

**Сучасний медіапростір як предиктор формування емоційного  
виснаження і тривожності в умовах сьогодення**

**Шифр: «У знанні — сила»**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ СУЧАСНОГО МЕДІАПРОСТОРУ ЯК ПРЕДИКТОРА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ І ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Сучасний медіапростір як фактор психологічного впливу на емоційне благополуччя особистості.....	6
1.2. Емоційне виснаження як психологічний феномен: концептуальні підходи та рівні прояву.....	8
1.3. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності як психоемоційного стану особистості .....	11
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>13</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО МЕДІАПРОСТОРУ ЯК ПРЕДИКТОРА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ І ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....</b>	<b>14</b>
2.1. Організація та проведення констатувального етапу експериментального дослідження сучасного медіапростору як предиктора формування емоційного виснаження і тривожності в умовах сьогодення.....	14
2.2. Формувальний етап експериментального дослідження сучасного медіапростору як предиктора формування емоційного виснаження і тривожності в умовах сьогодення.....	22
2.3. Контрольний етап експериментального дослідження сучасного медіапростору як предиктора формування емоційного виснаження і тривожності в умовах сьогодення.....	24
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>29</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....</b>	<b>30</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>31</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>35</b>

## ВСТУП

**Актуальність та доцільність дослідження.** Дослідження впливу медіапростору на психічне здоров'я все частіше зосереджуються на проблемі емоційного виснаження. У нормативно-правових актах у сфері цифрової безпеки підкреслюється необхідність формування відповідальної цифрової поведінки, оскільки медіапростір, виконуючи інформаційну та комунікативну функції, може водночас підвищувати психоемоційне навантаження та сприяти розвитку емоційного виснаження, тривожності й соціальної перенасиченості. Найбільш виражено це проявляється серед молоді, яка активно використовує цифрові платформи для навчання та спілкування. У результаті занурення у віртуальне середовище часто стає способом компенсації емоційного дефіциту, що водночас посилює внутрішнє виснаження та ризик тривожних станів. У цьому контексті дослідження взаємозв'язку емоційного виснаження і тривожності є актуальним і має практичне значення для розробки психопрофілактичних заходів і формування здорових цифрових звичок.

Проблематика впливу цифрового середовища на психічне здоров'я активно розробляється як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Зокрема, О. Вознесенська, О. Кочарян, Р. Шевченко досліджували особливості психологічного благополуччя, емоційної регуляції та соціальної напруги в умовах цифровізації. У зарубіжній науці С. Джонс, Ф. Грум, Ш. Туркл, Р. Шайнер, аналізували вплив соціальних мереж на рівень тривожності, самооцінку та формування соціальної ідентичності. Психологічні засади емоційного вигорання студентської молоді відображено у працях Т. Богданова, І. Кондратенко, В. Носенко, О. Сергеєнкової. Шляхи запобігання емоційного вигорання студентів віднаходимо у роботах Н. Беляєва, В. Борщенко, М. Гриньової. Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що тривожність й емоційне виснаження є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які взаємно посилюють один одного в умовах інтенсивного використання медіапростору. Таким чином, актуальність, психологічне значення досліджуваної

проблеми, недостатній рівень її теоретичної та практичної розробленості обумовили вибір теми наукової роботи: *«Сучасний медіапростір як предиктор формування емоційного виснаження і тривожності в умовах війни»*.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці впливу сучасного медіапростору на формування емоційного виснаження та тривожності особистості в умовах сьогодення.

**Гіпотеза дослідження:** У дослідженні ми виходимо з припущення, що високий рівень залученості до медіапростору підвищує рівень емоційного виснаження та тривожності, а впровадження корекційної програми сприяє їх зниженню та розвитку навичок цифрової гігієни й емоційної саморегуляції.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження визначено основні **завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні положення щодо впливу сучасного медіапростору на емоційний стан людини та визначити його значення як предиктора психоемоційних порушень.

2. Шляхом критичного аналізу відповідних наукових джерел, узагальнити наукові підходи до вивчення емоційного виснаження та тривожності як складових психоемоційного стану особистості.

3. Визначити комплекс методів емпіричного дослідження та виявити особливості динаміки і взаємозв'язку таких показників, як: емоційне виснаження та тривожність у користувачів медіапростору різного віку.

4. Розробити та апробувати програму з корекції та профілактики емоційного виснаження та тривожності у користувачів медіапростору і перевірити її ефективність шляхом порівняння результатів до та після її впровадження.

**Об'єкт дослідження:** психоемоційний стан особистості в умовах впливу сучасного медіапростору.

**Предмет дослідження:** особливості впливу сучасного медіапростору як предиктора емоційного виснаження та тривожності в умовах сьогодення.

У ході реалізації завдань дослідження було використано комплекс

**методів:** *теоретичні:* аналіз психологічної та соціологічної літератури щодо емоційного виснаження, тривожності та впливу медіапростору на психоемоційний стан особистості; синтез наукових підходів до проблеми дослідження; систематизація та узагальнення отриманих даних; *констатувальний експеримент* (визначення рівня емоційного виснаження та тривожності у користувачів медіапростору, а також виявлення взаємозв'язку між цими показниками); *формулюючий експеримент* (апробація програми психологічної корекції та профілактики емоційного виснаження та тривожності, оцінка її ефективності); *методи математичної обробки даних:* порівняльна статистика, кореляційний аналіз (обчислення середнього арифметичного значення, побудова кореляційної матриці за коефіцієнтом кореляції Пірсона з наступною якісною інтерпретацією результатів);

Діагностика здійснювалась на основі комплексу методик, які включали в себе: методику «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» (О. Чабан); шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна для визначення рівня тривожності; методику «Шкала залежності від соціальних мереж (SMAS-UA)».

**Експериментальна база дослідження.** Експериментальне дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради у дистанційному форматі протягом 2025 - 2026 р. Респондентами виступили здобувачі вищої освіти денної та заочної форми навчання віком від 18 до 28 років у кількості 40 осіб. До участі в дослідженні були залучені здобувачі вищої освіти, що навчаються на різних спеціальностях.

**Структура й обсяг роботи.** Дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел й додатків. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок, з них 30 сторінок основного тексту. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків. Список використаної літератури вміщує 40 найменувань. У роботі представлено 3 додатки на 8 сторінках.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ СУЧАСНОГО МЕДІАПРОСТОРУ ЯК ПРЕДИКТОРА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ І ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

## 1.1. Сучасний медіапростір як фактор психологічного впливу на емоційне благополуччя особистості

Проблема впливу медіапростору на психоемоційний стан особистості є однією з ключових у сучасній психології. Зростання ролі цифрової комунікації зумовлює потребу в теоретичному осмисленні її впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси людини. Для пояснення цих явищ у науковій літературі застосовуються різні підходи, зокрема теорія соціального порівняння Л. Фестінгера, теорія самопрезентації Е. Гофмана та модель використання і задоволення [24; 26], які допомагають розкрити психологічні механізми формування емоційних станів у цифровому середовищі.

Відповідно до теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, люди схильні оцінювати власні якості й досягнення через зіставлення з іншими [24]. У медіапросторі цей процес посилюється, оскільки медіаплатформи демонструють переважно ідеалізовані образи життя, що сприяє «висхідному порівнянню», коли користувач порівнює себе з більш успішними або щасливими іншими. Як наслідок – знижується самооцінка, зростає тривожність, виникає відчуття незадоволеності власним життям [2].

Важливим підходом до аналізу психологічних процесів у соціальних мережах є теорія самопрезентації Е. Гофмана [26], згідно з якою людина прагне контролювати враження, яке справляє на інших, формуючи «соціальний образ» через добір контенту, фотографій і реакцій. Таке вибіркоче самопредставлення дає змогу демонструвати соціально схвалювані якості (успіх, привабливість, упевненість), однак водночас спричиняє розриву між реальним і віртуальним «Я». Це може викликати внутрішню напругу, когнітивний дисонанс, зниження автентичності та підвищення рівня тривожності. Додатковим фактором є стрес

від очікування оцінювання з боку інших, що може сприяти емоційному виснаженню та розвитку проявів, подібних до синдрому вигорання в онлайн-середовищі [19].

Ще одним підходом є модель використання і задоволення, яка розглядає користувачів як активних суб'єктів, що свідомо звертаються до медіа для задоволення потреб: комунікативних, когнітивних, емоційних, ідентифікаційних і потреб самовираження [28]. Однак надмірне перенесення задоволення цих потреб у віртуальне середовище може призводити до формування психологічної залежності, емоційного виснаження та соціальної ізоляції, що в окремих випадках трансформується у цифрову адикцію [18].

Таким чином, розглянуті теоретичні підходи дозволяють комплексно пояснити багатовимірний вплив медіапростору на психоемоційний стан особистості. Їх врахування є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, цифрової гігієни та розвитку навичок саморегуляції медіа-користувачів.

Соціальні мережі виконують й низку психологічних функцій, які впливають на психоемоційний стан особистості [20; 21]. Зокрема, вони забезпечують соціальну взаємодію та підтримку, а отже можуть покращувати настрій і зменшувати відчуття самотності [21]. Медіапростір також є джерелом отримання інформації, однак надмірне її споживання, особливо негативного контенту, спричиняє когнітивне перевантаження та підвищення тривожності [20]. Крім того, соціальні мережі впливають на самооцінку особистості через механізми соціального порівняння та викликають незадоволення собою й емоційну напругу [24; 34]. Найбільш вразливою групою є молодь і студенти, у яких емоційна сфера ще формується, що зумовлює більшу чутливість до цифрових впливів. Як зазначають Дж. Твендж і В. Кемпбелл, надмірна онлайн-активність підвищує емоційну вразливість і може посилювати потребу в подальшому перебуванні в мережі [40]. Що підтверджується і дослідженнями В. Шауфелі та А. Баккера, які стверджують, що тривале перебування в медіапросторі є одним із чинників розвитку емоційного виснаження та

тривожності [36]. Користувачі часто відчують втому, дратівливість, апатію та зниження мотивації, що ускладнює саморегуляцію [35]. Основним механізмом виступає когнітивне перевантаження, яке формує стан хронічного психоемоційного напруження, знижує концентрацію та критичність мислення [20].

Отже, емоційне виснаження у користувачів медіапростору є наслідком поєднання інформаційного, емоційного та соціального перевантаження, внаслідок чого знижується якість життя та підвищується ризик тривожних і депресивних станів. У зв'язку з цим важливим завданням сучасної психології є розвиток навичок цифрової саморегуляції, зокрема обмеження часу онлайн, відновлення психоемоційного балансу та формування усвідомленого користування цифровим середовищем [9].

## **1.2. Емоційне виснаження як психологічний феномен: концептуальні підходи та рівні прояву**

Нині, в умовах соціально-психологічної нестабільності, особливо актуальним постає питання здоров'язбереження особистості, зокрема підтримання її психологічного добробуту. Однак, останнім часом вчені вказують, що серед здобувачів вищої освіти часто виникає явище емоційного виснаження. У науковій літературі існують різні підходи до його визначення, що зумовлено розвитком уявлень про стрес і концепцію професійного вигорання. Перші системні дослідження цього феномену належать Х. Маслач та С. Джексон, які розглядали емоційне виснаження як основний компонент професійного вигорання, яке проявляється у втраті енергії, виснаженні ресурсів, зниженні адаптаційних можливостей в умовах тривалого стресу тощо [31]. Узагальнення наукових підходів до трактування даного поняття представлено у таблиці 1.1.

Узагальнюючи наукові підходи, емоційне виснаження можна визначити як стійкий стан психоемоційної втоми, що розвивається під впливом хронічного

стресу і проявляється у зменшенні енергії, втраті інтересу до діяльності, зниженні мотивації, когнітивної ефективності та емоційній чутливості [10,16].

Таблиця 1.1

### Аналіз поняття «емоційне виснаження» згідно різних наукових підходів

Автор	Тлумачення
Г. Фрейденбергер [25]	Емоційне виснаження – це почуття крайньої втоми, апатії та виснаження, спричинене надмірним навантаженням і тривалим емоційним напруженням.
С. Широм, С. Меламед [38]	Емоційне виснаження – це суб’єктивне відчуття енергетичної та емоційної спустошеності, що супроводжується зниженням когнітивних функцій і мотивації.
В. Шауфелі [36]	Емоційне виснаження - центральний компонент вигорання, який відображає відчуття перевтоми, втрати емоційних ресурсів і неможливості підтримувати належний рівень психологічного функціонування.
Р. Лазарус, С. Фолкман [30]	Емоційне виснаження трактується як результат тривалого психологічного стресу, коли індивід сприймає ситуацію як таку, що перевищує його адаптаційні ресурси.
С. Хобфолл [27]	Емоційне виснаження є наслідком втрати або загрози втрати особистісних ресурсів, що спричиняє зниження психологічної стійкості.

У психологічній літературі виділяють кілька основних моделей емоційного виснаження. Модель Х. Маслач і С. Джексон розглядає його як ключовий компонент професійного вигорання [31]. Модель В. Шауфелі та А. Баккера (вимог і ресурсів) пояснює його виникнення не лише з високими робочими навантаженнями, а й дефіцитом соціальної підтримки, автономії та визнання [36]. У моделі С. Широма та С. Меламеда підкреслюється, що тривалий стрес виснажує як емоційні, так і когнітивні ресурси, знижуючи концентрацію, мотивацію та здатність до прийняття рішень [38]. Отже, дані підходи розглядають емоційне виснаження як комплексний психофізіологічний стан, який формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, а не лише як емоційна реакція на стрес.

Щодо компонентів емоційного виснаження, то Х. Маслач і С. Джексон виокремлюють три основні компоненти [31]: емоційне виснаження (відчуття втоми, емоційної спустошеності та зниження енергетичних ресурсів),

деперсоналізацію (емоційне відсторонення, холодність у ставленні до інших) та редукцію особистих досягнень (зниження самооцінки професійної ефективності й задоволення результатами діяльності). Ці компоненти є взаємопов'язаними, провідним виступає емоційне виснаження, яке запускає деперсоналізацію та зменшує відчуття успішності, формуючи замкнене коло психологічного дискомфорту [16,31].

Емоційне виснаження охоплює й три взаємопов'язані рівні [32; 36; 38]. На фізіологічному рівні воно проявляється хронічною втомою, порушеннями сну, головними болями та іншими соматичними симптомами. Психоемоційний рівень характеризується зниженням емоційних ресурсів, тривожністю, депресивними проявами та втратою задоволення від діяльності. Поведінковий рівень включає уникнення соціальної взаємодії, зниження продуктивності, деперсоналізацію та відчуття професійної неефективності [32; 36; 38]. Серед чинників розвитку емоційного виснаження виділяють професійні (високе навантаження, організаційні проблеми, конфлікти в колективі), психологічні (низька стресостійкість, перфекціонізм, тривожність, емоційна нестабільність) та соціальні (дефіцит підтримки, сімейні конфлікти, залежність від оцінки оточення) [32; 36; 38].

Сучасні дослідження приділяють значну увагу й зв'язку емоційного виснаження з активністю у медіапросторі. Встановлено, що тривале перебування онлайн, інформаційне перевантаження, соціальне порівняння та участь у віртуальних конфліктах підсилюють психоемоційне навантаження і сприяють розвитку «цифрового стресу» [34]. Так, А. Пшибильський та Н. Вайнштейн підкреслюють, що інтенсивна онлайн-взаємодія та надлишок інформації можуть погіршувати емоційний стан користувачів [34]. Дж. Твендж і В. Кемпбелл також виявили, що молодь, яка проводить у медіапросторі понад 3 години на день, має вищий рівень емоційного виснаження [40].

Отже, емоційне виснаження є багатовимірним явищем та формується під впливом індивідуальних, соціальних та організаційних чинників і проявляється на фізіологічному, психоемоційному та поведінковому рівнях. Важливу роль у

його розвитку відіграє цифрове середовище. Розуміння цих закономірностей є основою для ефективної профілактики емоційного виснаження, в тому числі у користувачів медіапростору.

### **1.3. Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності як психоемоційного стану особистості**

Тривожність є важливою емоційно-психологічною характеристикою, яка впливає на поведінку, когнітивні процеси та загальний психоемоційний стан людини. Вона має складну структуру, включаючи емоційні, когнітивні та соматичні компоненти, і може варіюватися від ситуативного занепокоєння до стійкого хронічного стану, який порушує соціальне функціонування та якість життя. Її формування зумовлене взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників. Біологічні та генетичні особливості визначають базову емоційну реактивність. Психологічні чинники пов'язані зі способом мислення, оцінкою ситуацій і рівнем саморегуляції, а соціальні — з умовами середовища та рівнем соціальної підтримки, зокрема у професійній сфері [7,22].

Тривожність є індивідуально-психологічною особливістю, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій [10,14]. На думку О.Галієвої в студентів спостерігається найбільша кількість стресових подій, які підвищують рівень тривожності, порівняно з будь-якими іншими періодами життя [4]. Прояви тривожності можуть носити соматичний і поведінковий характер. Соматичні прояви супроводжується змінами у внутрішніх органах та системах організму: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремор кінцівок, скутість рухів, підвищується артеріальний тиск, виникають розлади шлунку. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної агресії [5,8].

Вченими проведені численні дослідження стосовно діагностики рівня тривожності студентів та його взаємозв'язків з іншими психологічними сферами

та аспектами. Так, О. Батюх експериментально підтвердив припущення про високий рівень тривожності серед першокурсників, при цьому низький рівень не виявив жодний респондент [1]. Водночас, Я. Ельшокрі та Я. Хохліна встановили, що на початку навчання тривожність є досить високою, але з часом знижується [6]. Реалізуючи подібний хід думок М. Волошин і Л. Назарець довели зв'язок між тривожністю та навчальною успішністю: підвищена тривожність ускладнює реалізацію потенціалу студентів [3]. За даними О. Стахової та О. Коломієць, у випускників переважає середній рівень тривожності, а її зростання зумовлюється як навчальними, так і особистісними чинниками, які негативно впливають на психічне й фізичне здоров'я молоді [13].

Сучасні дослідження підтверджують тісний зв'язок між тривожністю та емоційним виснаженням, зокрема Х. Маслач, В. Шауфелі та М. Лейтер довели, що тривожність виступає предиктором вигорання, а хронічна напруга знижує когнітивну й соціальну ефективність. Водночас, ці явища взаємно підсилюють одне одного: виснаження підвищує тривожність, а тривожність прискорює розвиток виснаження [32]. Важливу роль відіграє і цифрове середовище: надмірне використання медіапростору, постійне соціальне порівняння та страх щось пропустити підвищують рівень тривожності [29]. Такий стан потребує системного підходу до корекції: від психологічної підтримки та психотерапії до впровадження здорових онлайн-звичок та практик управління стресом.

Таким чином, тривожність є багатокомпонентним психологічним явищем, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні складові. Її рівень залежить від біологічної схильності, соціальних умов, психологічних ресурсів та цифрового середовища, зокрема впливу медіапростору. Взаємозв'язок тривожності та емоційного виснаження підкреслює важливість ранньої діагностики та психопрофілактики спрямованої на формування психологічних ресурсів особистості.

## Висновки до розділу 1

1. Встановлено, що медіапростір є важливим чинником сучасного життя, виконуючи функції комунікації, отримання інформації та соціальної підтримки. Молодь активно використовує месенджери, відеоплатформи та соціальні мережі для різних видів діяльності. Надмірне користування соціальними мережами пов'язане зі зниженням самооцінки, підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і ризиком розвитку цифрової залежності. Особливо важливими проблемами, з якими потрібно боротись, є: залежність від алгоритмів та психологічна травматизація. З метою профілактики доцільно розвивати навички саморегуляції, когнітивної гнучкості та емоційної грамотності, що дозволяє зменшити негативний вплив цифрового середовища й ефективно використовувати його для навчання та особистісного розвитку.

