

Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ АПАТІЇ У ПЕРІОД
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу групи 07-431

спеціальності 053 Психологія

першого рівня вищої освіти

Богдана СВІТОШНА

Керівник: канд. психол.н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: докторка психологічних наук,

доцентка, професорка кафедри психології

(Навчально-наукового медичного

інституту) Чорноморського

національного університету імені Петра

Могили

Ірина Астремська

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АПАТІЇ У ПЕРІОД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	6
1.1. Теоретичне дослідження апатії та емоційного вигорання, як вони проявляються у людини	6
1.2. Взаємозв'язок між емоційним вигоранням та апатією	9
Висновок до розділу 1.	11
РОЗДІЛ ІІ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АПАТІЇ У ПЕРІОД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	12
2.1. Обґрунтування та опис процедури проведення емпіричного дослідження	12
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів методик	15
2.3. Емпіричне дослідження чинників апатії у період емоційного вигорання.....	20
2.4. Методичні рекомендації психологічного консультування для поліпшення стану апатії у період емоційного вигорання ВПО	24
Висновок до розділу 2.	26
ВИСНОВКИ	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	29

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність зумовлена низкою специфічних умов, що характерні для сучасного стану країни, а також світовими та локальними тенденціями в психології праці та соціальних проблемах.

Цими умовами є:

1. Вплив війни. В умовах війни, що триває в Україні, люди, які працюють на передовій або в сферах, пов'язаних з медичною допомогою, волонтерством, а також інші професії, піддаються постійному стресу, фізичному та психологічному навантаженню. Всі ці фактори сприяють розвитку емоційного вигорання, яке часто супроводжується апатією — станом байдужості до роботи та соціального життя. Для багатьох людей, які стали свідками або учасниками військових подій, апатія може бути захисною реакцією на травматичні переживання.

2. Психологічний тиск через соціально-економічну ситуацію. В Україні спостерігається високий рівень стресу через економічну нестабільність, безробіття, низький рівень соціальних гарантій та підтримки працівників. Це веде до перенавантаження, невизначеності в професійному розвитку та відсутності перспектив, що провокує вигорання. Апатія, у свою чергу, є наслідком постійного емоційного та фізичного виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності та загальної життєвої енергії.

3. Невизначеність майбутнього. Постійні соціальні та політичні зміни, а також зростання рівня тривожності серед населення в умовах війни та економічної кризи, створюють почуття безвиході у багатьох українців. Це посилює відчуття апатії, коли люди перестають відчувати сенс в щоденній діяльності, що часто є ознакою емоційного вигорання.

4. Низький рівень психологічної підтримки та освіти. В Україні питання психічного здоров'я досі часто залишається на периферії суспільної уваги. Багато людей не звертаються до фахівців через стигматизацію проблем із психічним здоров'ям або через відсутність доступу до кваліфікованої допомоги. Це посилює проблему, оскільки апатія, яка є частиною емоційного

вигорання, часто залишається непоміченою або недооціненою, що веде до її поглиблення та розвитку хронічних розладів.

5. Наслідки для професійної сфери. Проблема емоційного вигорання та апатії на робочих місцях стає особливо актуальною у таких сферах, як медицина, освіта, правоохоронні органи, соціальна сфера, де працівники мають високі моральні та емоційні вимоги до себе. Невирішене питання емоційного вигорання призводить до зниження ефективності роботи, збільшення кількості професійних помилок, а також підвищення рівня конфліктності та втоми серед працівників.

Отже, дослідження психологічних чинників апатії в умовах емоційного вигорання в Україні є надзвичайно актуальним в контексті сучасних соціальних і психологічних викликів. Це дозволить не лише розробити ефективні стратегії для підтримки психічного здоров'я людей, а й покращити загальну продуктивність та якість життя в умовах кризових змін.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити психологічні змістові параметри апатії у період емоційного вигорання.

Завданням дослідження є:

- Теоретично дослідити зміст апатії та емоційного вигорання, їх прояви та взаємозв'язок.
- Емпірично дослідити апатію та емоційне вигорання, психологічні змістові параметри апатії у вимушених переселенців.

Об'єкт дослідження: психологічний стан апатії.

Предмет дослідження: змістові параметри, що спричиняють розвиток апатії в умовах емоційного вигорання індивіда.

Методи дослідження:

- теоретичні методи (аналіз, синтез, моделювання, узагальнення) використовувались з метою вивчення наукової літератури для обґрунтування теоретичних підходів дослідження психологічних особливостей прояву емпатії та емоційного вигорання;

- емпіричні: Шкала оцінки стресу Перссона (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблена Коулманом (Cohen) та його колегами, Опитувальник вигорання Маслач (MBI - Maslach Burnout Inventory), Шкала депресії Бека (BDI - Beck Depression Inventory) та Психометричний аналіз нової шкали апатії за А. А. Золотарьова.

Практичне значення дослідження: розробка рекомендацій для покращення психоемоційного стану працівників у професіях з високим ризиком вигорання (медицина, освіта, соціальна сфера), впровадження методів підтримки та профілактики апатії, а також створення програм психологічної допомоги для зниження.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АПАТІЇ У ПЕРІОД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Теоретичне дослідження апатії та емоційного вигорання, як вони проявляються у людини

У теоретичному дослідженні емоційного вигорання висвітлено різні підходи до його вивчення, основні моделі, фактори виникнення та можливі методи профілактики й подолання. Визначення поняття «емоційне вигорання» належить американському психіатру Г. Фрейденбергеру, який у 1974 році вперше описав цей феномен серед представників допоміжних професій, таких як медики та соціальні працівники. Він характеризував цей стан як фізичне й емоційне виснаження, втрату мотивації та зниження відповідальності [8, с.161].

К. Масlach одна з провідних дослідниць цього явища, запропонувала трифакторну модель вигорання, яка включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Її опитувальник MBI (Maslach Burnout Inventory) став основним інструментом для оцінки вигорання в різних професійних сферах [25].

Дж. Г. Грінберг розглядав вигорання як процес, що проходить п'ять стадій: «медовий місяць», нестача пального, хронічні симптоми, криза та пробивання стіни [25].

В. В. Бойко розробив фазову модель вигорання, яка складається з трьох фаз: напруження, резистенції та спустошення, кожна з яких має свої симптоми та рівні глибини [5].

