

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..

Мета публікації – теоретичне обґрунтування та емпіричне виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку емоційного вигорання та тривожності серед учнів Жмеринського ліцею №2 та студентів ВДПУ імені Михайла Коцюбинського в умовах сучасної нестабільності.

Теоретичний аналіз показав, що емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистісної ефективності. Тривожність розглядається як багатокомпонентний стан, що включає когнітивні, емоційні та фізіологічні реакції на стресові ситуації.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці учнів Жмеринського ліцею №2 та студентів ВДПУ імені Михайла Коцюбинського (віком 14-35 років). Використано методики: шкала сприйнятого стресу (PSS), шкала тривоги Бека, опитувальник Спілбергера-Ханіна, методика МВІ та тест В. В. Бойка. Для аналізу даних застосовано кореляційний аналіз Пірсона.

Отримані результати свідчать про наявність помірного та високого рівнів

тривожності в обох групах респондентів. У студентів університету частіше фіксується емоційне виснаження, тоді як у школярів більш вираженою є ситуативна тривожність, пов'язана з навчальними та соціальними вимогами.

Емоційне вигорання виявлено у представників обох груп, однак у студентів воно має більш стійкий характер і супроводжується зниженням навчальної мотивації та психологічної стійкості. Кореляційний аналіз підтвердив наявність позитивного зв'язку між тривожністю та емоційним вигоранням: у студентів очної форми $r = 0,48$, у школярів $r = 0,37$, у студентів заочної форми $r = 0,17$. Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності прямо пов'язане зі зростанням проявів емоційного вигорання, однак сила цього зв'язку є різною в досліджуваних групах: від помірної до слабкої.

Дослідження підтвердило наявність позитивного взаємозв'язку між емоційним вигоранням та тривожністю серед молоді Жмеринського ліцею №2 та ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Найбільш вразливою групою є студенти очної форми навчання, що зумовлено більшим навчальним навантаженням та соціальною відповідальністю. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення механізмів психологічної стійкості молоді, а також розробку та впровадження психопрофілактичних програм для зниження рівня тривожності та емоційного вигорання в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Психологічні особливості професійного вигорання педагога: профілактика, попередження, діагностика. URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-boiko> (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. Пономаренко Т. І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 45–56. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12> (дата звернення: 30.04.2026).
4. Теслик Н. М., Мартинюк С. Л., Ксенженко В. С. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку. *Психологічні студії*. 2024. № 2. –С. 207–214. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.17> (дата звернення: 30.04.2026).
5. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual* (3-rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, 1996. 28 p. URL: <https://www.researchgate.net/publication/277816643> (дата звернення: 30.04.2026).