

УДК 159.9.072.61:159.922.7

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.22>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МОЛОДІ

Людмила Скальська

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

Вадим Горбачов

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України,
вул. Паньківська, 2, м. Київ, Україна, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

У статті аналізуються психологічні чинники формування емоційного вигорання серед молоді, що набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, освітньої турбулентності та загального зростання рівня тривожності у суспільстві. Наголошено на важливості вчасного виявлення симптомів емоційного виснаження, посилення психологічної підтримки у закладах освіти, формування навичок емоційної саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів молодшої людини.

Ключовим аспектом дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності, самооцінки, індивідуально-психологічних особливостей та проявами емоційного вигорання. Особливу увагу приділено впливу освітнього навантаження, соціального середовища та когнітивної перевантаженості, які часто спричиняють втрату мотивації, апатію та психоемоційне виснаження серед студентської молоді.

У статті детально досліджено емоційні, мотиваційні та поведінкові прояви емоційного вигорання серед студентської молоді, що дозволяє всебічно охарактеризувати феномен як складне багатовимірне явище. Проаналізовано основні ознаки емоційного виснаження, зокрема хронічну втому, зниження інтересу до навчання, емоційну байдужість, зниження самооцінки та втрату сенсу у повсякденній діяльності. Також визначено ключові чинники ризику, які сприяють формуванню вигорання, серед яких надмірне навчальне навантаження, соціальний тиск, відсутність підтримки з боку близького оточення та викладачів, а також низький рівень розвитку навичок саморегуляції.

У межах дослідження було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на запобігання розвитку емоційного вигорання у студентів, зокрема через впровадження психологічної підтримки в освітньому середовищі, тренінгів зі стрес-менеджменту та розвитку емоційного інтелекту. Об'єктом дослідження виступає емоційний стан студентів вищих навчальних закладів, тоді як предметом є психологічні особливості, механізми формування та основні детермінанти емоційного вигорання, характерні для молодіжного віку в умовах сучасних викликів.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз, емпіричне анкетування, психодіагностичні методики, а також статистичну обробку результатів з використанням кореляційного аналізу. Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці профілактичних заходів для збереження психічного здоров'я молоді та формування психологічної стійкості до стресових факторів сучасного життя.

Ключові слова: емоційне вигорання, молодь, психологічні чинники, тривожність, саморегуляція, стрес.

У сучасних умовах соціальної нестабільності, воєнних дій, економічної напруги та інформаційного перенасичення молодь стикається з численними психологічними викликами, що впливають на її емоційний стан. Особливо це стосується студентів, які перебувають на етапі формування особистості, професійної ідентичності та соціального самовизначення.

Молоді люди зазнають тиску з боку освітньої системи, що вимагає постійного саморозвитку, адаптації до нових форматів навчання та витримування інтенсивного ритму. Паралельно виникають труднощі в міжособистісних стосунках, соціальній адаптації й реалізації в конкурентному середовищі.

Додаткове навантаження створюють внутрішні конфлікти, тривога за майбутнє, відсутність чітких життєвих орієнтирів та сенсу, що сприяє розвитку тривожності, депресії та емоційного вигорання.

У цих обставинах емоційне вигорання не є лише наслідком професійної діяльності, як це традиційно розглядалося у дорослому віці, а виявляється у вигляді глибокого особистісного виснаження вже на етапі навчання. Цей феномен охоплює зниження життєвої енергії, втрату інтересу до звичних справ, почуття хронічної втоми, апатію, а також погіршення здатності до емпатії та соціальної взаємодії. З огляду на вразливість молодіжного віку, відсутність усталених механізмів психологічного самозахисту та недостатню культуру звернення по психологічну допомогу, емоційне вигорання може мати стійкі наслідки [1].

Мета дослідження. Проаналізувати психологічні чинники розвитку емоційного вигорання у студентській молоді, виявити його особливості, динаміку, пов'язані з цим ризики, а також розробити практичні рекомендації щодо його подолання.

Зокрема, дослідження фокусується на тому, як різні психологічні чинники – тривожність, самооцінка, індивідуально-особистісні риси – впливають на формування емоційного вигорання у студентській молоді [2]. Окрему увагу приділено ролі соціального середовища, навчального навантаження та здатності до саморегуляції у розвитку симптомів емоційного виснаження. Визначено фактори, що сприяють підтриманню емоційної стабільності, та бар'єри, які ускладнюють адаптацію молоді до сучасних умов життя і навчання.