Апатія та емоційне вигорання є серйозними психологічними явищами, що впливають на особисте та професійне життя людини, знижуючи її мотивацію, продуктивність і загальний життєвий тонус. Емоційне вигорання є наслідком тривалого стресу, особливо в професіях, пов'язаних із інтенсивною взаємодією з іншими людьми, таких як педагогіка та психологія.

Л. Бегун-Трачук у своїх дослідженнях розглядає емоційне вигорання як багатовимірний процес, що розгортається в кілька етапів – від початкового емоційного виснаження до стадії повної апатії та байдужості до професійної діяльності. Вона наголошує на тому, що одним із ключових чинників вигорання є високий рівень відповідальності та емоційна залученість у роботу, що характерно для працівників соціальної сфери [3].

Т.О. Ковалькова детально досліджує синдром емоційного вигорання у вчителів, визначаючи три його основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (байдужість або негативне ставлення до учнів, колег, оточення) та зниження професійної ефективності. Вона підкреслює важливість ранньої діагностики цього синдрому та розробки заходів щодо його попередження, серед яких: психологічна підтримка, навчання методам саморегуляції, створення комфортного робочого середовища [16, с. 211].

Г.М. Максимчук пропонує застосовувати п'ятикрокову модель Носсрата Пезешкіана як ефективний метод профілактики емоційного вигорання, особливо в умовах дистанційного навчання. Ця модель ґрунтується на розвитку позитивного мислення, управлінні власними емоціями, формуванні стійкості до стресу та покращенні міжособистісних комунікацій. Її використання сприяє покращенню психоемоційного стану педагогів, зменшенню рівня стресу та підвищенню задоволеності професійною діяльністю [23, с. 147].

Фактори вигорання поділяються на внутрішні (особистісні) та зовнішні (організаційні). До особистісних чинників належать тип особистості, рівень мотивації, перфекціонізм, адаптивність, рівень тривожності та соціальна підтримка. Організаційні чинники включають умови праці, стиль керівництва, робоче навантаження, можливість професійного розвитку та наявність підтримки в колективі.

Основні прояви апатії включають зниження когнітивної активності, байдужість до подій у професійному та особистому житті, втрату мотивації та загальний стан емоційного виснаження. У контексті емоційного вигорання

апатія може бути як його наслідком, так і одним із ключових симптомів, що сигналізують про глибину проблеми.

Серед науковців, які досліджували апатію та емоційне вигорання, можна виділити низку ключових імен. Г. Сельє вивчав стрес та адаптаційні механізми організму, визначивши, що тривале емоційне напруження призводить до виснаження ресурсів. Його теорія стала основою для подальших досліджень емоційного вигорання [26, с.16]. К. Масlach та її колеги зосередилися на вивченні міжособистісного аспекту вигорання, показуючи, як соціальні взаємодії впливають на розвиток цього синдрому [25]. Дж. Грінберг та М. Лейтер розглядали вигорання як поетапний процес, що розгортається від первинного ентузіазму до глибокої фрустрації та апатії [25], [1, с.37].

Одним із ключових чинників розвитку вигорання є конфлікт між особистими очікуваннями та реальністю професійної діяльності. Високий рівень відповідальності, перевантаження, обмежені можливості для відпочинку та відсутність соціальної підтримки сприяють наростанню емоційного виснаження та апатії. Особливо це актуально для представників професій, пов'язаних із інтенсивним соціальним спілкуванням, таких як журналісти, лікарі, педагоги та психологи.

Також слід звернути увагу на профілактичні заходи, які можуть знизити ризик вигорання та апатії. До них належать розвиток навичок управління стресом, забезпечення балансу між роботою та особистим життям, соціальна підтримка, фізична активність та професійне консультування. Організаційні стратегії, такі як створення сприятливого психологічного клімату на робочому місці, адекватна система мотивації та можливості для саморозвитку, також відіграють важливу роль у запобіганні вигоранню [24, с.12], [9, с.120].

Таким чином, апатія та емоційне вигорання є взаємопов'язаними явищами, що мають багатокomпонентну природу та значний вплив на професійну та особисту ефективність людини. Дослідження цих явищ дозволяє не лише краще зрозуміти їхню природу, але й розробити ефективні

стратегії профілактики та подолання, що є важливим завданням для сучасної психології та управління персоналом.

1.2. Взаємозв'язок між емоційним вигоранням та апатією

Взаємозв'язок між емоційним вигоранням та апатією є складним і тісно пов'язаним, оскільки апатія є одним із ключових симптомів емоційного вигорання. Емоційне вигорання — це процес виснаження, який виникає в результаті тривалого стресу, перенавантаження і відсутності відновлення, особливо у професійних сферах, де необхідно постійно взаємодіяти з іншими людьми (медицина, освіта, соціальна сфера).

Р. Лазарус (1922–2002) — американський психолог, розробив транзакційну теорію стресу та копіngu, де стрес розглядається як взаємодія між індивідом і середовищем, а його рівень залежить від суб'єктивної оцінки людиною ситуації та власних ресурсів. [6, с. 52] Він довів, що інтерпретація подій впливає на стресову реакцію, а також виокремив дві основні копіng-стратегії: орієнтовані на проблему та на емоції. Його дослідження зробили значний внесок у розуміння механізмів адаптації до стресу, підкреслюючи роль когнітивної оцінки ситуацій [22, с.335].

І.І. Брецько — українська психологиня, провела ґрунтовні дослідження в галузі емоційного вигорання. [2,с.110-120] Вона вивчала психологічні особливості цього процесу, зокрема його вплив на особистість та професійну діяльність. Брецько встановила основні сутнісні ознаки і симптоми психоемоційного вигорання, такі як втрата інтересу до професії, зниження ефективності, емоційна виснаженість, відчуття безпорадності і неадекватності у соціальних та професійних взаємодіях [4, с.135].

Вона також виявила закономірності негативного впливу вигорання на діяльність особистості, включаючи порушення мотивації, зниження продуктивності та виникнення депресивних симптомів. В її роботах акцентується увага на важливості своєчасного виявлення цих симптомів та необхідності застосування психокорекційних заходів для

попередження розвитку вигорання в особистості. І.І. Брецько також досліджувала роль інтервенційних стратегій, які допомагають знизити рівень вигорання серед працівників, особливо в умовах високого емоційного навантаження. Її роботи мають велике значення в контексті психології праці та організаційної психології, а також допомагають у практичному застосуванні знань для підтримки психічного здоров'я в професійному середовищі [3, с.130].

