results obtained for the development and implementation of psychological support programs and stress management training, which will contribute to the harmonization of the educational and labor spheres of activity for modern youth. The conclusions of the bachelor's thesis make an important contribution to labor psychology and educational psychology, demonstrating the need for an individual approach to the support of working students in order to preserve their mental health and professional development.

Keywords: stress, emotional burnout, role conflict, working students, coping strategies, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Методологічні основи дослідження.....	12
1.1. Методологічні основи дослідження їх опис	12
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	
.....	16
2.1. Аналіз рівня стресу у студентів	16
2.2. Вплив поєднання навчання і роботи	18
2.3. Рекомендації для студентів.....	21
ВИСНОВКИ.....	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
ДОДАТКИ.....	30

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема поєднання навчальної та трудової діяльності серед студентів актуальна у сучасних умовах через зростання потреби у фінансовій самостійності та набутті практичних професійних навичок. Поєднання ролей студент-робітник призводить до значного психоемоційного навантаження, що може проявлятися у вигляді стресу, тривожності, емоційного виснаження та зниження навчальної ефективності. Стресові реакції студентів, які працюють, зазвичай більш інтенсивні та тривалі порівняно з непрацюючими студентами (Barbayannis et al., 2022). Це підкреслює необхідність дослідження механізмів адаптації студентів до поєднання навчальної та трудової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Денг та інші (2022) [3] у своєму дослідженні проаналізували взаємозв'язок академічного та сімейного стресу з депресивними симптомами та академічною успішністю. Виявлено, що студенти, які поєднують навчання з роботою, мають підвищений рівень депресії і нижчу успішність. Це демонструє, що трудове навантаження є фактором, який значно впливає на психоемоційний стан та академічні результати.

Коен та інші (1983) [2] розробили глобальну шкалу сприйнятого стресу (PSS), яка дозволяє оцінювати суб'єктивне відчуття стресу студентами. Її застосування показало, що студенти, які поєднують навчання з роботою, відчувають значне психоемоційне навантаження у періоди підготовки до іспитів або виконання великих завдань. Суб'єктивний стрес безпосередньо впливає на фізичний стан, сон та когнітивну ефективність.

Дослідження МакКерроу та інші (2020) [7] показало, що медичні студенти, які працюють паралельно з навчанням, мали підвищені показники тривожності та депресії під час навчальних піків. У періоди підготовки до іспитів поєднання ролей значно збільшувало психоемоційне навантаження. Подібні результати підтверджує Вунш та ін. (2021) [13], який додатково зазначає, що низька фізична активність у студентів, які працюють, підвищує ризик емоційного вигорання.

Хаслам та ін. (2015) [4] та Гехт і Маккарті (2010) [5] наголошують на рольовому конфлікті як ключовому факторі стресу студентів, що поєднують навчання і

роботу. Виявлено, що конфлікт ролей знижує мотивацію до навчання та підвищує психоемоційне навантаження. Наприклад, студенти, які працюють понад 20 годин на тиждень, мають значне емоційне виснаження, що підтверджує актуальність теми дипломної роботи.

Олсон (2014) [9] розробив шкалу конфлікту між роботою, сім'єю та навчанням. Аналіз показав, що студенти, які поєднують навчання та роботу, часто відчують невідповідність очікувань і власних ресурсів, що збільшує стрес. Мохамед Аріп (2018) [8] та Шах (2018) [12] доповнюють ці дані, пропонуючи Інвентаризація стресу студентів, який дозволяє виявляти специфічні стрес-фактори, пов'язані із поєднанням навчання та роботи.

Корольова & Шаївська (2025) [17] досліджували психологічні ресурси студентів у кризових умовах. Виявлено, що поєднання навчання та роботи значно виснажує ресурси, що підвищує ризик емоційного вигорання. Прокопенко (2025) [18] показав, що під час воєнних та кризових умов поєднання навчання з роботою ще більше посилює стресові реакції.

Щербакова (2025) [21] зазначає, що професійні стрес-фактори, притаманні трудовій діяльності, додатково підвищують психоемоційне навантаження у навчальній сфері. Барбаянніс та ін.. (2022) [1] підкреслюють кумулятивний ефект стресу: у студентів, які поєднують навчання та роботу, тривалість та інтенсивність стресових реакцій є значно вищими.

Психологія ВМС (2025) [10] показало, що суміщення навчальної та трудової діяльності знижує навчальну залученість та збільшує ризик емоційного вигорання. Теоретико-методологічні основи (2024) [14] підкреслюють, що формування компетенцій збереження здоров'я студентів повинно враховувати поєднання навчального та трудового навантаження та розробку профілактичних програм.

Стасюк & Українець (2025) [19] та Циганчук (2011) [20] доводять, що суміщення навчання та роботи значно підвищує психоемоційне навантаження, тривожність і втому студентів. Універсальні підходи на індивідуальному рівні (NICE, 2022)

[23] підтверджують ефективність індивідуальних стратегій підтримки психічного благополуччя для студентів, що працюють під час навчання.