Для досягнення мети дослідження було визначено такі основні завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання у молодіжному віці.
2. Дослідити взаємозв'язок між рівнем тривожності та проявами емоційного вигорання.
3. Вивчити роль самооцінки в розвитку емоційного виснаження.
4. Виявити значення освітнього навантаження, соціальної підтримки та індивідуально-психологічних ресурсів у формуванні стійкості до емоційного вигорання.
5. Провести емпіричне дослідження з використанням психодіагностичних методик для виявлення рівнів вигорання серед студентів.
6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання емоційного вигорання у молоді.

Емпіричне дослідження проводилося у трьох вищих навчальних закладах України. До вибірки увійшли 127 студентів віком від 17 до 24 років, які навчаються на різних курсах гуманітарного та технічного спрямування. Було використано анкети та психодіагностичні методики, зокрема шкалу емоційного вигорання MBI-SS, шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна та методику оцінки самооцінки Дембо – Рубінштейна. Аналіз проводився з урахуванням вікових, гендерних і соціальних змінних. Оцінено такі аспекти:

1. Рівень емоційного виснаження.
2. Ступінь редукції особистих досягнень.
3. Наявність деперсоналізації.
4. Загальний рівень тривожності.
5. Адекватність самооцінки.
6. Індивідуальні стратегії подолання стресу.

У таблиці 1 наведено розподіл учасників дослідження за курсом навчання.

Результати дослідження свідчать, що понад 60% студентів відчують регулярні ознаки емоційного виснаження – зокрема, хронічну втому, зниження мотивації та втрату інтересу до навчання. Найвищий рівень вигорання спостерігається серед студентів 3–4 курсів, що може бути пов'язано з підвищеним навантаженням, необхідністю проходження практик, складання кваліфікаційних іспитів та одночасним працевлаштуванням.

Щодо емоційної стабільності, найменшу тривожність демонструють студенти 1 курсу, тоді як магістри та студенти 4 курсу мають найвищий рівень тривожності, що часто супроводжується відчуттям втрати контролю над ситуацією та втомою.

Також аналіз результатів за шкалою самооцінки показав, що студенти з адекватним рівнем самооцінки рідше мають прояви емоційного вигорання, тоді як занижена самооцінка корелює з підвищеним рівнем тривожності та відчуттям безпорадності.

19 респондентів (15%) зазначили, що майже постійно відчують емоційне виснаження, що свідчить про наявність стійкої форми емоційного вигорання у частини студентської молоді.

Найбільша частка опитаних – 64 особи (50,4%) – обрали варіант відповіді «іноді». Це вказує на стан періодичного емоційного дискомфорту, що не є сталим, але може переростати в хронічне виснаження за відсутності своєчасної психологічної підтримки.

Загалом у дослідженні взяли участь 127 студентів (100%), і 65,4% із них (сукупно варіанти «іноді» та «часто») повідомили про наявність симптомів емоційного вигорання різного ступеня вираженості. Отже, можна стверджувати, що проблема емоційного виснаження є актуальною для більшості опитаних. Високий показник респондентів з періодичними проявами свідчить про потребу у профілактичних психологічних заходах з метою запобігання подальшому погіршенню їхнього психоемоційного стану.

Щодо питання «Чи відчуваєте Ви підтримку з боку близького оточення у періоди емоційної напруги?», лише 38% студентів (48 осіб) дали ствердну відповідь, тоді як 62% (79 осіб) повідомили про недостатній рівень підтримки або її відсутність. Це свідчить про дефіцит соціальних ресурсів у значної частини молоді, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Аналіз даних щодо рівня саморегуляції показав, що тільки 34% респондентів систематично застосовують стратегії емоційного самоконтролю. Решта або не використовують

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за курсом навчання

Курс навчання	Кількість осіб	%
1 курс	34	26,8
2 курс	29	22,8
3 курс	27	21,3
4 курс	21	16,5
Магістри	16	12,6
Разом	127	100,0

їх взагалі, або застосовують спонтанно й неусвідомлено. Це виявляє потребу у формуванні навичок саморефлексії та стійкості до стресових факторів серед студентів.

Найвищий рівень емоційної саморефлексії зафіксовано у магістрантів і студентів 4 курсу (70,0% і 66,7%), найнижчий – у першокурсників (38,2%), що пов'язано з браком досвіду. З кожним роком навчання зменшується частка тих, хто не може оцінити свій емоційний стан.