Г.В. Ложкін — український психолог, досліджував психологічні аспекти емоційного вигорання особистості. У своїй статті "Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості" він виокремлює основні симптомокомплекси цього стану, зокрема: емоційно-вольова невідновленість: формує імпульсивні та хаотичні стратегії спілкування. Підвищений рівень загальної тривожності: виявляється у вигляді постійного занепокоєння та нервозності. [10, с.82].

Ці симптоми можуть призводити до зниження ефективності професійної діяльності та погіршення якості життя. Дослідження Г.В. Ложкіна підкреслює важливість своєчасного виявлення та корекції емоційного вигорання для підтримки психічного здоров'я.

С.І. Рабчук у своїй магістерській роботі "Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій" [11, с. 201] досліджує психологічні чинники, що сприяють розвитку емоційного вигорання серед ІТ-фахівців. Особливу увагу приділено впливу умов праці та особистісних характеристик на виникнення цього стану. У роботі проаналізовано поняття синдрому професійного вигорання, його структуру та фази формування [12, с.54].

Виявлено, що ІТ-спеціалісти часто стикаються з високим рівнем стресу, тривалими робочими годинами та необхідністю постійного оновлення знань, що може призводити до емоційного вигорання. Також досліджено роль особистісних якостей, таких як низька стресостійкість та схильність до перфекціонізму, у розвитку цього стану. Практичне значення роботи полягає

в розробці корекційно-тренінгової програми для подолання емоційного вигорання серед ІТ-фахівців. Робота містить теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та розробку програми профілактики емоційного вигорання. Основні результати можуть бути використані практичними психологами для консультування та тренінгової роботи з ІТ-працівниками [7, с.128].

Висновок до розділу 1:

Психологічні чинники апатії під час емоційного вигорання суттєво впливають на стан людини, її продуктивність і якість життя. Основними причинами є хронічний стрес, виснаження, перевантаження на роботі та соціальна ізоляція. Вигорання та апатія посилюють одне одного, формуючи замкнене коло, яке важко подолати без втручання. Важливо вчасно розпізнавати симптоми та застосовувати методи подолання, такі як психотерапія, підтримка соціальних зв'язків і зміни в умовах праці. Дослідження цих процесів допомагає розробляти ефективні заходи для збереження психічного здоров'я та підвищення життєвої ефективності.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ АПАТІЇ У ПЕРІОД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

2.1. Обґрунтування та опис процедури проведення емпіричного дослідження

Вибірка для дослідження була сформована з урахуванням його мети та актуальних соціально-психологічних умов в Україні. Основним критерієм відбору учасників було їхнє перебування в умовах вимушеного переміщення через військові дії, що дозволило дослідити вплив цих обставин на їхній психоемоційний стан та рівень емоційного вигорання. Для забезпечення доступності та зручності збору даних, а також з урахуванням можливих територіальних обмежень, методики були оформлені у форматі онлайн-опитувальника через платформу Google Forms.

Дослідження проводилося в лютому 2025 року, і в ньому взяли участь 30 осіб віком від 23 до 27 років. Вибірка включала 20 жінок (66,7%) та 10 чоловіків (33,3%), що відображає загальні тенденції щодо статевого розподілу серед вимушених переселенців. Учасники пройшли опитування на основі добровільної згоди, що гарантувало дотримання етичних принципів психологічного дослідження, таких як анонімність, добровільність та можливість відмови від участі на будь-якому етапі.

Важливо зазначити, що вибірка не була репрезентативною для всієї групи внутрішньо переміщених осіб в Україні, проте дозволила отримати дані про особливості емоційного вигорання серед молодих дорослих, які зіткнулися з вимушеною зміною місця проживання. Респонденти мали різний соціально-економічний статус та професійну зайнятість, що могло впливати на рівень стресу та емоційного виснаження. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу впливу вимушеної міграції на психоемоційний стан людини.

Отримані результати були підраховані та інтерпретовані у відповідності до зазначених умов опитувальників, і оформлені у вигляді рисунків/таблиць для візуального відображення показників.

На основі теоретичного аналізу до обраної тематики нами було обрано наступні методики:

1. Методика оцінки стресу (PSS-10) [12, с. 141]

PSS-10 є однією з найбільш використовуваних методик для оцінки рівня стресу в дослідженнях психології та психосоціальних аспектах здоров'я. Мета методики: оцінити рівень стресу у людини, тобто, як вона сприймає ситуації, які можуть бути стресовими або викликати емоційне напруження, а також, як особа справляється з цими стресовими ситуаціями. Ця шкала є корисною для дослідження стресу та розробки стратегій його подолання.

2. Опитувальник вигорання за К.Масlach (MBI - Maslach Burnout Inventory) є однією з найпоширеніших і найавторитетніших методик для вимірювання вигорання у працівників. Він був розроблений К. Масlach та С. Джексон в 1981 році і з того часу став стандартом у психологічних дослідженнях вигорання, зокрема в контексті роботи, стресу і психологічного здоров'я [14, с.79].

Метою опитувальника є виявлення симптомів вигорання у працівників різних професій, а також оцінка ступеня вигорання, яке може включати емоційне, фізичне та психологічне виснаження через надмірний стрес на робочому місці. Опитувальник складається з 22 питань, які поділяються на три основні шкали, що вимірюють три основні компоненти вигорання:

1. Емоційне виснаження (Emotional Exhaustion, EE) – оцінює рівень емоційного виснаження або вичерпаності, коли людина відчуває, що її ресурси вичерпано.

2. Деперсоналізація (Depersonalization, DP) – вимірює рівень цинізму та дистанціювання від роботи або клієнтів, коли людина стає байдужою до інших людей.

3. Особисті досягнення (Personal Accomplishment, PA) – оцінює рівень відчуття досягнень, успіху та задоволення від роботи.

Цей опитувальник є важливим інструментом для дослідження психологічних аспектів роботи, а також для розробки заходів, спрямованих на покращення психоемоційного здоров'я працівників [13, с.151].