Гайссель, Леві та Адам (2017) [6] у своєму дослідженні розглядали взаємозв'язок стресу, сну та академічної успішності студентів. Метою було виявити, як різні фактори способу життя впливають на когнітивну ефективність та психоемоційний стан. Вибірка складалася з 450 студентів університету. Результати показали, що недостатній сон та високий стрес негативно впливають на результати тестів, а студенти, які поєднують навчання з роботою, страждають від найсильнішого дефіциту сну. Це підкреслює актуальність теми, адже поєднання навчання та роботи без належного контролю ресурсу часу сприяє накопиченню стресу та розвитку емоційного вигорання.

Перес-Хорхе та ін.. (2025) [11] досліджували вплив академічного стресу на психічне благополуччя студентів. Вибірка включала понад 1000 студентів різних факультетів, опитаних через стандартизовані опитувальники психоемоційного стану. Результати показали, що студенти, які працюють паралельно з навчанням, демонструють підвищену тривожність та знижену мотивацію до навчання. Вони також повідомляли про часті епізоди психоемоційного виснаження та зниження концентрації уваги.

Хаслам та ін.. (2015) [4] та Гехт і Маккарті (2010) [5] відзначають, що рольові конфлікти між навчальною та трудовою діяльністю створюють додаткове психоемоційне навантаження. Їх дослідження підтверджують, що студенти з високим конфліктом ролей мають знижену ефективність у навчанні та високий ризик емоційного вигорання. Це стосується студентів, які працюють понад 15–20 годин на тиждень, що є типовим для сучасних університетських умов.

Олсон (2014) [9] розробив шкалу конфлікту роботи, сім'ї та навчання, яка дозволяє оцінювати ступінь напруження між різними ролями. Дослідження показало, що студенти, які працюють, відчувають невідповідність між очікуваними результатами та власними ресурсами, що значно підвищує рівень стресу. Це стосується як бакалаврів, так і магістрів, особливо у періоди високого академічного навантаження.

Мохамед Аріп (2018) [8] та Шах (2018) [12] створили Інвентаризація стресу студентів (SSI), який дозволяє оцінювати специфічні стрес-фактори у студентів. Дослідження підтвердили високу надійність інструменту, зокрема для виявлення стресу, викликаного поєднанням навчальної та трудової діяльності. Наприклад, студенти, які працюють понад 20 годин на тиждень, демонстрували значне емоційне виснаження та зниження концентрації уваги.

Корольова & Шаївська (2025) [17] досліджували взаємозв'язок емоційного вигорання та психологічних ресурсів студентів у кризових умовах. Мета полягала у визначенні, які ресурси допомагають знизити ризик вигорання. Вибірка складалася з 300 студентів, які навчалися в умовах підвищеного стресу (онлайн-навчання під час війни та кризових ситуацій). Результати показали, що студенти, які поєднують навчання та роботу, мали значно нижчий рівень психологічних ресурсів, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Прокопенко (2025) [18] вивчав емоційне виснаження студентів під час воєнних та кризових умов. Вибірка складалася з 200 студентів, які навчалися і працювали одночасно. Результати показали, що поєднання навчання та роботи в умовах високого стресу суттєво збільшує рівень психоемоційного виснаження та частоту депресивних симптомів.

Стасюк & Українець (2025) [19] та Циганчук (2011) [20] проводили аналіз суб'єктивних переживань студентів у стресових ситуаціях. Виявлено, що студенти, які поєднують навчання та роботу, відчують підвищену тривожність, психоемоційну втому та зниження залученості у навчальний процес. Особливо це проявляється у періоди іспитів або виконання великих проєктів.

Щербакова (2025) [21] розглядала стрес-фактори професійної діяльності та їх вплив на студентів. Виявлено, що трудові обов'язки студентів накладаються на навчальні завдання, підвищуючи психоемоційне навантаження та сприяючи розвитку емоційного вигорання.

Теоретико-методологічні основи (2024) [22] підкреслюють, що формування компетенцій збереження здоров'я студентів повинно враховувати взаємодію

навчального та трудового навантаження, а також розробку превентивних програм для зниження стресу та запобігання емоційному вигоранню.

Психологія ВМС (2025) [10] та Універсальні підходи на індивідуальному рівні (NICE, 2022) [23] підтверджують ефективність індивідуальних стратегій підтримки психічного благополуччя для студентів, які поєднують навчання і роботу. Виявлено, що індивідуальні програми з управління стресом, планування часу та фізичної активності дозволяють зменшити ризик емоційного вигорання. Йошікава (2012) [16] у своєму дослідженні показав, що соціально-економічні фактори, зокрема бідність та необхідність працювати під час навчання, значно підвищують ризик психоемоційного виснаження та стресу серед молоді. Це підтверджує актуальність теми, адже сучасні студенти часто поєднують навчання з роботою, щоб покривати власні фінансові потреби.