Підвищена тривожність найбільше знижує мотивацію у студентів 2 і 3 курсів (41,4% і 37,0%), натомість старшокурсники краще її долають. У першокурсників тривожність впливає менше (22,0%) завдяки ефекту новизни.

Занижена самооцінка спостерігається у 34% студентів і пов'язана з найвищим рівнем вигорання (67,0%). Вища самооцінка асоціюється зі стресостійкістю та кращою адаптацією.

Соціальна підтримка є захисним чинником: серед студентів, які її мають, лише 28% демонструють вигорання, тоді як без підтримки – 61%.

Лише 18% опитаних зверталися до психолога, більшість уникають фахової допомоги або не визнають проблему. Це свідчить про потребу у популяризації психологічної підтримки.

Загалом, рівень саморегуляції, усвідомлення власного стану й підтримка оточення суттєво впливають на ризик емоційного вигорання. Старшокурсники демонструють більшу зрілість, але й стикаються з вищим навантаженням.

Емоційний стан істотно впливає на навчальну мотивацію: це визнають 81,3% магістрантів і лише 52,9% першокурсників, що пов'язано з досвідом самоспостереження. Студенти 3–4 курсів частіше вагаються у відповідях, що свідчить про труднощі в оцінці власного стану.

Найбільше респондентів з навичками саморегуляції серед магістрантів (75,0%) і студентів 4 курсу (66,7%). Студенти 2 курсу демонструють найбільшу невизначеність щодо цих ресурсів (31,0%).

Потребу в емоційній підтримці частіше висловлюють студенти 1–2 курсів (44,1% і 38,8%), тоді як старші демонструють автономність. Магістранти цінують неформальне спілкування з викладачами як спосіб зниження стресу.

Студенти 2–3 курсів часто зазначають труднощі з управлінням емоціями та зниження мотивації через стрес. Найвищий рівень емоційної втоми – у студентів 4 курсу (38,1%) через навантаження та тривогу перед майбутнім.

Психологічну стійкість найчастіше виявляють магістранти (70,8%) і студенти 4 курсу (61,9%), тоді як молодші потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Отже, зі зростанням курсу підвищується розуміння впливу емоцій на навчання. Молодші студенти більше потребують підтримки, старші – мають вищу зрілість, але й більший ризик вигорання.

Таблиця 2

Рівень емоційного вигорання серед молоді за віковими групами (%)

Вікова група	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
18–20 років	45,0	40,0	15,0
21–23 роки	30,0	50,0	20,0
24–26 років	20,0	55,0	25,0
27–29 років	15,0	45,0	40,0

Таблиця 3

Вплив факторів стресу на прояви емоційного вигорання у молоді

Фактор стресу	Частота виявлення (%)	Середній рівень вигорання серед тих, хто зазнає фактора
Високі навчальні навантаження	68,0	3,8 (за 5-бальною шкалою)
Проблеми в міжособистісних стосунках	55,0	4,1
Недостатній відпочинок	72,0	4,3
Невизначеність майбутнього	60,0	4,0

Таблиця 4

Самооцінка здатності контролювати емоції при вигоранні (%)

Вікова група	Добре контролюю	Частково контролюю	Втрачаю контроль
18–20 років	35,0	50,0	15,0
21–23 роки	30,0	45,0	25,0
24–26 років	25,0	40,0	35,0
27–29 років	20,0	35,0	45,0

Аналіз відповідей респондентів щодо рівня емоційного вигорання серед молоді різних вікових груп дозволяє зробити такі висновки:

Найнижчий рівень емоційного вигорання спостерігається у молоді віком 18–20 років (45,0%), тоді як найбільша частка осіб із високим рівнем вигорання припадає на вікову групу 27–29 років (40,0%). Середня вікова категорія 24–26 років має найбільшу частку осіб із середнім рівнем вигорання (55,0%), що свідчить про поступове зростання вигорання з віком.

Щодо впливу стресових факторів, найбільшу частоту виявлення має недостатній відпочинок (72,0%), який також асоціюється з найвищим середнім рівнем емоційного вигорання (4,3 за 5-бальною шкалою). Високі навчальні навантаження та невизначеність майбутнього також є суттєвими факторами, що підсилюють вигорання у молоді.