3. Шкала депресії Бека (BDI - BeckDepression Inventory) — це один з найвідоміших і найпоширеніших інструментів для оцінки депресивних симптомів. Вона була розроблена американським психологом А. Беком і використовуються для визначення рівня депресії у пацієнтів.

Метою шкали є оцінка інтенсивності депресивних симптомів у пацієнтів. Вона дає змогу виявити як легкі, так і важкі форми депресії, а також оцінити зміну симптомів протягом часу (наприклад, до і після лікування).

Шкала депресії А. Бека містить 21 питання, кожне з яких має 4 варіанти відповідей, що відображають різні рівні тяжкості депресивних симптомів. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Шкала BDI не є інструментом для встановлення діагнозу депресії, але дозволяє визначити ступінь вираженості депресивних симптомів [15, с.177].

4. Психометричний аналіз нової шкали апатії за А.А. Золотарьовим

Метою розробки нової шкали апатії за А.А. Золотарьовим є створення надійного інструменту для вимірювання рівня апатії у різних соціальних, клінічних та дослідницьких контекстах. Шкала спрямована на оцінку емоційного та мотиваційного стану людини, коли вона відчуває байдужість до навколишнього світу, втрачає інтерес до діяльності та знижується її соціальна активність [16, с. 211].

Шкала апатії за А.А. Золотарьовим складається з 12 питань, що оцінюють різні аспекти апатії: емоційну байдужість, втрату інтересу до діяльності, когнітивну пасивність, зниження мотивації, соціальну ізоляцію. Відповіді на кожне запитання надаються за чотирибальною шкалою.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів методик

Провівши методики з вибіркою 30 осіб, що були вимушено переміщені через військові дії в Україні, в середньому віком 23-27 років, а саме 20 жінок та 10 чоловіків за добровільною угодою, ми отримали такі результати:

Першою пропонуємо проаналізувати методику оцінки стресу (PSS-10).

Таблиця 2.1

Показники проходження методики оцінки стресу (PSS-10):

Рівень стресу	Кількість осіб	Діапазон балів
Низький	6	12-16
Середній	17	17-26
Високий	7	27-31

За нашим дослідженням низький рівень стресу було отримано у 6 респондентів (3 чоловіки і 3 жінки). Це може свідчити про те, що ці люди мають низьку схильність до переживань стресу, або ж вони мають велику внутрішню стійкість або ефективні стратегії подолання стресу. Вони можуть працювати в умовах, що не викликають сильного емоційного напруження або мають інші ресурси для зниження стресу (підтримка, хобі, фізична активність, позитивне мислення тощо). Середній рівень стресу було отримано у 17 респондентів (11 жінок та 6 чоловіків). Це може означати, що більшість молодих людей цієї вибірки зіштовхуються з помірним рівнем стресу, який виникає через типові для їхнього віку фактори (наприклад, кар'єрний старт, соціальна адаптація, фінансові питання, навчання). Такі респонденти можуть бути активними в соціальних і професійних сферах, але не відчують значного емоційного виснаження. А 7 респондентів (6 жінок та 1 чоловік) мають високий рівень стресу. Це може свідчити про те, що певна частина вибірки відчуває значний стрес. Причини можуть бути різними: велике навантаження в навчанні або роботі, труднощі в особистих стосунках, нестабільність життєвих ситуацій, низький рівень соціальної підтримки чи

інші фактори. Високий рівень стресу може також свідчити про наявність певних психологічних проблем, таких як тривожні розлади або депресивні стани [17, с.78].

Також ми вирішили порівняти респондентів за статтю. Серед жінок у вибірці більшість мають середній рівень стресу (13 осіб), деякі мають високий рівень (6 осіб), а кілька мають низький рівень стресу (2 особи). Це може вказувати на те, що жінки цієї групи більше схильні до переживання стресу, що може бути пов'язано з особливостями соціалізації, ролей або емоційної виразності. Серед чоловіків також більшість мають середній рівень стресу (6 осіб), і лише 1 має високий рівень. Це може свідчити про дещо нижчий рівень стресу серед чоловіків цієї групи, можливо, через інші стратегії coping або різні життєві обставини.

Ще нами був проведений аналіз за віком: враховуючи, що респонденти мають вік 23-27 років, можна припустити, що для цієї вікової групи характерний перехідний період, пов'язаний із пошуками кар'єрних орієнтирів, соціальними змінами, етапом формування незалежності. Це може пояснити певний рівень стресу, особливо у людей, які тільки починають свій професійний шлях або знаходяться в процесі адаптації до нових життєвих умов.

За результатами методики ми дійшли висновку: для людей з високим рівнем стресу: рекомендується звернути увагу на методи управління стресом, такі як фізичні вправи, медитація, підтримка психолога або коуча. Важливо враховувати можливість стресу через перевантаження і намагатися знайти шляхи зменшення навантаження або розподілу часу. Для людей із середнім рівнем стресу: такі респонденти можуть використовувати техніки саморегуляції і знайти способи для відновлення емоційної рівноваги через хобі, соціальну підтримку та позитивні звички. Для людей з низьким рівнем стресу: це позитивний показник, однак їм також важливо підтримувати здоровий стиль життя, щоб не допустити виникнення стресу в майбутньому через зміни в життєвих обставинах або роботі.

Далі перейдемо до аналізу результатів за методикою опитувальника вигорання за К.Масlach (MBI).

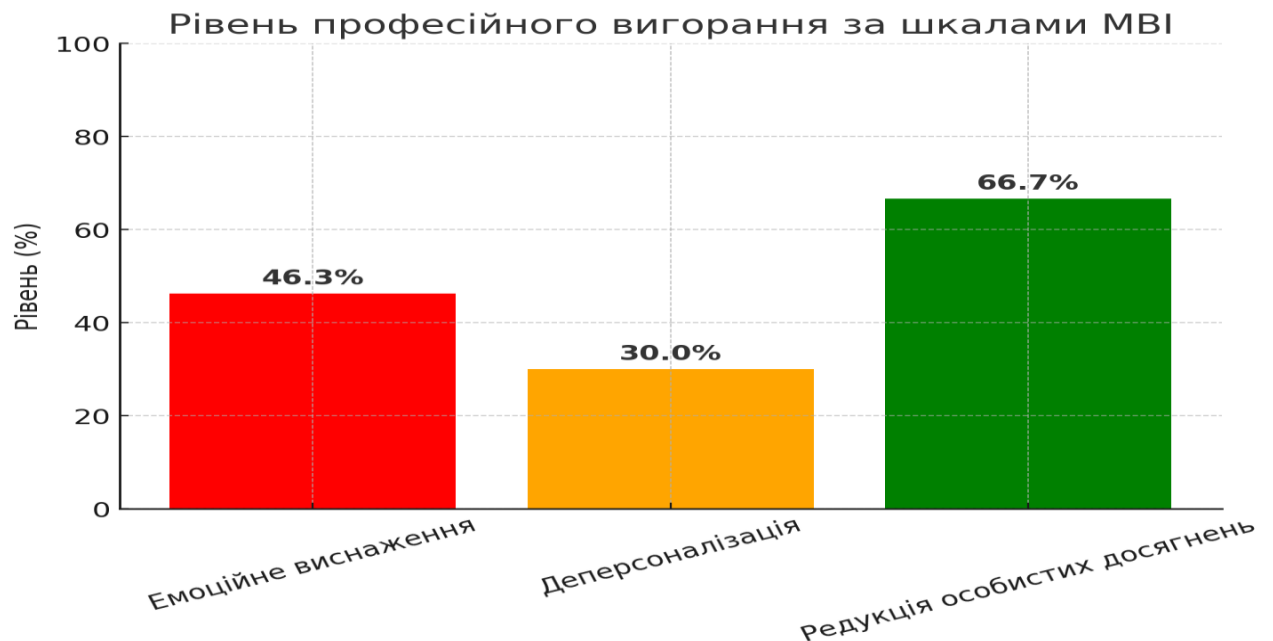


Рис. 2.1 - Рівень професійного вигорання за шкалою MBI

На діаграмі показано співвідношення середніх балів за кожною шкалою щодо їхніх максимальних значень, що дозволяє оцінити рівень вигорання у відсотках. Емоційне виснаження досягає 46% від максимального значення, що означає, що майже половина емоційного ресурсу респондентів витрачається на роботу. Це вказує на те, що значна частина вибірки періодично переживає втому, яка з часом може призвести до виснаження, якщо не вжити заходів для її подолання.

Деперсоналізація на рівні 30% від максимуму означає, що загалом респонденти все ще зберігають емоційний зв'язок із колегами та підлеглими. Проте частина з них поступово починає втрачати емоційну включеність у взаємодію з оточенням, що може бути раннім сигналом для подальшого зростання цього показника [18, с.241].

Редукція особистих досягнень знаходиться на рівні 67% від максимального показника, що свідчить про доволі високий рівень впевненості у власній ефективності. Це є позитивним фактором, оскільки респонденти

переважно зберігають віру у свою професійну значущість і продовжують мати плани на майбутнє.

Загалом результати опитування демонструють помірний рівень професійного вигорання, з найбільшою увагою до емоційного виснаження. Це вказує на потребу у заходах, які допоможуть знизити рівень напруженості та стресу серед учасників вибірки, запобігаючи подальшому розвитку вигорання [19, с.51].

Якщо не звернути увагу на перші ознаки емоційного виснаження, його рівень може зрости, що призведе до посилення деперсоналізації та зниження відчуття особистої ефективності. Тому важливо вже зараз підтримувати баланс між роботою та відпочинком, сприяти неформальному спілкуванню в колективі та впроваджувати методи управління стресом.

Наступною ми проаналізували шкалу депресії Бека (BDI).

Рівень депресії за шкалою Бека серед вибірки

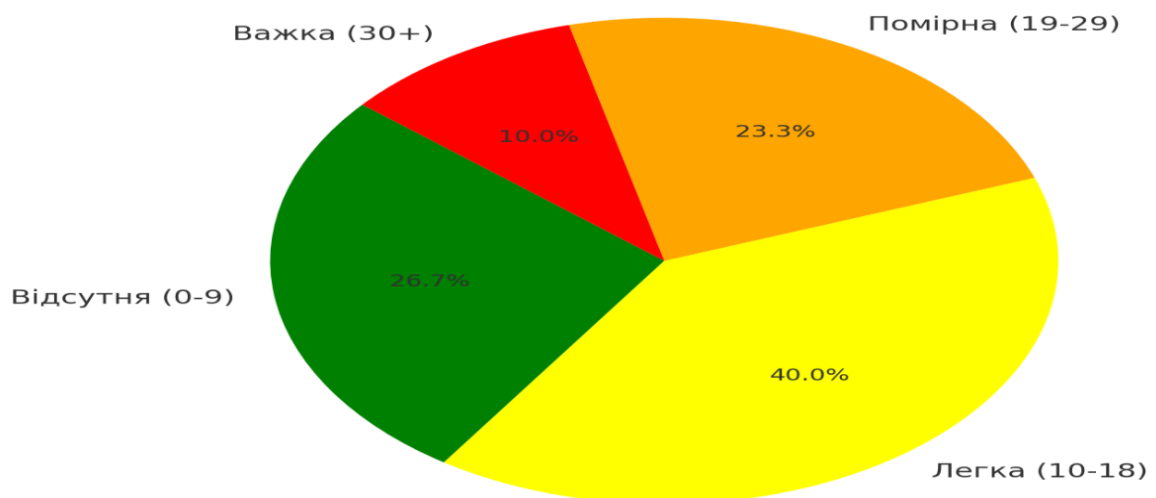


Рис. 2.2 - Рівень депресії за шкалою Бека серед вибірки

На круговій діаграмі представлено розподіл респондентів за рівнями депресії: 8 осіб (27%) не мають депресивних симптомів (знаходяться в межах норми), 12 осіб (40%) мають легку депресію, що може бути пов'язано з перевтомою, стресом або особистими труднощами, 7 осіб (23%) мають помірну депресію, що вже може вимагати психологічної підтримки або

самостійної роботи над емоційним станом, 3 особи (10%) мають високий рівень депресивних симптомів, що є тривожним сигналом і потребує додаткової уваги.

Загальна тенденція показує, що більшість респондентів відчують помірне емоційне навантаження, що частково співвідноситься з результатами опитування Маслач про професійне вигорання. Основний акцент варто зробити на групі осіб із помірною та важкою депресією, оскільки для них можуть бути корисними індивідуальні консультації з фахівцями або зміна підходу до роботи та відпочинку.

Середній показник у вибірці свідчить про легкий рівень депресії. Це означає, що частина респондентів періодично відчуває зниження настрою, втому або легку апатію, але ці симптоми ще не мають клінічного характеру. Однак окремі учасники можуть мати вищі показники, що свідчать про помірні або навіть виражені депресивні симптоми [20, с.384].

Детальніший аналіз відповідей показує, що найбільш поширеними симптомами серед респондентів є: зниження енергії та мотивації, періодичне відчуття смутку чи самотності, складнощі з концентрацією уваги, думки про невдачі або невпевненість у власних силах.

Важливо зазначити, що легкий рівень депресії може бути пов'язаний із емоційним виснаженням, яке було виявлено у попередньому тесті на вигорання. Це може вказувати на психологічне перенавантаження та потребу у додатковій підтримці.

Останнім ми пропонуємо проаналізувати психометричний аналіз шкали апатії за А.А. Золотарьовим.

Таблиця 2.2

Рівень апатії за шкалою А.А.Золотарьова

Рівень апатії	Кількість осіб	Відсоток від вибірки
Відсутня (0-15)	7	23%
Помірна (16-30)	13	43%

Виражена (31-45)	8	27%
Сильна (46+)	2	7%

Середній бал вибірки становить 28 із 60 можливих, що відповідає помірному рівню апатії. Це означає, що у респондентів спостерігається зниження мотивації та емоційної залученості, але вони ще не досягли стану глибокої апатії або емоційного "вигорання".

Розподіл учасників за рівнем апатії: 7 осіб (23%) не мають вираженої апатії, тобто зберігають високу емоційну активність і мотивацію, 13 осіб (43%) мають помірну апатію, що може проявлятися у зниженні інтересу до роботи або соціальних взаємодій, 8 осіб (27%) демонструють виражену апатію, що може свідчити про втрату інтересу до повсякденних справ і труднощі у прийнятті рішень, 2 особи (7%) мають високий рівень апатії, що може бути сигналом для додаткового психологічного втручання [21, с.56].

Отримані дані свідчать, що більшість респондентів (70%) переживають помірний або виражений рівень апатії. Це може бути пов'язано з професійним вигоранням, емоційним виснаженням або стресовими ситуаціями.

Серед респондентів із високим рівнем апатії спостерігаються такі типові ознаки: зниження емоційного відгуку на події, відсутність ініціативи в роботі та соціальних взаємодіях, відчуття втоми навіть після відпочинку, потреба в усамітненні та уникненні активної діяльності.

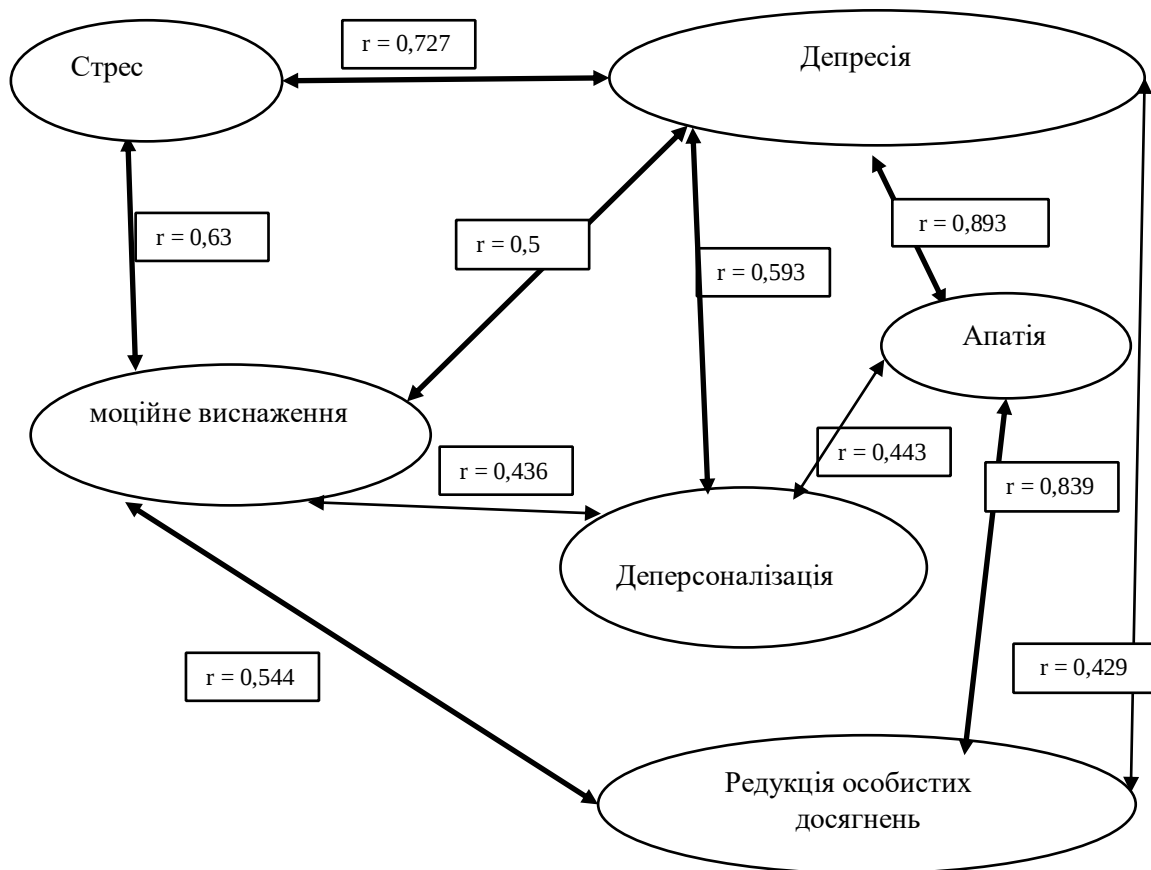
Загальний тренд показує, що значна частина вибірки (понад 70%) відчуває різні рівні апатії. Це може бути пов'язано з хронічним стресом, емоційним виснаженням та низькою мотивацією.

2.3. Емпіричне дослідження чинників апатії у період емоційного вигорання

Емпіричне дослідження чинників апатії в період емоційного вигорання спрямоване на виявлення ключових психологічних і соціальних факторів, що сприяють розвитку цього стану. Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем апатії, професійним вигоранням, стресом і когнітивними стратегіями

подолання труднощів дозволяє встановити, які саме аспекти життя найбільше впливають на емоційне виснаження. Дослідження також акцентує увагу на механізмах адаптації, зокрема, на ролі підтримки з боку оточення, особистісних ресурсів і стратегій саморегуляції в подоланні апатії.

За допомогою кореляційного аналізу нами було емпірично встановлено



взаємозв'язок між «емоційним виснаженням», показником емоційного вигорання вимушено переміщених осіб, рівнем переживання ними стресу ($r = 0,63$ при $p \leq 0,01$), депресії ($r = 0,5$ при $p \leq 0,01$) та такими показниками професійного вигорання, як: «деперсоналізація» ($r = 0,436$ при $p \leq 0,05$) і «редукція особистих досягнень» ($r = 0,544$ при $p \leq 0,01$). Фрагмент кореляційної плеяди зображений на рис. 2.3.

Рис. 2.3 – Фрагмент кореляційної плеяди показників емоційного вигорання з рівнем депресії, апатії та переживання стресу у вимушено переміщених осіб (N = 30)

Примітка: тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,95$; товста лінія – позитивні зв'язки, значущі при $\alpha = 0,99$.

Таким чином, ми можемо констатувати, що чим більш властиво для ВПО суб'єктивно сприймати власні життєві ситуації як стресові, неконтрольовані, напружені, непередбачувані, такі, що вимагають надмірних від них зусиль для їх проживання, що перевищують існуючі у них ресурси та можливості, чим сильніше вони відчувають себе пригніченими, втрачають зацікавленість до того, що відбувається навколо них, до інших людей, до власної професійної діяльності, до життєвої активності, чим сильніше переживають безнадійність, втомленість, поганий настрій, чим більше стають нечутливими, відчуженими від самих себе, відчувають ніби спостерігають за собою зі сторони, чим частіше проявляють грубість, цинізм, безсердечність, чим більше втрачають відчуття власної значущості, сенсу та бажання докладати зусилля у власному житті чи у професійній діяльності, тим сильніше вимушено переміщені особи відчувають емоційне перенапруження, психічне виснаження, спустошення, емоційне вигорання.

Також нами було виявлено кореляційний взаємозв'язок між показником емоційного вигорання «деперсоналізацією» та переживанням вимушено переміщеними особами депресії ($r = 0,593$ при $p \leq 0,01$), апатії ($r = 0,443$ при $p \leq 0,05$), емоційного виснаження ($r = 0,436$ при $p \leq 0,05$). Отже, чим сильніше вимушено переміщені особи відчувають смуток, втому, пригнічення, втрату зацікавленості до будь-якої діяльності, бажання розвиватися, спілкуватися, жити, чим сильніше проявляється байдужість до всього, відсутність інтересу до подій, що відбуваються в їхньому житті, до людей, що їх оточують, відсутність мотивації та зацікавленості у цілеспрямованій діяльності, чим сильніше вони є емоційно виснаженими, втомленими, пригніченими, спустошеними, тим більш виражена деперсоналізація є для них властивою, тим більше вигорання в стосунках з людьми, знецінення стосунків з оточуючими.

Крім цього встановлено кореляційні зв'язки між показником емоційного вигорання «редукцією особистих досягнень» та переживанням апатії ($r = 0,839$

при $p \leq 0,01$), депресії ($r = 0,429$ при $p \leq 0,05$) та емоційного виснаження ($r = 0,544$ при $p \leq 0,01$) у вимушено переміщених осіб. Отже, ми можемо стверджувати, що чим більше вимушено переміщені особи переживають пригнічений настрій, безнадійність, втрату інтересу до власного життя, до всього, що їх оточує, втрату задоволеності від професійної діяльності, чим сильніше небажання щось взагалі робити, відсутність мотивації, байдужість до життя, відсутність життєвої енергії, чим сильніше емоційне виснаження, спустошеність, безсилля, відчуття безвихідності, безпорадності, втрата надії на краще, тим більше для них властиво невдоволення собою, негативне самооцінювання, зниження відчуття власної компетентності в професійній діяльності, нівелювання особистої гідності.

Досліджуючи особливості впливу апатії на емоційне вигорання вимушено переміщених осіб, за результатами кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки між апатією та переживання депресії ($r = 0,893$ при $p \leq 0,01$), показниками емоційного вигорання: «деперсоналізацією» ($r = 0,443$ при $p \leq 0,05$) та «редукцією особистих досягнень» ($r = 0,839$ при $p \leq 0,01$). Таким чином, можемо зробити висновки, що чим сильніше виражену депресію відчувають внутрішньо переміщені особи, чим більше зниження зацікавленості та задоволеності від власної життєдіяльності, сильніше відчуття безнадійності, чим більше властива дегуманізація стосунків з іншими особами, відчуженість від самих себе, втрата відчуття залученості, чим більше відчуття незадоволеності собою, власною професійною компетентністю, негативне оцінювання себе, своїх досягнень, успіхів, знецінення власної гідності, тим сильну апатію властиво переживати, відчувати байдужість до життя, спустошеність, відстороненість, пригніченість, відсутність енергії, відчуття порожнечі та бажання займатися тим, що раніше подобалось та приносило задоволення, ніщо не тішить.

2.4. Методичні рекомендації психологічного консультування для поліпшення стану апатії у період емоційного вигорання ВПО

Враховуючи наші завдання, та результати щодо емпіричного дослідження, ми розробили рекомендації до роботи психолога-консультанта. Нами було запропоновано такий вид роботи, як – психологічний тренінг. Він націлений на ВПО, які відчувають ознаки емоційного виснаження, апатії та потребують ресурсів для подолання емоційного вигорання. Метою цього тренінгу буде допомогти учасникам усвідомити природу апатії, розпізнати ознаки емоційного вигорання, та навчитися ефективним методам відновлення емоційного стану [23, с.147].

Головними завданнями на тренінгу є: усвідомлення власного емоційного стану; Виявлення особистих ресурсів для подолання апатії; Освоєння методів відновлення емоційної рівноваги; Формування конкретного плану дій для виходу з апатії. Цей тренінг представлений кількома блоками, тому його можна використовувати, як на груповій терапії, так і на індивідуальній. Хочемо представити вам план тренінгу:

Тренінг "Відновлення життєвих сил: подолання апатії у період емоційного вигорання"

(для внутрішньо переміщених осіб – ВПО, 3-денна програма)

ДЕНЬ 1: Усвідомлення свого стану

Мета дня: зрозуміти, що таке апатія та емоційне вигорання, визначити їхні прояви у себе

1. Вступна частина (30 хв.)

- Вітання, знайомство
- Вправа "Моє сьогоднішнє дерево" (учасники малюють дерево, яке символізує їхній емоційний стан)
- Ознайомлення з програмою

2. Теоретичний блок (45 хв.)

- Що таке апатія? Причини та механізми розвитку

- Емоційне вигорання: стадії, ознаки, причини у контексті ВПО

- Як впливає стрес? (коротке пояснення біологічних процесів)

3. Практичний блок (60 хв.)

- Техніка "Сканування тіла" – вправи для усвідомлення власного стану

- Вправа "Мій ресурсний простір" – учасники визначають, що їх підтримує

- Обговорення результатів, спільний зворотний зв'язок

4. Домашнє завдання:

- Вести "Щоденник самопочуття": кожен учасник записує свої думки, емоції, фізичний стан до наступної зустрічі

ДЕНЬ 2: Пошук ресурсів та відновлення емоційної рівноваги

Мета дня: навчитися знаходити внутрішні та зовнішні ресурси для подолання апатії

1. Вступна частина (20 хв.)

- Обговорення "Щоденника самопочуття"

- Вправа "Пульс емоцій" (визначення рівня енергії на сьогодні)

2. Теоретичний блок (40 хв.)

- Ресурси для подолання апатії: фізичні, психологічні, соціальні

- Як покращити емоційний стан через дрібниці? (дихання, тілесні практики, зміна звичок)

3. Практичний блок (75 хв.)

- Вправа "Колесо ресурсів" – учасники малюють своє "ресурсне колесо", яке показує їхні опори у житті

- Практика "3 кроки до емоційної стабільності" (техніки самопідтримки)

- Дихальна техніка "4-7-8" для зняття напруги

4. Домашнє завдання:

- Скласти список "10 речей, які приносять мені радість"

ДЕНЬ 3: Вихід із апатії через дію

Мета дня: сформуувати стратегії подолання апатії, розробити особистий план відновлення

1. Вступна частина (20 хв.)

- Обговорення списку "10 речей, які приносять радість"
- Вправа "Моя енергія сьогодні"

2. Теоретичний блок (40 хв.)

- Як діяти, коли немає сил? Принцип малих кроків
- Роль підтримки та спільноти у подоланні вигорання

3. Практичний блок (75 хв.)

- Вправа "Мій перший крок" – кожен формує одну просту дію, яку він готовий зробити вже сьогодні
- Техніка "Лист до себе в майбутньому" – написання підтримувального листа для себе
- Заключна релаксаційна практика "Візуалізація спокою"

4. Заключна частина (25 хв.)

- Підбиття підсумків, рефлексія
- Вправа "Символ мого ресурсу" (малюнок або предмет, який символізує новий стан)
- Подяка, закриття тренінгу

Висновок до розділу 2.

Емпіричне дослідження чинників апатії під час емоційного вигорання виявило зв'язок між емоційним виснаженням, деперсоналізацією та апатією, що виникає через тривалі стреси, особливо в професійній діяльності. Встановлено, що емоційне виснаження є ключовим фактором розвитку апатії, яка проявляється у втраті інтересу до діяльності та зниженні мотивації. Деперсоналізація також сприяє появі симптомів апатії. Зв'язок між стресом,

вигоранням та апатією підкреслює важливість системного підходу до вивчення і профілактики вигорання. Результати дослідження підтверджують необхідність раннього виявлення цих ознак для збереження психологічного здоров'я.

А також нами було виявлено, що результати емпіричного дослідження засвідчили, що у внутрішньо переміщених осіб вищий рівень суб'єктивного сприйняття життєвих обставин, як стресових суттєво корелює з емоційним виснаженням, депресією та апатією. Виявлені кореляційні зв'язки між показниками емоційного вигорання — зокрема, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень — і проявами апатії та депресивних станів свідчать про значний вплив психоемоційного виснаження на зниження мотиваційної й особистісної активності. Таким чином, апатія виступає як ключовий чинник поглиблення симптомів емоційного вигорання у зазначеній категорії осіб.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути проблему апатії в контексті емоційного вигорання, поєднавши теоретичний аналіз та емпіричні результати, отримані за допомогою психодіагностичних методик.

Визначено, що апатія є невід'ємною складовою емоційного вигорання, яке включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. З'ясовано, що основними чинниками вигорання є хронічний стрес, емоційне перевантаження та професійна діяльність, що потребує інтенсивної комунікаційної взаємодії.

Встановлено, що апатія проявляється у зниженні мотивації, байдужості до навколишнього світу та втраті інтересу до діяльності, що негативно впливає на професійне та особисте життя людини. Емпіричне дослідження підтвердило статистично значущі зв'язки між рівнями стресу, вигорання, депресії та апатії.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність тісних статистично значущих взаємозв'язків між апатією та ключовими показниками емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, встановлено високий рівень кореляції апатії з редукцією особистих досягнень, депресією та деперсоналізацією. Ці дані свідчать про те, що чим виразніші апатичні стани, тим інтенсивніше проявляються симптоми емоційного виснаження, втрата мотивації, знеособлення у стосунках з іншими та зниження особистісної ефективності. Таким чином, апатія виявляється не лише супутнім симптомом, а й значущим предиктором емоційного вигорання, що потребує цілеспрямованого психологічного втручання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамейка М. Л. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери. Лютіж: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
2. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділь. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 12. С. 110–120.
3. Бегун-Трачук Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. Вип. 5, Травень 2021, С. 128–133.
4. Брецько І. І. Щербан Т. Д. Особливості, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків у процесі спілкування з дорослими. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 131–138.
5. