

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Бурлаченко Анастасія

Сучасні умови життя в Україні, зокрема в освітньому середовищі Жмеринського ліцею №2 та Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, характеризуються підвищеним рівнем соціальної, воєнної та інформаційної нестабільності. Це створює додаткове психоемоційне навантаження на молодь, що проявляється у зростанні тривожності та формуванні симптомів емоційного вигорання. Учні ліцею та студенти університету перебувають у періоді інтенсивного навчального навантаження, професійного та особистісного становлення, що підсилює їхню вразливість до стресових факторів.

**Метою** публікації є теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання й тривожності молоді в умовах сучасної нестабільності.

Теоретичний аналіз показав, що емоційне вигорання є багатокomпонентним феноменом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень і формується внаслідок тривалого стресу. Тривожність, у свою чергу, розглядається як багатовимірний психологічний стан, що включає когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти. У сучасних дослідженнях підкреслюється їх тісний взаємозв'язок та спільна детермінація соціальними й психологічними чинниками.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 150 респондентів віком від 14 до 35 років (учні та студенти). Використано методики: шкала сприйнятного стресу (PSS), шкала тривоги Бека, шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник MBI та методика В. Бойка. Обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу Пірсона. Результати дослідження показали, що у всіх групах переважає помірний рівень стресу, однак серед студентів денної форми 20,4% мають високий рівень. Аналіз тривожності засвідчив домінування помірного та високого рівнів,

причому найбільш високі показники виявлено у студентів денної форми навчання (24,5%). За методикою Спілбергера–Ханіна встановлено загально високий рівень як особистісної, так і реактивної тривожності у всіх групах.

Дослідження емоційного вигорання показало наявність його проявів у всіх респондентів. Найвищий рівень емоційного виснаження виявлено у студентів денної форми ( $M = 30,02$ ), тоді як найвищий загальний рівень вигорання зафіксовано у учнів ( $216,18$ ). У всіх групах домінує фаза виснаження. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між тривожністю та емоційним вигоранням:  $r = 0,71$  у студентів денної форми,  $r = 0,62$  у учнів,  $r = 0,54$  у студентів заочної форми щодо підвищення рівня тривожності супроводжується зростанням емоційного вигорання.

На основі отриманих результатів розроблено психопрофілактичну програму, спрямовану на зниження тривожності та емоційного вигорання, розвиток навичок саморегуляції та формування стресостійкості. Програма включає тренінгові заняття з елементами когнітивно-поведінкових технік, релаксаційних вправ та розвитку копінг-стратегій. Дослідження підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між емоційним вигоранням і тривожністю молоді. Найбільш вразливою групою є студенти денної форми навчання. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження системних психопрофілактичних заходів у освітнє середовище.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні психологічних ресурсів стійкості молоді та розробці ефективних моделей психопідтримки в умовах тривалої соціальної нестабільності.

#### Список використаних джерел

1. Борисенко З. Особливості прояву та причини виникнення емоційного вигорання студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук*. 2025. № 43. С. 15–27. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.43.159078> (дата звернення: 30.04.2026).
2. Пащенко В. Основні напрямки дослідження феномена емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Т. 82, № 6. С. 101–109. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-82-6-101-109> (дата звернення: 30.04.2026).
3. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Психологічний журнал імені В. Вернадського*. 2024. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.3/11> (дата звернення: 30.04.2026).