Щодо здатності контролювати емоції, молодь 18–20 років переважно добре або частково контролює свої емоції (85%), тоді як у віковій групі 27–29 років відсоток тих, хто втрачає контроль над емоціями, зростає до 45%. Це може свідчити про накопичення психоемоційного навантаження з віком та зниження адаптаційних ресурсів.

Результати дослідження засвідчують поступове зростання емоційного вигорання з віком молоді, зниження здатності до емоційної регуляції та вплив стресових чинників, особливо у старших вікових групах.

Найменший рівень вигорання спостерігається у молоді 18–20 років (45,0%), натомість у віці 27–29 років зростає частка осіб із високим рівнем вигорання (40,0%) через накопичення стресу й зростання життєвих вимог.

Найбільш поширений чинник вигорання – нестача відпочинку (72,0%), за якої середній рівень вигорання сягає 4,3 бала з 5. Також суттєвими є навчальне навантаження та невизначеність майбутнього.

Молодь 18–20 років здебільшого добре контролює емоції (85,0%), тоді як у віці 27–29 років 45,0% вказують на втрату емоційного контролю.

Потреба у психологічній підтримці зростає з віком, особливо у молоді 24–29 років, де фіксується і найвищий рівень вигорання.

Найбільше незадоволення своїм емоційним станом спостерігається у вікових групах 24–26 (55,0%) і 27–29 років (60,0%). Молодь 18–20 років краще справляється з емоційним виснаженням, тоді як 21–23 роки – перехідний етап із середнім рівнем вигорання.

Рекомендації щодо покращення психологічного стану молоді:

1. Запровадження програм психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції, особливо для молоді 24–29 років.

2. Підвищення обізнаності про фактори стресу та методи їх подолання серед молоді 18–23 років.

3. Організація групових тренінгів і консультацій для формування стійкості до стресу.

4. Забезпечення балансу між навчальним, робочим навантаженням і відпочинком для зниження ризику вигорання.

Що стосується розподілу рівня емоційного вигорання серед різних вікових груп молоді, можна виділити такі тенденції.

Найбільший відсоток молоді з високим рівнем вигорання спостерігається у вікових категоріях 27–29 років (40,0%) та 24–26 років (25,0%). Це свідчить про те, що старші молоді дорослі частіше відчувають значне психоемоційне навантаження, що може бути пов'язано з життєвими викликами та підвищеними вимогами.

Водночас молодь віком 18–20 років демонструє найнижчий рівень вигорання (45,0% із низьким рівнем), що може бути пов'язано з кращою здатністю адаптуватися до стресу на початкових етапах дорослішання.

Серед молоді 21–23 років спостерігається найбільша частка осіб із середнім рівнем вигорання (50,0%), що свідчить про перехідний етап у формуванні психологічної стійкості.

Найвищий рівень невизначеності щодо власного емоційного стану зафіксований серед молоді 18–20 років (35,6%), що може бути пов'язано з недостатньою усвідомленістю симптомів вигорання.

Молодь віком 24–29 років частіше визнає потребу в психологічній підтримці та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Переважає більшість молоді 21–26 років підтримує ідею використання комплексного підходу до профілактики вигорання, включно з психологічними тренінгами та збалансованим режимом відпочинку.

Найвищий рівень готовності активно працювати над покращенням психологічного стану відзначається у вікових групах 24–26 років (62,5%) та 27–29 років (61,9%).

Висновки. Результати дослідження засвідчують тенденцію до зростання емоційного вигорання з віком, особливо серед молоді 24–29 років. У цій групі під впливом життєвих викликів, пов'язаних із кар'єрою та відповідальністю, знижується психологічна стійкість. Натомість молодші учасники демонструють кращу емоційну регуляцію та стресостійкість. Серед ключових зовнішніх чинників вигорання – хронічна втома, нестача відпочинку, тривожність через соціальну нестабільність і невизначеність майбутнього. Усе це посилює емоційне навантаження й знижує якість життя молоді [3].

Потреба в психологічній підтримці з віком зростає, що вимагає впровадження програм профілактики вигорання та тренінгів з емоційної саморегуляції. Хоча усвідомлення власного психоемоційного стану покращується у старших вікових групах, багато молоді все ще має труднощі з контролем стресу.

Рекомендації:

1. Впровадження програм емоційної саморегуляції з практичними техніками зниження тривожності та підвищення стійкості до стресу.

2. Організація тренінгів і групових консультацій для розвитку стресостійкості та взаємної підтримки.

3. Заохочення до активного відпочинку, хобі, волонтерства й соціальної взаємодії як способів зниження емоційної напруги.

4. Просвітницькі заходи (лекції, вебінари, кампанії), спрямовані на підвищення обізнаності про ознаки вигорання та методи профілактики.

5. Індивідуальні консультації для молоді 24–29 років з урахуванням особистісних і професійних викликів.

Спостереження дослідження підтверджують такі ключові моменти:

- Молодь віком 18–20 років демонструє кращу емоційну стійкість, тому для цієї групи важливо зосередитися на збереженні та подальшому розвитку цього ресурсу через підтримуючі заходи.

- Молодь віком 24–29 років виявляє найвищий рівень емоційного вигорання, що потребує посиленої психологічної підтримки і комплексних програм втручання.

- Розвиток навичок емоційної саморегуляції має доведену позитивну дію на зниження симптомів вигорання, тому такі тренінги є пріоритетними для всіх вікових груп.

Додаткові рекомендації з урахуванням вікових особливостей:

- Для молоді молодших вікових груп слід створювати умови для формування психологічної стійкості, самоконтролю та адаптивних стратегій поведінки, що допоможуть уникнути розвитку вигорання у подальшому житті.

- Для старших вікових груп важливо впроваджувати комплексні програми підтримки, які поєднують психологічні, освітні та соціальні аспекти, а також підготовку до професійних викликів і життєвих змін. Це сприятиме більш гармонійному переходу до дорослого життя та ефективному подоланню стресових ситуацій.

Загалом, впровадження запропонованих заходів має створити комплексну і цілісну систему підтримки психічного здоров'я молоді, що враховує як індивідуальні особливості кожного вікового сегмента, так і соціальні, психологічні та професійні виклики, з якими вони стикаються [5]. Такий системний підхід передбачає не лише профілактику та своєчасне виявлення ознак емоційного вигорання, а й розвиток ефективних навичок саморегуляції, стресостійкості, а також формування здорових моделей поведінки у відповідь на життєві труднощі[6].

Список використаної літератури

1. Вавринів О. С. *Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 116 с.
2. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотях І. А., Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Наукова стаття*. 2019. С. 120–129.
3. Костюк Г. *Соціальна психологія*. Київ : Наукова думка, 2018. С. 45–67.
4. Литвиненко В. *Психологічні стратегії подолання стресу в умовах війни*. Київ : Нова книга, 2022. С. 21–34.
5. Громова Т. *Емоційне вигорання у студентів: причини та наслідки*. Житомир : Полісся, 2023. С. 88–99.
6. Левченко М. *Психологічні методи подолання вигорання*. Львів : Літера, 2023. С. 30–50.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN YOUTH

Lyudmila Skalska

*G.S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

Vadym Horbachov

*G.S. Kostyuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
2, Pankivska str., Kyiv, Ukraine, 01033
e-mail: 2883320@gmail.com*

The article analyzes the psychological factors contributing to the development of emotional burnout among young people, which is gaining particular relevance in the context of social instability, martial law, educational turbulence, and the overall increase in anxiety levels in society. Emphasis is placed on the importance of timely identification of emotional exhaustion symptoms, strengthening psychological support in educational institutions, developing emotional self-regulation skills, and enhancing the internal resources of young individuals.

A key aspect of the study is the examination of the relationship between anxiety levels, self-esteem, individual psychological characteristics, and manifestations of emotional burnout. The article thoroughly investigates emotional, motivational, and behavioral manifestations of emotional burnout among students, allowing for a comprehensive understanding of the phenomenon as a complex multidimensional issue. The main signs of emotional exhaustion are analyzed, including chronic fatigue, decreased interest in learning, emotional indifference, lower self-esteem, and a loss of meaning in everyday activities. The study also identifies key risk factors contributing to burnout, such as excessive academic load, social pressure, lack of support from peers and instructors, and a low level of self-regulation skills.

Within the framework of the study, practical recommendations were formulated to prevent the development of emotional burnout in students, particularly through the implementation of psychological support in the educational environment, stress management training, and the development of emotional intelligence. The research methods include theoretical analysis, empirical surveys, psychodiagnostic techniques, and statistical processing of results using correlation analysis. The practical significance of the findings lies in the development of preventive measures aimed at preserving young people's mental health and fostering psychological resilience to the stressors of contemporary life.

Key words: emotional burnout, youth, psychological factors, anxiety, self-regulation, stress.