2. Емоційне виснаження розглядається як складний психоемоційний стан, що проявляється у втраті енергії, зниженні мотивації та когнітивних ресурсів. Формується під впливом тривалого стресу, високих вимог середовища та індивідуальних особливостей і охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, посилюючи ефект «цифрового стресу».

3. Встановлено, що тривожність є складним багатовимірним явищем, яка охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти й визначає психоемоційний стан особистості. Її рівень формується під впливом біологічних, генетичних, психологічних і соціальних чинників, зокрема цифрового середовища та соціальних мереж. Підвищена тривожність сприяє емоційному виснаженню, когнітивним порушенням, соматичним проявам і зниженню якості життя, що зумовлює необхідність профілактичних і корекційних заходів для підтримки психологічного благополуччя та саморегуляції особистості.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО МЕДІАПРОСТОРУ ЯК ПРЕДИКТОРА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ І ТРИВОЖНОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

### **2.1. Організація та проведення констатувального етапу експериментального дослідження сучасного медіапростору як предиктора формування емоційного виснаження і тривожності в умовах сьогодення**

Мета констатувального етапу полягала у емпіричній перевірці впливу сучасного медіапростору на формування емоційного виснаження та тривожності особистості в умовах війни. Завдання етапу: діагностика рівня емоційного виснаження, реактивної та особистісної тривожності; діагностика рівня залученості до медіапростору; виявлення кореляційні зв'язків між показниками тривожності, емоційного виснаження та цифровою активністю; визначення груп ризику, які потребують психологічної підтримки.

Експериментальне дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради у дистанційному форматі протягом 2025 – 2026 р. Респондентами виступили здобувачі вищої освіти денної та заочної форми навчання віком від 18 до 28 років у кількості 40 осіб, які навчаються на різних спеціальностях. Дослідження було виконане з дотриманням етичних принципів, закріплених у Кодексі етики психолога: добровільності, конфіденційності, анонімності та інформованої згоди. Результати використовувалися виключно у наукових цілях у зведеному, неідентифікаційному вигляді. Зупинимось докладніше на характеристиці психодіагностичного інструментарію застосованого у дослідженні:

1. Методика «Опитувальник для діагностики синдрому професійного вигорання» (О. Чабан) використовується для визначення рівня сформованості професійного вигорання та ґрунтується на багатовимірному підході до аналізу цього феномену, що охоплює: емоційний, когнітивний і поведінковий

компоненти та дає змогу оцінити як загальний рівень вигорання, так і його окремі прояви [15]. Опитувальник містить низку тверджень, на які респонденти відповідають відповідно до частоти прояву певних емоційних або поведінкових ознак. Зазвичай застосовується п'ятибальна шкала — від «ніколи» до «завжди», що дозволяє кількісно визначити інтенсивність симптомів (Додаток А). Методика передбачає оцінювання таких основних складових професійного вигорання, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної ефективності. Інтерпретація результатів здійснюється за сумарною кількістю балів і передбачає чотири рівні прояву синдрому: 0–5 балів — відсутність ознак вигорання; 6–21 бал — низький рівень ризику з імовірністю його формування; 22–59 балів — середній рівень ризику; 60–75 балів — високий рівень ризику розвитку синдрому професійного вигорання. Отримані результати дають змогу визначити ступінь ризику виникнення професійного вигорання та потребу в профілактичних або корекційних заходах.

2. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) призначена для вимірювання двох ключових форм тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної (стійкої) [39]. Опитувальник складається з двох блоків по 20 тверджень кожен (Додаток Б). Перший блок — шкала стану (S-Anxiety) — спрямований на оцінку актуального емоційного стану респондента, тобто того, що він відчуває «у цей момент». Другий блок — шкала особистісної тривожності (T-Anxiety) — відображає загальну схильність людини до переживання тривоги. Відповіді на твердження подаються за чотирибальною шкалою: для ситуативної тривожності — від «Зовсім не так» до «Дуже сильно», для особистісної — від «Майже ніколи» до «Майже завжди». Респондент має оцінити інтенсивність власних переживань або типіву для себе частоту тривожних станів. Інтерпретація результатів дає змогу виокремити три рівні тривожності: низький — характеризує емоційну врівноваженість і адекватне реагування на стрес; середній — свідчить про помірну схильність до тривожних переживань, які можуть проявлятися в напружених ситуаціях; високий — вказує на виражену

тривожність, що може ускладнювати професійну діяльність і міжособистісну взаємодію.

3. Методика «Шкала залежності від соціальних мереж (SMAS-UA)» є сучасним психодіагностичним інструментом, адаптованим для української вибірки з метою визначення рівня залученості особистості до медіапростору та виявлення ознак потенційно адиктивної поведінки [12]. Розроблена на основі міжнародних підходів до вимірювання цифрової залежності, а також методик оцінки інтернет-адикції та надмірної цифрової активності. Опитувальник містить 18 тверджень (Додаток В), які охоплюють різні аспекти проблемного використання медіапростору, включаючи поведінкові прояви, емоційні стани, когнітивні особливості та соціальні наслідки взаємодії з медіасередовищем. Відповіді респондентів оцінюються за п'ятибальною шкалою: від 1 — «ніколи» до 5 — «дуже часто». Після підрахунку сумарного показника результати співвідносяться з відповідними рівнями: низький рівень свідчить про відсутність виражених ризиків залежності та переважно адаптивне використання соціальних платформ; середній рівень вказує на наявність окремих проблемних проявів і можливість формування ризикованих патернів поведінки за умов стресу або недостатнього самоконтролю; високий рівень відображає виражені ознаки залежності, що супроводжуються суттєвими емоційними й поведінковими наслідками. Зупинимось докладніше на аналізі результатів дослідження. Перш ніж представити показники кореляції, вважаємо необхідним проаналізувати отримані бали за допомогою розподілу результатів за рівнями та обчислення середнього арифметичного значення.

Результати за методикою О. Чабана для виявлення синдрому професійного вигорання відображені у таблиці 2.1. Результати дослідження показали, що у 7 респондентів (17,5%) відсутні ознаки професійного вигорання, вони характеризуються високим рівнем психологічної стійкості, збереженою мотивацією та ефективністю у навчальній і професійній діяльності, також вони дотримуються збалансованого режиму праці та відпочинку й не демонструють проявів емоційного або когнітивного виснаження.

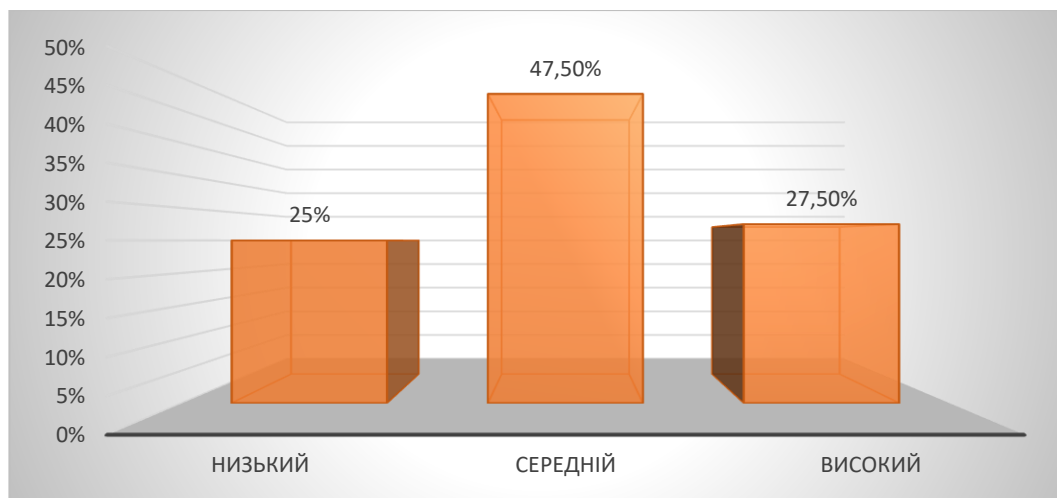
Таблиця 2.1

**Результати діагностики рівня вираженості професійного вигорання у здобувачів вищої освіти**

<b>Рівень професійного вигорання</b>	<b>Результати у %</b>
Відсутність ознак вигорання	17,5%
Низький рівень ризику до вигорання	32,5%
Середній рівень ризику до вигорання	35%
Високий рівень ризику до вигорання	15%

Низький рівень ризику виявлено у 13 осіб (32,5%). У цих здобувачів освіти простежуються початкові прояви вигорання: періодична втома та певне зниження емоційного ресурсу. Водночас вони здатні регулювати свій стан завдяки навичкам самоконтролю та ефективному тайм-менеджменту. Для них доцільно посилити увагу до психогієни, організації безпечного психоемоційного освітнього середовища та застосування антистресових технік. Середній рівень ризику зафіксовано у 14 осіб (35%). Для цієї групи характерні більш виражені прояви емоційного виснаження, відстороненості або цинізму щодо освітнього процесу та оточення, а також зниження відчуття власної ефективності. У цьому випадку рекомендовано психологічне консультування з метою розробки індивідуальних стратегій підтримки психоемоційного благополуччя, оптимізації навчального навантаження та розвитку стресостійкості. Високий рівень ризику виявлено у 6 респондентів (15%). У цієї групи фіксуються виражені прояви професійного вигорання, зокрема значне емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження результативності діяльності. У такому випадку доцільним є впровадження комплексної програми психологічної підтримки. Отже, у 20 із 40 здобувачів вищої освіти (50%) зафіксовано середній або високий рівень сформованості синдрому професійного вигорання, що вказує на підвищений рівень психоемоційного напруження в освітньому середовищі. Отримані результати актуалізують необхідність системної роботи зі студентською молоддю, спрямованої на розвиток стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції та профілактику негативних наслідків вигорання.

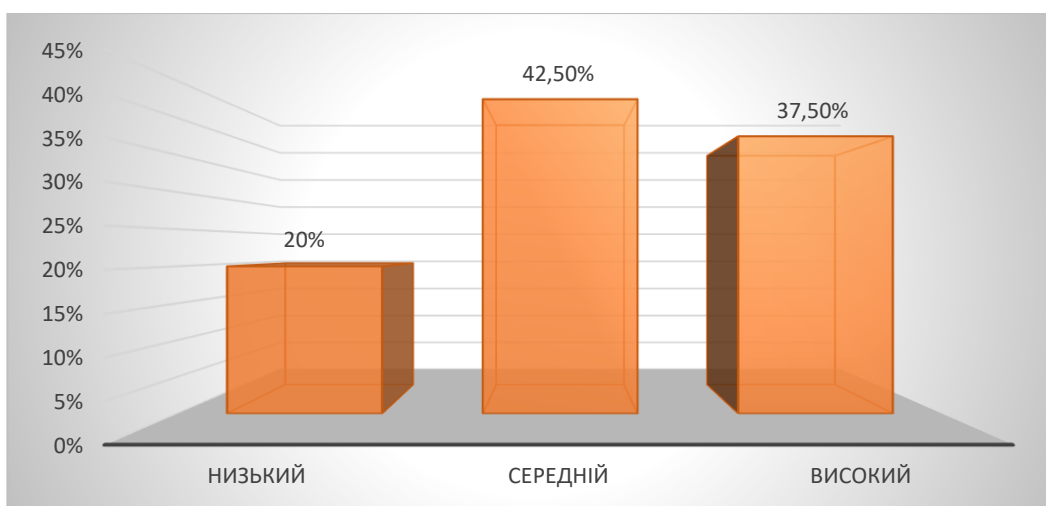
Результати діагностики реактивної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна відображено у Рис. 2.1. та 2.2.



**Рис. 2.1. Результати діагностики рівня вираженості реактивної тривожності у здобувачів вищої освіти**

Аналіз результатів, представлених на рис. 2.1, свідчить, що 25% респондентів мають низький рівень реактивної тривожності, що вказує на здатність ефективно регулювати ситуативні емоційні реакції та зберігати стабільну працездатність у стресових умовах. Найбільша частка здобувачів освіти — 47,5% характеризується середнім рівнем реактивної тривожності, що відображає помірну чутливість до стресових ситуацій: вони можуть переживати тривогу, однак зазвичай швидко відновлюють емоційну рівновагу та адаптуються до освітнього середовища. Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 27,5% учасників, що свідчить про їх схильність до інтенсивних і тривалих емоційних реакцій на стрес. Для цієї групи доцільним є впровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на запобігання негативним наслідкам підвищеної тривожності.

Аналіз розподілу рівнів особистісної тривожності свідчить (Див. рис. 2.2.), що найбільша частка респондентів — 17 осіб (42,5%) має середній рівень ОТ, їм притаманна помірна схильність до тривожних переживань у щоденних і навчальних ситуаціях, що є типовим для студентського віку, коли паралельно з навчальним навантаженням відбувається формування професійних і соціальних компетентностей.



**Рис. 2.2. Результати діагностики рівня вираженості особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти**

Низький рівень особистісної тривожності виявлено у 8 здобувачів вищої освіти (20%), що характеризує їх як емоційно стабільних осіб із достатньо розвинутою здатністю до саморегуляції та ефективного подолання стресових впливів. Ймовірно, вони легше адаптуються до вимог освітнього процесу та майбутньої професійної діяльності. Високий рівень ОТ зафіксовано у 15 респондентів (37,5%), що вказує на значну частку осіб із підвищеною схильністю до тривожних станів. Така особливість може негативно позначатися на концентрації уваги, навчальній успішності та якості міжособистісної взаємодії. Для цієї групи доцільним є впровадження корекційних заходів, зокрема тренінгів стресостійкості, технік релаксації та ін.

Результати дослідження за методикою SMAS-UA «Шкала залежності від соціальних мереж» наведені у табл. 2.2. Аналіз отриманих даних засвідчує різний рівень залученості здобувачів вищої освіти до використання медіапростору та проявів потенційно адиктивної поведінки. За шкалою залежності та компульсивності (ЗК) середнє значення становить 19,4 бали ( $SD = 4,6$ ), що відповідає помірному рівню компульсивної взаємодії із медіапростором. Водночас високі показники за цим компонентом виявлено у 27,5% респондентів. Найбільш виражені результати спостерігаються за шкалою емоційної залученості (ЕЗ): середнє значення становить 21,8 бала ( $SD = 5,2$ ), а 35% здобувачів освіти демонструють високий рівень емоційної залежності від

медіапростору. Тобто, для значної частини вибірки активна взаємодія з цифровим середовищем може позначатися на емоційному стані та рівні концентрації уваги в процесі навчання.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики рівня прояву залежності здобувачів від медіапростору за методикою SMAS-UA**

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	% респондентів з високими показниками
Залежність / компульсивність (ЗК)	8	28	19,4	4,6	27,5%
Емоційна залученість (ЕЗ)	7	30	21,8	5,2	35,0%
Конфліктність / порушення контролю (КПК)	6	29	18,7	5,0	22,5%
Загальний бал SMAS-UA	28	85	59,9	12,3	32,5%

Показник конфліктності та порушення самоконтролю (КПК) має середнє значення 18,7 бала ( $SD = 5,0$ ), при цьому високі значення зафіксовано у 22,5% респондентів. У цих здобувачів є труднощі в регуляції часу та поведінки в ході користування медіаплатформами, внаслідок чого виникають конфлікти у навчанні та соціальній взаємодії. Загальний показник за шкалою SMAS-UA становить 59,9 бала ( $SD = 12,3$ ), при цьому 32,5% респондентів демонструють високий рівень залежності від медіапростору. Отримані результати свідчать, що приблизно третина вибірки має підвищений ризик формування проблемного використання цифрових платформ, що потенційно може негативно впливати на когнітивні процеси, саморегуляцію та становлення професійної ідентичності.

Рівні залежності здобувачів від медіапростору за методикою SMAS-UA представлено у таблиці 2.3. Результати демонструють суттєву варіативність рівнів залежності від медіапростору серед здобувачів вищої освіти. Найбільша частка респондентів (40%) має середній рівень залежності, що вказує на помірний вплив цифрового середовища на емоційний і поведінковий стан та проявляється у періодичному відволіканні під час навчання, зниженні

концентрації та емоційній залученості до онлайн-взаємодії без суттєвого впливу на навчальну діяльність.

Таблиця 2.3

**Результати розподілу рівнів залежності здобувачів освіти від медіапростору за методикою SMAS-UA (загальний бал)**

<b>Рівень залежності</b>	<b>Результати у %</b>
Низький рівень залежності від медіапростору	25%
Середній рівень залежності від медіапростору	40%
Високий рівень залежності від медіапростору	35%

Високий рівень залежності зафіксовано у 35% учасників, що свідчить про труднощі з самоконтролем часу, підвищену емоційну включеність та компульсивний характер використання медіапростору. Ці студенти потребують психологічної підтримки для мінімізації можливих негативних наслідків. Низький рівень залежності виявлено у 25% респондентів, що характеризує їх як користувачів із збалансованим ставленням до медіапростору, який використовується переважно як ресурс для навчання та дозвілля без ознак формування адиктивної поведінки. Таким чином, понад третина вибірки має підвищений ризик розвитку залежності від медіапростору, що актуалізує необхідність профілактичної роботи, спрямованої на розвиток цифрової гігієни.

Наступним завданням дослідження було встановлення кореляційних зв'язків між рівнями залежності від медіапростору та показниками емоційного виснаження, реактивної та особистісної тривожності серед здобувачів вищої освіти. У таблиці 2.4. наведені результати кореляційного аналізу за Пірсоном [11,17]. Показник SMAS-UA демонструє помірну позитивну кореляцію з емоційним виснаженням ( $r = 0.45^{**}$ ) та тривожністю: реактивною ( $r = 0.40^*$ ) і особистісною ( $r = 0.38^*$ ). Тобто, вищий рівень залученості у медіапростір асоціюється зі збільшенням емоційної втоми та підвищеною схильністю до тривожних станів. Емоційне виснаження також має помітні позитивні кореляції з обома типами тривожності (РТ  $r = 0.48^{**}$ , ОТ  $r = 0.46^{**}$ ), що підкреслює

взаємозв'язок між психоемоційним виснаженням та інтенсивністю тривожних реакцій студентів. Найвищий кореляційний зв'язок спостерігається між реактивною та особистісною тривожністю ( $r = 0.55^{**}$ ), що свідчить про тісну взаємозалежність ситуативних і стійких емоційних реакцій.

Таблиця 2.4

**Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між рівнями залежності від медіапростору, емоційним виснаженням, реактивної та особистісної тривожності**

Показник	SMAS-UA	Емоційне виснаження	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
SMAS-UA	1	0.45**	0.40*	0.38*
Емоційне виснаження	0.45**	1	0.48**	0.46**
Реактивна тривожність (РТ)	0.40*	0.48**	1	0.55**
Особистісна тривожність (ОТ)	0.38*	0.46**	0.55**	1

Примітки:

- $**p < 0.01$  – статистично значущі кореляції;
- $*p < 0.05$  – тенденція до значущості

Отже, результати кореляційного аналізу вказують на необхідність впровадження корекційних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, управління стресом та збалансованого використання цифрових платформ.

## **2.2. Формувальний етап експериментального дослідження сучасного медіапростору як предиктора формування емоційного виснаження і тривожності в умовах сьогодення**

Формувальний етап ґрунтувалася на результатах констатувального дослідження, які стали основою для розроблення психокорекційної програми, спрямованої на зменшення впливу медіапростору як стресора. Метою формувального етапу було впровадження комплексу психокорекційних заходів, спрямованих на: зниження рівня емоційного виснаження; зменшення

інтенсивності реактивної та особистісної тривожності; формування навичок цифрової грамотності; розвитку навичок емоційного самоконтролю; оптимізацію взаємодії з медіапростором; зниження залежності від онлайн-активності. Орієнтовна структура розвивальної програми представлена у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

### Орієнтовна структура розвивальної програми

Блоки програми	Мета та завдання	Основні методики
Підготовчий	Формування необхідних уявлень для успішного проведення корекційної роботи	- Формування позитивного настрою учасників до групової роботи. - Формування змістовних характеристик позитивної мотивації до участі у розвивальній програмі.
Психоосвітній	Формування розуміння природи вигорання, тривожності, цифрової залежності	Лекції, обговорення, приклади когнітивних спотворень
Практичний	Розвиток навичок саморегуляції та когнітивно-поведінкової корекції	-розвиток умінь усвідомлювати та диференціювати власні емоції та почуття інших; -розвиток самоконтролю та навичок релаксації (вправи для емоційної саморегуляції: дихальні техніки, тілесне усвідомлення, «5-4-3-2-1» та ін.). - Когнітивно-поведінкова корекція (самоспостереження, заміна деструктивних думок) - розвиток умінь взаємодіяти з іншими;
Цифрової гігієни	Зниження негативного впливу медіапростору	Тайм-менеджмент, вимкнення push-сповіщень, оптимізація стрічки, створення здорового цифрового середовища
Групові рефлексивні практики	Соціальна підтримка, усвідомлення типових проблем	Обговорення, обмін досвідом, спільне обговорення труднощів
Завершальний	Підведення підсумків участі в розвивальній програмі та усвідомлення сфер її застосування	Деталізація нових здатностей та сфер застосування яких набули учасники розвивальної програми

Розроблена програма складалась з 8 групових занять. Основною метою було зниження рівня емоційного виснаження та тривожності та формування

навичок цифрової гігієни й емоційної саморегуляції. Програма складається з блоків, що поєднували психоосвітні, практичні та рефлексивні методи корекції. Кожен блок мав чіткі цілі та очікувані результати, що дозволяло коригувати психологічний стан учасників та оцінювати ефективність застосованих стратегій. Ефективність розвивальної програми перевірялась шляхом порівняння показників до та після участі в ній, результати наведені в підрозділі 2.3.

### **2.3. Контрольний етап експериментального дослідження сучасного медіапростору як предиктора формування емоційного виснаження і тривожності в умовах сьогодення**

Контрольний етап експерименту проводився з метою оцінки ефективності психокорекційної програми, впровадженої під час формувального етапу. Завдання контрольного етапу: визначити зміни у рівні прояву емоційного виснаження після проведення формувальних впливів; виявити динаміку реактивної та особистісної тривожності; оцінити взаємозв'язок між змінами рівня прояву емоційного виснаження та тривожності з показниками залежності від медіапростору.

Порівняльний аналіз результатів за методикою О. Чабана показав позитивні зміни після впровадження психокорекційної програми ( Див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

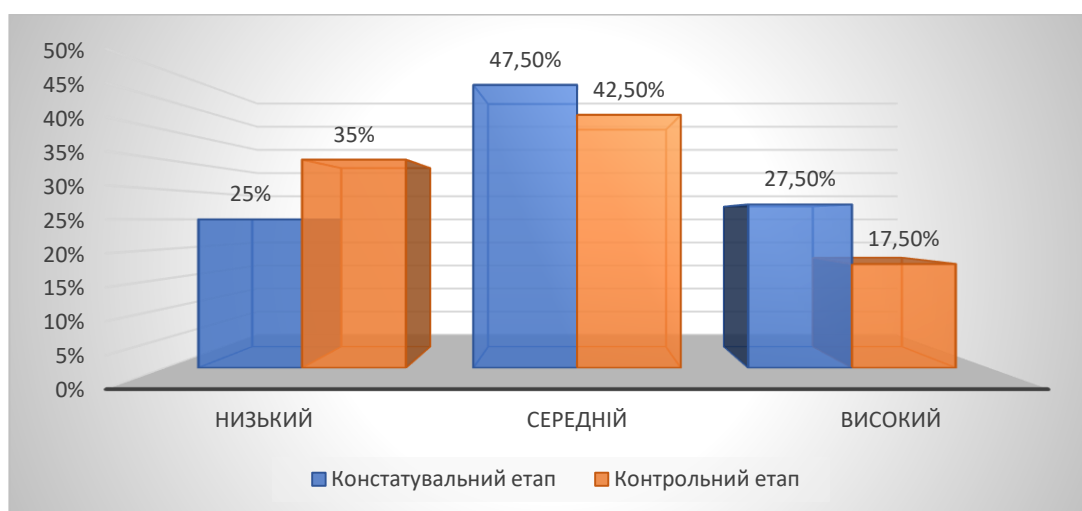
#### **Результати діагностики рівнів вираженості професійного вигорання на констатувальному та контрольному етапах у здобувачів освіти**

<b>Рівень професійного вигорання</b>	<b>Констатувальний етап</b>	<b>Контрольний етап</b>
Відсутність ознак вигорання	17,5%	32,5%
Низький рівень ризику до вигорання	32,5%	32,5%
Середній рівень ризику до вигорання	35%	25%

Високий рівень ризику до вигорання	15%	10%
------------------------------------	-----	-----

Якщо на констатувальному етапі 50% учасників мали середній або високий рівень розвитку професійного вигорання, то на контрольному етапі цей показник знизився до 35%. Водночас збільшилася частка респондентів без ознак вигорання — 32,5%, що свідчить про посилення адаптаційних ресурсів, зменшення проявів емоційного виснаження та покращення навичок саморегуляції. Кількість осіб із низьким рівнем залишилась стабільною — 32,5%, що відображає збереження емоційної рівноваги завдяки застосованим психокорекційним заходам. Середній рівень зменшився до 10 осіб (25%), а високий — до 4 осіб (10%), що свідчить про позитивну динаміку та зниження інтенсивності симптомів вигорання. Отримані дані вказують, що більшість здобувачів покращили здатність до емоційної регуляції та тайм-менеджменту. Зростання частки осіб без ознак вигорання є показником підвищення психологічного благополуччя, а зменшення середнього та високого рівнів відображає зниження емоційного виснаження, цинізму та деперсоналізації.

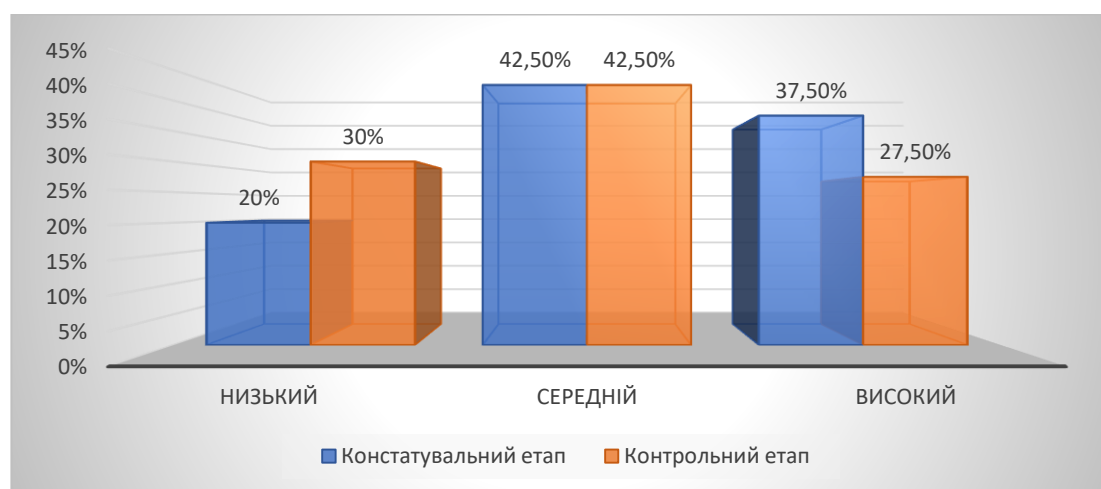
Результати контрольного етапу дослідження за шкалою тривожності Спілберґера–Ханіна відображено у Рис. 2.3. та 2.4.



**Рис. 2.3. Результати діагностики рівня вираженості реактивної тривожності у здобувачів освіти на констатувальному та формуальному етапах**

На констатувальному етапі більшість респондентів (47,5%) мали середній рівень реактивної тривожності, 27,5% — високий, низький рівень зафіксовано у

25% учасників. Після реалізації психокорекційної програми відбулися позитивні зміни: частка студентів із низьким рівнем РТ зросла до 35%, що свідчить про посилення здатності до регуляції емоційних реакцій і підтримання психологічної стабільності. Водночас кількість респондентів із середнім рівнем тривожності зменшилася до 42,5%, а високий рівень РТ спостерігався лише у 17,5% учасників. Такі результати вказують на зниження інтенсивності стресових реакцій і загалом позитивний вплив психокорекційної програми на емоційний стан студентів.



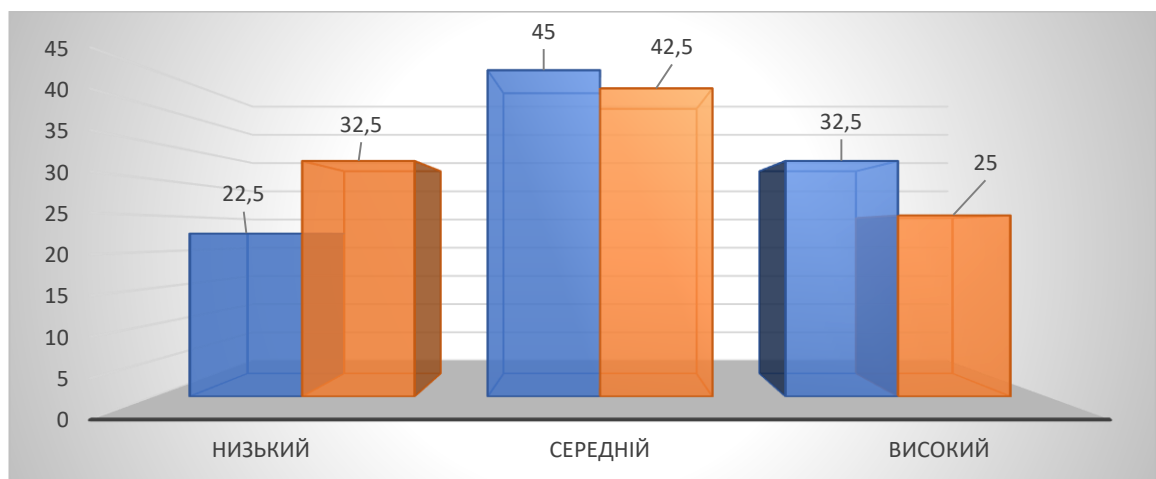
**Рис. 2.4. Результати діагностики рівня вираженості особистісної тривожності у здобувачів освіти на констатувальному та формуальному етапах**

На констатувальному етапі більшість студентів (42,5%) мали середній рівень особистісної тривожності, 37,5% — високий, низький рівень спостерігався лише у 20% респондентів. У респондентів переважала помірна та підвищена схильність до стійких тривожних переживань, яка негативно позначалась на навчальній діяльності та соціальній взаємодії. Після реалізації психокорекційної програми відбулися позитивні зміни, зокрема: частка студентів з низьким рівнем ОТ зросла до 30%, що вказує на підвищення емоційної стабільності та кращу здатність до саморегуляції в умовах стресу. Середній рівень залишився незмінним — 42,5%, високий рівень знизився до 27,5%, що свідчить про зменшення вираженості тривожних станів. Отримані результати свідчать про покращення емоційного стану здобувачів освіти, зростання їх психологічної стійкості та зниження негативного впливу

тривожності на освітній процес і соціальну взаємодію.

Результати контрольного етапу за методикою SMAS-UA свідчать про покращення показників взаємодії здобувачів освіти з медіапростором після впровадження психокорекційних заходів. За шкалою залежності / компульсивності (ЗК) середнє значення знизилося з 19,4 до 16,8 балів ( $SD = 4,0$ ), а частка осіб із високим рівнем — з 27,5% до 18%, що вказує на посилення самоконтролю. Емоційна залученість (ЕЗ) зменшилась з 21,8 до 18,9 балів ( $SD = 4,5$ ), при цьому високі показники скоротилися з 35% до 24%, що свідчить про зниження емоційної залежності від медіапростору. За шкалою конфліктності та порушення контролю (КПК) середній показник знизився з 18,7 до 16,2 балів ( $SD = 4,2$ ), а частка респондентів із високими значеннями — з 22,5% до 15%, що відображає покращення саморегуляції поведінки. Загальний показник SMAS-UA зменшився з 59,9 до 52,3 бала ( $SD = 10,5$ ), а частка студентів із високим рівнем залежності — з 32,5% до 26%. Отже, спостерігається загальна позитивна динаміка, що проявляється у зниженні рівня залежності від медіапростору та підвищенні здатності до самоконтролю.

Розподіл здобувачів за загальним рівнем залежності від медіапростору відображено у Рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Результати розподілу рівнів залежності здобувачів освіти від медіапростору на констатувальному та контрольному етапах**

На констатувальному етапі переважна частка респондентів (45%) мала середній рівень залежності від медіапростору, тоді як високий рівень

спостерігався у 32,5%, що вказувало на значну групу осіб із підвищеним ризиком проблемного використання цифрових платформ. Низький рівень фіксувався у 22,5% учасників. Після реалізації психокорекційних заходів відзначено позитивну динаміку: частка респондентів із низьким рівнем зросла до 32,5%, середній рівень залишився відносно стабільним (42,5%), а високий знизився до 25%. Отримані результати підтверджують ефективність психокорекційного впливу, що проявляється у зменшенні емоційної та поведінкової залежності від медіапростору, підвищенні самоконтролю та формуванні більш усвідомленого цифрового користування, що є важливим для психологічного благополуччя та професійного становлення студентів.

Для оцінки ефективності психокорекційної програми використано непараметричний критерій Вілкоксона [11,17] для парних вибірок, який дає змогу виявити статистично значущі відмінності між результатами констатувального та контрольного етапів (Див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Результати порівняльного аналізу досліджуваних показників до та після впровадження психокорекційної програми (критерій Вілкоксона)**

Показник	Me (IQR) до	Me (IQR) після	Z-значення (Вілкоксон)	p- рівень	Напря зміни
Емоційне виснаження	68 (60–75)	55 (45–65)	-3.12	p < 0.01	Значне зниження
Реактивна тривожність (РТ)	40 (35–45)	35 (30–40)	-2.85	p < 0.01	Зниження
Особистісна тривожність (ОТ)	45 (40–50)	40 (35–45)	-2.41	p < 0.05	Зниження
Залежність від соцмереж SMAS-UA (ЗК)	19 (17–22)	17 (14–20)	-2.76	p < 0.01	Зниження
Емоційна залученість (ЕЗ)	22 (20–25)	19 (16–22)	-2.53	p < 0.05	Зниження

Результати аналізу свідчать про статистично значущі позитивні зміни після впровадження психокорекційної програми. Зокрема, зафіксовано зниження рівнів емоційного виснаження, реактивної та особистісної тривожності, що свідчить про підвищення емоційної стійкості респондентів. Також відзначено зменшення показників залежності від медіапростору та емоційної залученості,

що вказує на посилення самоконтролю і зниження компульсивних форм онлайн-поведінки. Отримані дані підтверджують ефективність реалізованої психокорекційної програми. Таким чином, порівняльний аналіз довів ефективність запропонованої програми, що підтверджується зниженням рівня емоційного виснаження та тривожності серед здобувачів вищої освіти, які активно взаємодіють із медіапростором.

## **Висновки до розділу 2**

1. Констатувальний етап показав, що більшість здобувачів вищої освіти, які активно користуються медіапростором, мають середній або високий рівень емоційного виснаження та тривожності, що свідчить про виражену психоемоційну напруженість молоді, при цьому третина респондентів демонструє високий рівень залежності від цифрових платформ. Виявлені зв'язки між активністю в медіапросторі та показниками тривожності й виснаження підкреслюють необхідність психологічного супроводу та дали змогу визначити групи ризику й окреслити напрями профілактики.

2. На формувальному етапі розроблено та впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на зниження емоційного виснаження, зменшення рівня реактивної та особистісної тривожності, а також розвитку навичок цифрової грамотності.

3. Контрольний етап засвідчив ефективність реалізованої програми: відбулось зниження рівнів емоційного виснаження й тривожності, зменшилась компульсивна онлайн-поведінка та емоційна залежність від медіаплатформ, а також підвищились самоконтроль й усвідомленість у використанні цифрового середовища. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок між рівнем залученості в медіапростір і проявами емоційного виснаження та тривожності.

Отримані результати свідчать про зростання психоемоційної стійкості здобувачів вищої освіти та покращення умов їхньої освітньої й соціальної адаптації, що підтверджує доцільність системного впровадження психокорекційних програм для підтримки психологічного благополуччя молоді.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що медіапростір є предиктором формування емоційного виснаження і тривожності, має комплексний характер і реалізується через когнітивні, емоційні та нейрофізіологічні механізми. Медіапростір виступає як зовнішній стресогенний чинник, що підсилює тривожність і виснаження. Різні теоретичні підходи (когнітивний, психодинамічний, нейропсихологічний) дозволяють пояснити взаємодію індивідуальних особливостей із цифровим середовищем, що обґрунтовує необхідність комплексної оцінки психоемоційного стану.

2. Вивлено, що емоційне виснаження та тривожність є багатовимірними феноменами, які проявляються на фізіологічному, когнітивному та поведінковому рівнях. Активне використання медіапростору посилює психоемоційне навантаження та сприяє розвитку «цифрового стресу». Найбільш вразливими є особи з високою тривожністю, емоційною лабільністю та перфекціоністськими рисами.

3. Результати констатувального етапу свідчать, що більшість здобувачів вищої освіти мають середній або високий рівень тривожності та емоційного виснаження, що відображає значну психоемоційну напруженість, пов'язану з активним використанням медіапростору. Виявлено зв'язок між рівнем цифрової активності та проявами психологічних ризиків, що підкреслює необхідність профілактичних та психокорекційних заходів.

4. На формувальному етапі розроблено та впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на зниження емоційного виснаження, тривожності та формування навичок цифрової грамотності. Контрольний етап підтвердив її ефективність: зафіксовано зниження рівня емоційного виснаження й тривожності, що свідчить про доцільність її застосування.

Таким чином, мета й завдання дослідження виконані, гіпотеза підтверджена. Перспективою подальших досліджень є аналіз впливу різних типів медіаконтенту та режимів медіаспоживання на психоемоційний стан здобувачів освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батюх О. В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. *Медсестринство*. 2011. №4. С. 22 – 23.
2. Вознесенська О. Виклики цифровізації: межі медіаопосередкованості психологічної допомоги та освітнього процесу *Проблеми політичної психології*. 2025. №17(31). С. 190-209.
3. Волошин М. М., Назарець Л. М. Аналіз взаємозв'язку тривожності та навчальної успішності студентів. *Збірник наукових праць РДГУ*. № 1. 2013. С. 153-155.
4. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. № 2. 2017. С. 26-31.
5. Дукельська О.О. Природа тривоги у поглядах Зігмунда Фрейда і Карен Хорні. Практична психологія у сучасному вимірі : XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів : тези доповідей, Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 210 с.
6. Ельшокрі Я. О., Хохліна О. П. Дослідження тривожності студентів впродовж навчання у вищому навчальному закладі. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. № 31. 2014. С. 85-88.
7. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. №6. С. 72-78.
8. Маланчук О.Ф., Матвієнко Н.М., Рябоконт О.В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у молоді в умовах війни. *Український стоматологічний альманах*. 2023. № 3. С. 54–58.
9. Нікітенко В., Олексенко Р., Кивлюк О. Формування цінностей цифрової освіти і цифрової людини у діджиталізованому суспільстві. *Humanities Studies*. 2022. №10(87). С. 53–63.

10. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 3-тє вид. Київ: Каравела, 2016. 320 с.
11. Руденко В.М. Математична статистика. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
12. Севост'янов П.О., Яновська С.Г., Туренко Р.Л., Пивовар Д.Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2024. №77. С. 21–27.
13. Стахова О. О., Коломієць А. М. Тривожність та її вплив на психічне здоров'я студентів. Збірник статей учасників вісімнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього» 2019. URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya> (Дата звернення: 09.11.2025 р.).
14. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт* : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. № 13. 2016. С. 299–301.
15. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідізація нової діагностичної методики. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. №. 10 (1).
16. Шевченко Р. П., Єрмакова А. А. Взаємозв'язок синдрому емоційного вигорання з несприятливими умовами праці у робітників морського транспорту. *InterConf*. 2021. № 84. С. 160-1097.
17. Яровий А. Т.: Багатовимірний статистичний аналіз: начальнo-методичний посібник для студентів математичних та економічних фахів. Одеса: Астропринт, 2015. 132 с.
18. Andreassen C. S., Pallesen S. *Social network site addiction - an overview*. *Curr. Pharm. Des.* 2014. №20. P. 4053–4061.

19. Bakker A.B., Demerouti E. *The Job Demands–Resources model: State of the art*. Journal of Managerial Psychology. 2007. №22(3). P. 309–328.
20. Bawden D., Robinson L. *Information Overload: An Overview*. In: Oxford Encyclopedia of Political Decision Making. Oxford: Oxford University Press, 2020.
21. Ellison N.B., Steinfield C., Lampe C. *The Benefits of Facebook «Friends»: Social Capital and College Students Use of Online Social Network Sites*. Journal of Computer-Mediated Communication. 2007. №12. P. 1143–1168.
22. Etkin A., Wager T. D. *Functional neuroimaging of anxiety: A meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia*. The American Journal of Psychiatry. 2007. №164(10). P. 1476–1488.
23. Eysenck M. *Anxiety and Cognition: A Unified Theory*. London: Psychology Press, 1997. 209 p.
24. Festinger L. *Social Comparison Theory. Selective Exposure Theory*. 1957. №16. P. 401.
25. Freudenberger H.J. *Staff burn-out*. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> (Дата звернення: 08.10.2025 p.).
26. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. URL: [https://monoskop.org/images/1/19/Goffman\\_Erving\\_The\\_Presentation\\_of\\_Self\\_in\\_Everyday\\_Life.pdf](https://monoskop.org/images/1/19/Goffman_Erving_The_Presentation_of_Self_in_Everyday_Life.pdf) (Дата звернення: 12.10.2025 p.).
27. Hobfoll S.E. *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. American Psychologist. 1989. №4(3). P. 513–524.
28. Katz E., Blumler J. G., Gurevitch M. *Uses and gratifications research*. Public Opinion Quarterly. 1974. №37(4). P. 509–523.
29. Kross E., Duckworth A., Ayduk O., Tsukayama E., Mischel W. *The Effect of Self-Distancing on Adaptive versus Maladaptive Self-Reflection in Children*. Emotion. 2011. №11. P. 1032–1039.
30. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

31. Maslach C., Jackson S.E. *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behavior. 1981. №2. P. 99–113.
32. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. *Job burnout*. Annual Review of Psychology. 2001. №52. P. 397–422.
33. Myers D.G. *Exploring Social Psychology*. 7th Edition, McGraw-Hill Education, New York, 2015.
34. Przybylski A. K., Weinstein N. *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality*. Journal of Social and Personal Relationships. 2013. №30(3). P. 237–246.
35. Salanova M., Schaufeli W., Martínez I., Bresó E. *How Obstacles and Facilitators Predict Academic Performance: The Mediating Role of Study Burnout and Engagement*. Anxiety, Stress & Coping. 2010. №23. P. 53–70.
36. Schaufeli W., Bakker A. B. *Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement*. Journal of Organizational Behavior. 2004. №25. P. 293–315.
37. Selye H. *Stress without Distress*. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of Human Adaptation*. 1976. P. 137–146.
38. Shirom A., Melamed S. *A comparison of the construct validity of two burnout measures in two groups of professionals*. International Journal of Stress Management. 2006. №13(2). P. 176–200.
39. Spielberger C. D., Reheiser E. C. *Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity*. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2009. №1. P. 271–302.
40. Twenge J. M., Campbell W. K. *Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study*. Preventive Medicine Reports. 2018. №12. P. 271–283.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» (О. Чабан)

Опитувальник анонімний, тому ми розраховуємо на Ваші щирі та правдиві відповіді. Не роздумуйте над запитаннями, відповідайте якомога швидше. Питання, які містяться в ньому спрямовані на діагностику проявів емоційного вигорання - стану фізичного, емоційного та розумового виснаження внаслідок тривалих стресів чи надмірних вимог в професійному або особистому житті.

Виберіть лише один варіант, який найбільше підходить, або має найбільше значення для Вас. На кожне запитання необхідно відповісти «ТАК» чи «НІ». Правильних, чи неправильних відповідей не існує.

Ваш вік: \_\_\_\_\_ Ваша стать: \_\_\_\_\_ Ваш фах: \_\_\_\_\_ Ваш стаж: \_\_\_\_\_

Ваш сімейний стан: \_\_\_\_\_ Ви керівник? \_\_\_\_\_

1. Я повністю задоволений своєю роботою
2. Моя робота явно погіршила моє ментальне та фізичне здоров'я
3. Психологічна атмосфера на роботі мене повністю влаштовує
4. Я відчуваю, що моя робота робить мене більш жорстким та черствим та різко категоричним
5. Я відчуваю певне розчарування у своїй професії
6. Найкращий час для мене - це п'ятниця, по обіді, з передчуттям відпочинку попереду від всіх та всього
7. Я думаю, що на роботі мене більше навантажують, чим у інших, відчуваю цю несправедливість
8. Мене повністю влаштовує моя заробітна плата
9. Мої зусилля та старання на роботі не знаходять потрібної, належної та справедливої компенсації у заробітній платі, додаткових днів відпочинку та ін. моїх індивідуальних потребах (відпустити з роботи за потребою, дозволити гнучкий графік, дозволити запізнення та ін.)
10. Мої захоплення, хобі та цікавості за межами роботи стали значно меншими, тому що на них не вистачає часу

11. Мої захоплення, хобі стали значно меншими, тому що мені це стало не цікавим, відчуття, що нічого не хочеться і нічого не радує
12. Мені часто хочеться усамітнитися та відпочити від усіх
13. Я відчуваю, що втрачаю задоволення від своєї роботи
14. Часто після роботи відчуваю себе “вичавленим лимоном” та «батареєю, яка розрядилася»
15. У мене порушився сон (погано засинаю, сон став переривчастим, зменшилась тривалість, з’явилися ранішні просинання, відсутнє відчуття відпочинку)
16. В спілкуванні в колективі я відчуваю все більше формальності, зникли теплі та дружні відносини, відчуття взаємопідтримки, надійності, щирості, довіри та «сімейності»
17. Думаю, що я надто багато працюю
18. Мої рідні та друзі вважають, що я надто багато працюю
19. Робота з людьми все більше мене втомлює, хочеться усамітнитися і поменше бути серед людей, в такому ступені, що я подумую виїхати на якийсь хутір, чи село і самому вести просте господарство
20. Я дуже переживаю, якщо в мене щось не складається та не вирішується на роботі
21. Буває так, що я на роботі наче «підвисаю», «туплю», можу просидіти якийсь час, ні про що не думаючи, наче провалившись кудись, наче в якомусь ступорі
22. Коли я повертаюсь після роботи додому я практично завжди продовжую думати про те, що відбувалося, чи буде відбуватися на роботі, іноді навіть веду діалоги в своїй голові з колегами чи керівництвом, в тому числі у вигляді сварок, емоційних переконуваль
23. Я відчуваю, що втрачаю задоволення від звичного життя (їжа, відпочинок, секс, час з друзями, розваги та ін.)
24. Я став (-ла) більше тривожитися та переживати з приводу будь - чого
25. Я відчуваю, що моя робота вихолощує та притуплює мої відчуття та емоції (я стаю «сухарем» та «черствію»), практично перестав (-ла) жартувати
26. Ефективність моєї роботи останнім часом дуже залежить від мого настрою (хороший настрій - я ефективний (-на) та продуктивний (-на) , мною задоволені; поганий - неефективний (-на), помилки, мої партнери незадоволені мною)
27. Коли я вертаюсь додому мені потрібно побути якийсь час (кілька годин) самому, ні з ким не спілкуватися
28. Я відчуваю, що мене найкраще розуміють лише мої домашні улюбленці (собака, кіт)
29. В мене постійне відчуття, що не вистачає часу ні на що, в т.ч. на домашню роботу, я живу наче в постійному цейтноті
30. Іноді звичайні ситуації на роботі викликають у мене надмірні емоції та подразнення
31. При згадці про деяких моїх колег, чи керівників у мене знижується, а

то і псується настрій

32. Останнім часом я відчуваю, що живу у прокрастинації (безпричинно відкладаю на завтра, після завтра і т.д. робочі завдання)

33. Я дуже переживаю за свою роботу

34. Я боюся втратити свою роботу і роблю все, щоб цього не сталося, в т.ч. працюю у неробочий час, затримуюсь на роботі, можу виконувати завдання у вихідні, чи у відпустці, легкі та беззаперечно відгукуюсь на прохання вийти на роботу в позаробочий, чи вихідний час

35. Я боюсь підвести своїх колег по роботі, часто погоджуюсь замінити їх у чомусь, допомогти їм, виконати за них частину їхньої роботи

36. Іноді, з думками про наступний день роботи, я вже починаю переживати, аж до серцебиття, відчуття нехватки повітря, надмірного хвилювання, нудоти, запаморочення

37. Я завжди радію, коли бачу, як моя робота приносить конкретні результати

38. Відчуваю, що щось потрібно міняти на роботі, щось відбувається не так, але не розумію, що саме

38. Відчуваю, що щось потрібно міняти на роботі, щось відбувається не так, але не розумію, що саме

39. Мені часто по роботі зустрічаються люди, від яких я відчуваю втому та сильне роздратування, настільки, що не усвідомлено хочу їм чогось поганого, навіть пошепки, чи в думках промовляю це

40. Із - за роботи я втратив спокій та душевну рівновагу, почав більше вживати неформальної лексики, особливо коли сам, за кермом авто, коментуючи дії навколишніх водіїв та пішоходів

41. Раніше я був значно відкритим (-тою) , уважним (-ною) та дружнім (-ньою) до своїх колег, співробітників та тих, з ким я працюю

42. Впевнений (-на), що моє керівництво зовсім не думає про людей та їх здоров'я

43. Іноді я думаю, що результати моєї роботи зовсім не вартують тих зусиль, які я затратив (-ла) на них

44. Мене не особливо хвилюють прохання та душевний стан моїх колег - це їхні справи, тут кожний сам за себе, і нікого не хвилюють чужі проблеми, своїх вистачає

45. Робота з людьми дуже розчарувала мене і якби була можливість змінити роботу, щоб було поменше контактів з людьми - зробив (-ла) би це, не задумуючись

46. Я чітко бачу перспективу та кар'єрний ріст на своїй роботі, постійно самоудосконалююсь та навчаюсь, щоб досягнути більшого

47. Якщо з'являється можливість «посачкувати», зменшити час на роботу - роблю це не задумуючись, без всяких докорів сумління

48. Я захоплююсь людьми, які повністю та всеосяжно присвятили себе професії та досягнули загального визнання, саме завдяки своєму професіоналізму.

49. В цілому - я щаслива людина

50. Якби я повернувся назад, я знову обрав (-ла) би свою професію

**Оцінка** проводиться за принципом дименсіальності (ваги, значущості окремих самооцінок (відповідей) для формування, або/та прояву Burn Out синдрому, у вигляді загальної суми набраних балів.

### Ключі

Питання	бали за відповідь ТАК	бали за відповідь НІ	Питання	бали за відповідь ТАК	бали за відповідь НІ
1	0	3	26	1	0
2	5	0	27	1	0
3	0	3	28	1	0
4	2	0	29	1	0
5	2	0	30	1	0
6	1	0	31	1	0
7	1	0	32	1	0
8	0	3	33	1	0
9	1	0	34	1	0
10	1	0	35	1	0
11	1	0	36	1	0
12	1	0	37	0	2
13	1	0	38	1	0
14	1	0	39	1	0
15	1	0	40	1	0
16	1	0	41	1	0
17	1	0	42	1	0
18	1	0	43	1	0
19	1	0	44	1	0
20	1	0	45	1	0
21	1	0	46	0	1
22	3	0	47	1	0
23	1	0	48	1	0
24	1	0	49	0	5
25	3	0	50	0	5

### Методика «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

**Методика «Шкала залежності від соціальних мереж (SMAS-UA)»**

Інструкція: Вам пропонується опитувальник, який оцінює особливості використання соціальних мереж та можливі прояви залежності від них. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій типовій поведінці. Обведіть число від 1 до 5:

- 1 - зовсім не про мене.
- 2 - скоріше не про мене.
- 3 - важко відповісти / частково про мене.
- 4 - скоріше про мене.
- 5 - повністю про мене.

**II. Пункти опитувальника:**

1. Я часто відкриваю соціальні мережі автоматично, навіть коли не маю конкретної мети.
2. Мені важко перебувати без доступу до соціальних мереж тривалий час.
3. Я проводжу у соціальних мережах більше часу, ніж планував(ла).
4. Я відчуваю дискомфорт або тривогу, коли довго не перевіряю стрічку новин.
5. Я часто відкладаю важливі справи через використання соціальних мереж.
6. Мені здається, що без соцмереж я можу пропустити щось важливе.
7. Я часто прокручую стрічку новин, навіть коли інформація мені нецікава.
8. Я відчуваю сильне бажання перевірити повідомлення або лайки.
9. Мої близькі вказують, що я занадто багато часу проводжу у соцмережах.
10. Використання соцмереж негативно впливало на мою працездатність чи навчання.

11. Мені важко контролювати час, який я проводжу в соціальних мережах.
12. Я часто порівнюю себе з іншими користувачами у соцмережах.
13. Я відчуваю емоційне виснаження після тривалого перегляду контенту.
14. Я відчуваю полегшення або покращення настрою після входу у соцмережі.
15. Я продовжую використовувати соцмережі, навіть коли відчуваю втому чи стрес.
16. Я часто відволікаюсь на соцмережі під час навчання або роботи.
17. Я використовував(ла) соцмережі, щоб уникнути негативних емоцій або переживань.
18. Я відчуваю труднощі з контролем імпульсу перевіряти соціальні мережі.

### III. Система оцінювання:

Сума мінімальна: 18 балів. Сума максимальна: 90 балів

### Інтерпретація:

Сума балів	Рівень залежності від соцмереж
18-36	Низький рівень, ознак залежності практично немає
37-54	Помірний рівень, формуються залежні патерни
55-72	Виражена залежність, істотний вплив на емоційний стан та поведінку
73-90	Висока залежність, значний ризик психологічних наслідків

### IV. Норми для вікової групи 19-25 років (українська вибірка)

Показник	Середнє	SD	Діапазон норми
SMAS-UA (всього)	49.8	11.2	38-62

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність та доцільність дослідження.** Дослідження впливу медіапростору на психічне здоров'я все частіше зосереджуються на проблемі емоційного виснаження. У нормативно-правових актах у сфері цифрової безпеки підкреслюється необхідність формування відповідальної цифрової поведінки, оскільки медіапростір, виконуючи інформаційну та комунікативну функції, може водночас підвищувати психоемоційне навантаження та сприяти розвитку емоційного виснаження, тривожності й соціальної перенасиченості. Найбільш виражено це проявляється серед молоді, яка активно використовує цифрові платформи для навчання та спілкування. У результаті занурення у віртуальне середовище часто стає способом компенсації емоційного дефіциту, що водночас посилює внутрішнє виснаження та ризик тривожних станів. У цьому контексті дослідження взаємозв'язку емоційного виснаження і тривожності є актуальним і має практичне значення для розробки психопрофілактичних заходів і формування здорових цифрових звичок.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричній перевірці впливу сучасного медіапростору на формування емоційного виснаження та тривожності особистості в умовах сьогодення.

Відповідно до мети, об'єкта та предмета дослідження визначено основні **завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретичні положення щодо впливу сучасного медіапростору на емоційний стан людини та визначити його значення як предиктора психоемоційних порушень.

2. Шляхом критичного аналізу відповідних наукових джерел, узагальнити наукові підходи до вивчення емоційного виснаження та тривожності як складових психоемоційного стану особистості.

3. Визначити комплекс методів емпіричного дослідження та виявити особливості динаміки і взаємозв'язку таких показників, як: емоційне виснаження та тривожність у користувачів медіапростору різного віку.

4. Розробити та апробувати програму з корекції та профілактики

емоційного виснаження та тривожності у користувачів медіапростору і перевірити її ефективність шляхом порівняння результатів до та після її впровадження.

**Методики дослідження:** діагностика здійснювалась на основі комплексу методик, які включали в себе:

- Методику «Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання» (О. Чабан) призначена для діагностики рівня професійного вигорання. Методика базується на багатовимірному підході до вивчення синдрому вигорання, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, і дозволяє виявити як загальний рівень вигорання, так і його окремі прояви [15];
- Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна або STAI (State-Trait Anxiety Inventory), є однією з найпоширеніших методик для діагностики тривожності в психології. Розроблена американським психологом Чарльзом Д. Спілбергером у співпраці з Річардом Л. Ханіним у 1970-х роках. Методика дозволяє оцінити два основних типи тривожності: реактивну (ситуативну) та особистісну (рисову) [39];
- Методика «Шкала залежності від соціальних мереж (Social Media Addiction Scale - Ukrainian Adaptation, SMAS-UA) є сучасною психодіагностичною методикою, адаптованою для української вибірки з метою оцінки рівня залученості та потенційно адиктивних форм взаємодії особи із медіапростором [12]. SMAS-UA адаптована на основі міжнародних інструментів вимірювання цифрової залежності, зокрема Social Media Addiction Scale (SMAS), Bergen Social Media Addiction Scale, а також шкал, які оцінюють інтернет-адикцію та надмірну залученість у цифрові комунікації. Під час української адаптації здійснено переклад, експертну оцінку відповідності змісту, апробацію на студентській та дорослій вибірках, а також перевірку психометричних характеристик.

**Характеристика роботи:** Теоретична частина дослідження присвячена аналізу впливу сучасного медіапростору на психоемоційний стан особистості, зокрема формування емоційного виснаження та тривожності в умовах війни. Узагальнено наукові підходи до розуміння медіапростору як психологічного феномену та предиктора психоемоційних порушень. Проаналізовано основні концепції, що пояснюють вплив цифрової взаємодії на особистість, а також окреслено механізми формування тривожності та емоційного виснаження в умовах інтенсивного медіаспоживання. Особливу увагу приділено емоційному виснаженню як багатовимірному стану, його моделям, компонентам і чинникам, зокрема ролі цифрового середовища у його виникненні. Також розглянуто тривожність як комплексне явище та її взаємозв'язок із емоційним виснаженням. Узагальнення джерел показало, що емоційне виснаження і тривожність є взаємопов'язаними та взаємно підсилюються в умовах активного медіаспоживання, що зумовлює потребу в розробці ефективних психокорекційних програм.

Практичний розділ роботи охоплював три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. На констатувальному етапі встановлено, що більшість здобувачів вищої освіти мають середній або високий рівень емоційного виснаження та тривожності, а також схильність до залежності від цифрових платформ. Виявлено зв'язок між активністю в медіапросторі та психоемоційними показниками, що дало змогу визначити групи ризику. На формувальному етапі розроблено та впроваджено психокорекційну програму, спрямовану на зниження емоційного виснаження й тривожності та розвитку навичок усвідомленого користування медіапростором. Контрольний етап підтвердив ефективність програми: зафіксовано зниження емоційного виснаження, тривожності, проявів компульсивної онлайн-поведінки та підвищення самоконтролю. Встановлено кореляцію між рівнем медіаактивності та психоемоційним станом. Отримані результати свідчать про підвищення психоемоційної стійкості здобувачів освіти та доцільність впровадження психокорекційної програми.