Тринаправлений зв'язок між фізичною активністю, стресом і академічними результатами (Wunsch et al., 2021) [13] демонструє, що фізична активність частково компенсує негативний вплив стресу, але студенти, які працюють понад 15–20 годин на тиждень, мають менше часу на відновлення і фізичні вправи, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Гайссель та ін.. (2017) [6] та Олсон (2014) [9] додатково підкреслюють, що ефективне управління ролями та розвиток ресурсів психологічної стійкості дозволяє знизити негативний вплив поєднання навчальної та трудової діяльності на психоемоційний стан студентів.

Метою дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив поєднання навчання і роботи на рівень стресу та емоційного вигорання студентів.

Відповідно до мети були сформульовані наступні завдання:

1. Визначити особливості поєднання навчальної та трудової діяльності студентами.
2. Емпірично дослідити рівень стресу у працюючих і непрацюючих студентів.
3. Виявити рівень емоційного вигорання у студентів та його компоненти.

4. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем стресу та емоційним вигорання
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики стресу та вигорання.

Об'єктом дослідження психоемоційний стан студентів у процесі навчальної діяльності.

Предметом дослідження вплив поєднання навчальної та трудової діяльності на рівень стресу та емоційного вигорання студентів.

Методами дослідження є теоретичний, емпіричний та математичні статистики.

Елементи наукової новизни. Уточнено особливості впливу поєднання навчальної та трудової діяльності на психоемоційний стан студентів. Виявлено відмінності у рівні стресу та емоційного вигорання між працюючими та непрацюючими студентами.

Практична значимість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологів, викладачів та освітніх установ для профілактики емоційного вигорання, оптимізації навчального навантаження та підвищення психологічного благополуччя студентів.

Публікації автора за темою дослідження. «Подвійне навантаження як фактор стресу та емоційного вигорання»

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи 33 сторінки.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Методологічні основи дослідження їх опис

Бакалаврська робота виконана на базі Національного університету «Одеська юридична академія». Всі дослідження проведені за умови інформаційної згоди респондентів. Експериментальне дослідження «Вплив поєднання навчальної та трудової діяльності на рівень стресу та емоційне вигорання студентів» здійснювалося в декількох етапах.

На першому етапі було створено анкетування під назвою «Коротке анкетування респондентів» з метою вивчення, анамнезу респондента. Анкета складалась з 7 питань. Для зручності відповідей анкета була подана в гугл формі. В результаті проведення анкетування було встановлено, що в анкетуванні взяли участь 41 респондент.

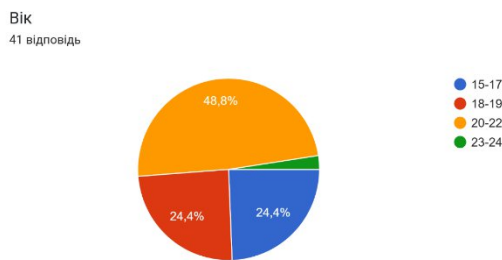


Рис. 1.1 Вік

По-першому питанню, ми з'ясовували вік респондентів, а саме 48,8% респондентів вказало що їм 20-22 роки, а 24,4% вказали 18-19 років, така ж кількість вказали що мають 15-17 років і 23-24 роки має один респондент це 2,4%.

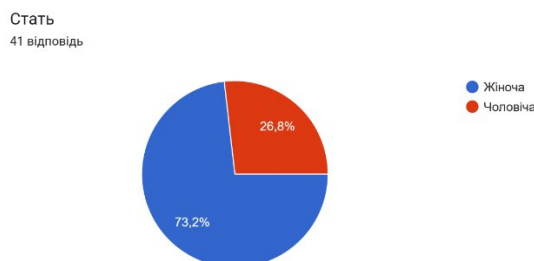


Рис. 1.2 Стать

У другому питанні було з'ясовано стать респондента, це 11 чоловіків що має 26,8% та 30 жінок це 73,2%.

Чи поєднуєте ви навчання з роботою?
41 відповідь

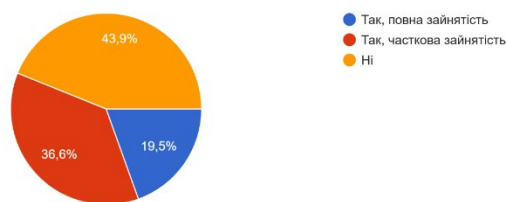


Рис 1.3 Поєднання навчання з роботою

У третьому питанні ми з'ясовували чи поєднують респонденти навчання з роботою, 43,9%(18) обрали відповідь Ні, 36,6%(15) вказали відповідь Так, часткова зайнятість, а вже 19,5%(8) обради Так, повна зайнятість.

Як ви оцінюєте свій рівень стресу?
41 відповідь

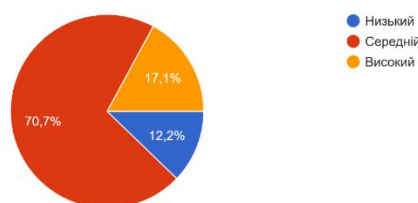


Рис. 1.4 Оцінка стресу

Наступним питанням, а саме четвертим, було наскільки респондент оцінює свій рівень стресу. З цього ми дізналися що 70,7% вказали Середній рівень(29), 17,1% вказали що мають Високий рівень(7), а 12,2% оцінили на Низький рівень(5).

Чи відчуваєте ви втому?
41 відповідь

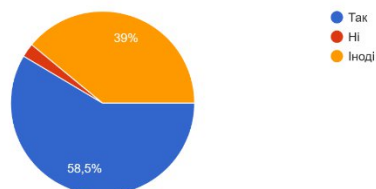


Рис. 1.5 Відчуття втоми

П'яте питання було пов'язано чи відчувають втому респондент. З'ясувалося що 58,5% вказали що Так мають втому, 39% вказали що Іноді мають втому, а вже 2,4% вказали що Ні.

Чи є у вас порушення сну?
41 відповідь

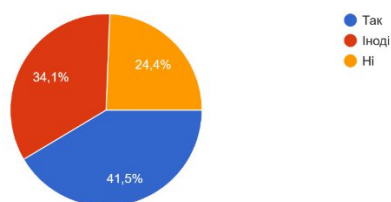


Рис. 1.6 Порушення сну

У шостому питанні ми з'ясовували чи мають респонденти схильність до порушення сну. За даними відповідей, 41,5% вказали що Так мають схильність до порушення сну, 34,1% вказали Іноді, а 24,4% вказали що Ні, не мають.

Чи відчуваєте ви емоційне виснаження?
41 відповідь

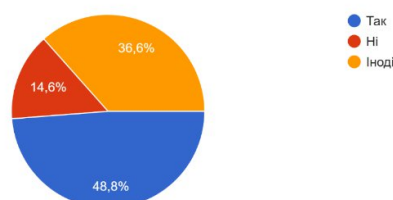


Рис. 1.7. Емоційне

виснаження

В останньому сьомому питанні ми з'ясовували чи відчуває респондент емоційне виснаження. 48,8% вказали що так мають, 36,6% вказали що Іноді, а вже 14,6% вказали що Ні не мають.

З цієї інформації ми можемо зрозуміти, що вибірка репрезентує переважно жіночу аудиторію (73,2%) студентського віку, де основну групу складають особи віком 20–22 роки (48,8%). Важливим показником є те, що понад половина опитаних (56,1%) поєднують навчання з роботою, причому 19,5% з них мають повну зайнятість. Це створює передумови для виникнення конфлікту «робота–навчання» та підвищеного психоемоційного навантаження.

Переважає більшість студентів (87,8%) оцінюють свій рівень стресу як «середній» або «високий». Це свідчить про стан адаптивної напруги, який у довгостроковій перспективі може трансформуватися у деструктивні форми стресу.

Результати продемонстрували тривожну тенденцію щодо фізичного та емоційного стану респондентів:

Втома 97,5% опитаних відчують втому постійно або періодично.

Порушення сну 75,6% студентів мають проблеми зі сном, що є прямим індикатором порушення процесів відновлення нервової системи.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Аналіз рівня стресу у студентів

Для діагностики суб'єктивного відчуття стресу нами було використано стандартизовану методику «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) С. Коена. Дана методика дозволяє оцінити ступінь, до якого життєві ситуації оцінюються респондентами як стресові протягом останнього місяця. Отримані результати представлені в узагальненій таблиці 2.1.

За результатами тестування вибірки, що складається з 41 респондента, було виявлено значну варіативність індивідуальних показників — від 8 до 32 балів.

Кількісний розподіл студентів за рівнями стресу Таблиця 2.1.

Як видно з діаграми, переважна більшість опитаних — 26 осіб (63,4%) — мають середній рівень стресу. Згідно з методологією С. Коена, такий стан характеризується помірною психоемоційною напругою. Ці студенти періодично відчують брак контролю над важливими подіями у житті, проте зберігають здатність до адаптації та вирішення поточних проблем.

Високий рівень стресу зафіксовано у 10 респондентів (24,4%) (зокрема, респонденти №4, 7, 12, 18, 20, 36, 40). Показники у цій групі перевищують 27 балів. Такий результат свідчить про стан дезадаптації: труднощі накопичуються швидше, ніж студенти встигають їх долати. Враховуючи специфіку нашої теми, ці показники корелюють із даними анкетування, де 19,5% вибірки вказали на повну трудову зайнятість. Високий стрес у цій групі, ймовірно, викликаний кумулятивним ефектом від поєднання дедлайнів у навчанні та робочих зобов'язань.

Низький рівень стресу виявлено лише у 5 осіб (12,2%) (респонденти №6, 8, 17, 24, 38). Це студенти, які відчують впевненість у своїх силах та ефективно контролюють роздратування. Варто зазначити, що респонденти №8 та №24 продемонстрували мінімальний бал (8), що є винятковим показником для даної вибірки.

Це підтверджує думку Барбаянніса та Гайсселя про те, що стрес у працюючих студентів має кумулятивну природу. Поєднання ролей виснажує адаптивні ресурси, що проявляється у нездатності контролювати роздратування та відчутті постійної напруги.

Таким чином, результати аналізу за методикою PSS-10 вказують на те, що група студентів знаходиться у стані вираженого психоемоційного навантаження. Домінування середнього та високого рівнів стресу (сумарно 87,8%) створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційного вигорання, що буде детальніше проаналізовано у наступних підрозділах.

Респондент	Бали	Низький рів	Середній рів	Високий рів
1	22	-	+	-
2	19	-	+	-
3	22	-	+	-
4	32	-	-	+
5	20	-	+	-
6	13	+	-	-
7	28	-	-	+
8	8	+	-	-
9	16	-	+	-
10	28	-	-	+
11	14	-	+	-
12	30	-	-	+
13	25	-	+	-
14	24	-	+	-
15	25	-	+	-
16	17	-	+	-
17	14	+	-	-
18	31	-	-	+
19	19	-	+	-
20	29	-	-	+
21	21	-	+	-
22	16	-	+	-
23	22	-	+	-
24	8	+	-	-
25	22	-	+	-
26	23	-	+	-
27	27	-	-	+
28	19	-	+	-

29	25	-	+	-
30	16	-	+	-
31	21	-	+	-
32	20	-	+	-
33	29	-	-	+
34	16	-	+	-
35	17	-	+	-
36	29	-	-	+
37	19	-	+	-
38	11	+	-	-
39	18	-	+	-
40	29	-	-	+
41	23	-	+	-

Таблиця 2.1. Результати тесту на стрес

2.2. Вплив поєднання навчання і роботи

Для аналізу специфіки навантаження, яке виникає у студентів, що поєднують освітній процес із трудовою діяльністю, нами була використана методика «Шкала конфлікту робота–навчання» (WAFCS), адаптована на основі розробок Д. Хаслама та Т. Гехта. Даний інструментарій дозволяє диференціювати два напрямки конфлікту: вплив роботи на навчання та зворотний вплив навчання на виконання робочих обов'язків.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.2, дозволяє зробити висновок про наявність вираженого рольового конфлікту у більшості працюючих студентів. Кількісні дані свідчать про наступне:

Конфлікт «робота–навчання» (вплив трудової діяльності на освітній процес):

- Високий рівень виявлено у 14,6% респондентів (зокрема, респонденти №10, 12, 14, 21, 27). У цих студентів робочі зобов'язання домінують над навчальними, що призводить до дефіциту часу для якісної підготовки до занять та відчуття дратівливості. Максимальні показники (35 балів) зафіксовані у респондентів №12 та №27, що свідчить про критичне перевантаження.

- Середній рівень конфлікту зафіксовано у 41,5% опитаних. Це найбільш чисельна група, де студенти змушені постійно балансувати між двома сферами, що супроводжується періодичним відчуттям виснаження.

- Низький рівень мають 43,9% респондентів. До цієї групи здебільшого належать студенти, які вказали у анкетуванні відсутність роботи або лише часткову зайнятість, що мінімізує втручання трудових обов'язків у графік навчання.

Конфлікт «навчання–робота» (вплив академічного навантаження на професійну сферу):

- Високий рівень конфлікту спостерігається у 12,2% працюючих студентів. Цікавим є спостереження за респондентом №5: при низькому впливі роботи на навчання (8 балів), виявлено високий вплив навчання на роботу (27 балів). Це вказує на те, що пріоритетність освітніх завдань створює напругу в професійній діяльності.

- Середній рівень виявлено у 36,6% студентів.

- Низький рівень — у 51,2% респондентів.

Порівняльний аналіз показників «робота–навчання» та «навчання–робота» демонструє, що робота частіше стає джерелом перешкод для навчання, ніж навпаки. Це підтверджує тези К. Олсона (2014) про те, що студенти часто відчують невідповідність між очікуваними результатами та власними ресурсами часу.

Особливу увагу привертає кореляція між високим рівнем конфлікту ролей та показниками анкетування щодо загального стану. Студенти з високим рівнем конфлікту (респонденти №4, 10, 12, 18, 20, 27, 33, 36, 40) також демонструють:

- Високий рівень суб'єктивно сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 (27–32 бали).
- Наявність постійної втоми та порушень сну.
- Виражене відчуття емоційного виснаження.

Згідно з дослідженнями Барбаянніса (2022) та Г. Вунша (2021), поєднання ролей «студент-робітник» створює кумулятивний ефект стресу. Наші дані

підтверджують, що студенти, які працюють понад 20 годин на тиждень (повна зайнятість), потрапляють у «зону ризику» емоційного вигорання через неможливість повноцінного відновлення. Високі бали за твердженнями «мені важко зосередитися на роботі через виснаження від навчання» та «моя робота заважає якісному часу на навчанні» вказують на формування механізму «порочного кола», де втома в одній сфері знижує продуктивність в іншій.

Таким чином, поєднання навчання та роботи виступає потужним стресогенним фактором. Рольовий конфлікт не лише знижує академічну успішність, а й стає першопричиною психосоматичних проявів (порушення сну) та психоемоційної дезадаптації, що робить актуальною розробку програм психологічної підтримки саме для цієї категорії студентів

Респ.	Конфл. робота-навч.	Рівень	Конфл. навч.-робота	Рівень
1	23	середній	23	середній
2	30	високий	21	середній
3	24	середній	20	середній
4	17	середній	21	середній
5	8	низький	27	високий
6	17	середній	17	середній
7	5	низький	5	низький
8	8	низький	15	низький
9	15	низький	17	середній
10	32	високий	30	високий
11	16	середній	19	середній
12	35	високий	35	високий
13	15	низький	14	низький
14	26	високий	18	середній
15	25	середній	17	середній
16	12	низький	12	низький
17	20	середній	25	середній
18	16	середній	22	середній
19	15	низький	15	низький
20	17	середній	17	середній
21	30	високий	27	високий
22	15	низький	12	низький
23	17	середній	15	низький
24	25	середній	18	середній
25	19	середній	21	середній
26	15	низький	11	низький
27	35	високий	35	високий
28	15	низький	16	середній
29	21	середній	22	середній
30	8	низький	15	низький

31	19	середній	14	низький
32	15	низький	20	середній
33	15	низький	20	середній
34	5	низький	5	низький
35	16	середній	15	низький
36	16	середній	14	низький
37	5	низький	5	низький
38	15	низький	17	середній
39	21	середній	14	низький
40	22	середній	23	середній
41	26	середній	25	середній

Таблиця 2.2. Результати конфлікту робота та навчання

2.3. Рекомендації для студентів

На основі отриманих емпіричних даних, що вказують на високу інтенсивність рольового конфлікту та стресового навантаження у працюючих студентів, нами було розроблено систему рекомендацій. Вони спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій та збереження ментального здоров'я в умовах подвійного навантаження.

Рекомендації щодо самоорганізації та тайм-менеджменту:

Пріоритезація завдань (Матриця Ейзенхауера): Студентам із високим рівнем стресу (наприклад, респонденти №12, 27) рекомендується чітко диференціювати завдання на «термінові/важливі» та «нетермінові», щоб уникнути накопичення академічних заборгованостей, які є основним стресором.

Техніки «коротких дистанцій»: Використання методу Pomodoro (25 хвилин роботи / 5 хвилин відпочинку) дозволяє підтримувати концентрацію уваги, яка, згідно з опитуванням, суттєво знижується при поєднанні роботи та навчання.

Рекомендації щодо психологічної саморегуляції:

Розвиток когнітивного переоцінювання: Перехід від емоційного копінгу (уникання) до раціонального. Замість сприйняття сесії або робочого дедлайну як загрози, варто розглядати їх як етап набуття професійного досвіду.

Дихальні вправи та медитація: Студентам, які вказали на порушення сну та дратівливість, рекомендується впровадження вечірніх практик м'язової релаксації за Джекобсоном для зниження рівня кортизолу.

Висновки

У ході виконання дипломної роботи було проведено комплексне дослідження психоемоційного стану студентів, які поєднують освітній процес із професійною діяльністю. Результати дослідження дозволили сформулювати наступні положення:

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Теоретичний аналіз наукової літератури підтвердив, що сучасне студентство є особливою соціальною групою, яка функціонує в умовах підвищених інтелектуальних та емоційних навантажень. Поєднання навчання та роботи створює ситуацію «рольового перевантаження», де конфлікт між вимогами двох сфер життєдіяльності стає постійним джерелом стресу. Особливу роль у цьому процесі відіграє здатність особистості до цілісного психологічного розвитку, що, згідно з ідеями С. Д. Максименка, є фундаментом для подолання життєвих криз.

2. Характеристика стресогенних факторів

Емпіричне дослідження показало, що ключовим чинником дестабілізації психоемоційного стану студентів є рольовий конфлікт «робота–навчання».

Встановлено, що для працюючих студентів характерним є дефіцит часу на відновлення та академічну підготовку.

Найвищі рівні стресу зафіксовані у респондентів, чия робота не є гнучкою або вимагає повної зайнятості, що проявляється у дратівливості, тривожності та астенизації.

3. Особливості копінг-поведінки

Доведено, що рівень стресостійкості безпосередньо залежить від обраних копінг-стратегій:

Студенти з адаптивним рівнем стресу використовують активні методи: планування, позитивне переосмислення та пошук раціональних шляхів вирішення проблем.

Студенти з дезадаптивним станом (високий рівень стресу за шкалою PSS-10) схильні до стратегій уникання, дистанціювання та емоційних вибухів, що лише поглиблює кризу та веде до емоційного вигорання.

4. Стан здоров'я та психосоматичні прояви

Результати анкетування виявили пряму кореляцію між інтенсивністю робочого навантаження та погіршенням фізичного самопочуття. Порушення сну, головний біль та неможливість концентрації уваги є типовими проявами для групи студентів із високим показником конфлікту ролей. Це вказує на те, що без належної психологічної підтримки поєднання навчання та роботи може мати довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я молоді.

5. Практичне значення та перспективи

Практична значущість роботи полягає у розробці рекомендацій щодо оптимізації режиму праці та відпочинку студентів. Розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту та когнітивної гнучкості є необхідною умовою для успішної професійної соціалізації без шкоди для здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці та впровадженні тренінгових програм зі стрес-менеджменту безпосередньо в освітній простір вищих навчальних закладів.

Джерела

1. Barbayannis G., Bandari M., Baquerizo H., Pecor K. W., Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19 // *Frontiers in Psychology*. — 2022. — URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344/full>
2. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // *Journal of Health and Social Behavior*. — 1983. — URL: https://arc.psych.wisc.edu/self-report/perceived-stress-scale-pss/?utm_source=chatgpt.com
3. Deng Y., Cherian J., Khan N. U. N., Kumari K., Sial M. S., Comite U., Gavurova B., Popp J. Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance // *Frontiers in Psychiatry*. — 2022. — URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9243415/>
4. Haslam D., Filus A., Morawska A., Sanders M. R., Fletcher R. The work–family conflict scale (WAFCS): development and initial validation of a self-report measure of work–family conflict for use with parents // *Child Psychiatry and Human Development*. — 2015. — Vol. 46(3), P. 346–357. — URL: https://www.researchgate.net/publication/13707147_Job_characteristics_work-school_conflict_and_school_outcomes_among_adolescents_Testing_a_structural_model
5. Hecht T. D., McCarthy J. M. Coping with employee, family, and student roles: evidence of dispositional conflict and facilitation tendencies // *Journal of Applied Psychology*. — 2010. — Vol. 95(4), P. 631–647. — DOI: 10.1037/a0019065 — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20604586/#full-view-affiliation-1>
6. Heissel J. A., Levy D. J., Adam E. K. Stress, sleep, and performance on standardized tests: understudied pathways to the achievement gap // *Sage Journals*. — 2017. — URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2332858417713488>

7. McKerrow I., Carney P. A., Caretta-Weyer H., Furnari M., Juve A. M. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training // Medical Education Online. — 2020. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33467118/>
8. Mohamed Arip M. A. S. Student Stress Inventory (SSI): development, validity and reliability // ResearchGate. — 2018. — URL: https://www.researchgate.net/publication/329555313_STUDENT_STRESS_INVENTORY_SSI_Development_VValidity_And_Reliability_of_Student_Stress_Inventory_SSI
9. Olson K. J. Development and initial validation of a measure of work, family, and school conflict // Journal of Occupational Health Psychology. — 2014. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33467118/>
10. Olson N., Oberhoffer-Fritz R., Reiner B., Schulz T. Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students // BMC Psychology. — 2025. — URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02602-6?utm_source=chatgpt.com
11. Pérez-Jorge D., Boutaba-Alehyhan M., González-Contreras A. I., Pérez-Pérez I. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education // Humanities and Social Sciences Communications. — 2025. — URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-025-04698-y>
12. Shah M. A. S. Mohamed Arip. Student Stress Inventory (SSI): development, validity and reliability. — 2018. — URL: https://www.researchgate.net/publication/329555313_STUDENT_STRESS_INVENTORY_SSI_Development_VValidity_And_Reliability_of_Student_Stress_Inventory_SSI
13. The Tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: a systematic review and meta-analysis / Wunsch K., Fiedler J., Bachert P., Woll A. — 2021. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33467118/>

14. Theoretical and methodological basics of students' health retaining competence formation of higher educational institutions. — 2018. — URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/en/article/view/2041>
15. Understanding stress: characteristics and caveats. — URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6760382/>
16. Yoshikawa H. The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth. — 2012. — URL: https://www.researchgate.net/publication/224956205_The_Effects_of_Poverty_on_the_Mental_Emotional_and_Behavioral_Health_of_Children_and_Youth
17. Корольова Н., Шаївська Я. Взаємозв'язок між емоційним вигоранням і психологічними ресурсами студентів у кризових умовах // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. — 2025. — № Груд 2025, Р. 93–112. — DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1\(6\).7](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).7) — URL: https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/18784?utm_source=chatgpt.com
18. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни // Педагогіка. — 2025. — URL: <https://reicst.com.ua/pmtp/article/view/2025-7-10-01>
19. Стасюк В., Українець В. Історико-психологічний аналіз феномену стресу // Вісник Національного університету «Острозька академія». — URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/273142>
20. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях // Практична психологія та соціальна робота. — К., 2011. — № 1. — С. 50–60.
21. Щербакова І. Стрес фактори професійної діяльності медичних працівників // Журнал «Психологія». — URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/2988>
22. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей феномена «професійного емоційного вигорання» у студентів. — 2024. — URL:

<https://www.semanticscholar.org/paper/%D0%A2%D0%95%D0%9E%D0%A0%D0%95%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%9E-%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%86-%D0%9E%D0%A1%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%98-%D0%94%D0%9E%D0%A1%D0%9B%D0%86%D0%94%D0%96%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF-%D0%A4%D0%95%D0%9D%D0%9E%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%90-%D0%9A%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%81-%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87/a211aa05e60cf29a5cbc2831ad6b9841e3457274>

23. Universal individual-level approaches mental wellbeing at work. Evidence review DNICE Guideline, No. 212. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022 Mar. — URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK590601/>
24. Вунш Г. Психологічні детермінанти емоційного вигорання працюючих студентів. Психологічний часопис. 2021. Т. 7, № 3. С. 112–121.
25. Гречуха І. А. Стресостійкість як чинник адаптації студентів до умов навчання у закладах вищої освіти. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31, № 2. С. 18–24.
26. Осьодло В. І. Психологія стресу та стресостійкості особистості в умовах соціальних змін. Вісник Національного університету оборони України. 2021. Вип. 2 (60). С. 95–102.
27. Семиченко В. А. Психологія емоційної сфери : навч. посіб. Київ : Освіта, 2018. 256 с.
28. Schaufeli W. B. Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Happiness Studies. 2018. Vol. 19. P. 156–174.
29. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 520 с.

30. Барабанова П. В. Особливості копінг-стратегій студентської молоді в умовах поєднання навчання та професійної діяльності. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 45–50.
31. Гладченко А.І. співавторка тези «Подвійне навантаження як фактор стресу та емоційного вигорання»/«Трансформація національної самоідентифікації як резильєнтності молоді в умовах воєнного стресу» всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти «Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнних та поствоєнних трансформацій: клініко-психологічний вимір» Одеса: НУ ОЮА[електронне видання] 2026 р.

[illegible]

	працівником							
9	Моє навчання негативно впливає на мої щоденні робочі обов'язки	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Мені важко зосередитися на роботі через виснаження від навчальних обов'язків	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Шкала відповідей:

- 1 — категорично не згоден
- 2 — рішуче не згоден
- 3 — не згоден
- 4 — важко сказати
- 5 — згоден
- 6 — рішуче згоден
- 7 — повністю згоден

Інтерпретація:

Підшкала конфлікту робота-навчання ~ сума пунктів 1-5

Підшкала конфлікту навчання – робота ~ сума пунктів 6-10

Низький рівень конфлікту (5 – 15 балів)

Середній рівень конфлікту (16 – 25 балів)

Високий рівень конфлікту (26 – 35 балів)

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція: Вкажіть, як часто ви відчували наведені стани протягом останнього місяця.

0 — Ніколи

1 — Майже ніколи

2 — Іноді

3 — Досить часто

4 — Дуже часто

№	Питання	0	1	2	3	4
1	Як часто ви засмучувалися через щось несподіване?	☐	☐	☐	☐	☐
2	Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?	☐	☐	☐	☐	☐
3	Як часто ви відчували нервозність або стрес?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Як часто ви відчували впевненість у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Як часто ви відчували, що все йде як треба?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Як часто ви відчували, що не можете впоратися з	☐	☐	☐	☐	☐

	усіма справами, які потрібно зробити?					
7	Як часто ви могли контролювати роздратування у своєму житті?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Як часто ви відчували, що тримаєте все під контролем?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Як часто ви злилися через ситуації, які не залежали від вас?	☐	☐	☐	☐	☐
10	Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що їх неможливо подолати?	☐	☐	☐	☐	☐

Підрахунок:

Питання 4, 5, 7, 8 — реверсувати (0→4, 1→3, 2→2, 3→1, 4→0).

Підсумуйте всі бали (0–40).

Інтерпретація:

0–13 — низький стрес

14–26 — середній

27–40 — високий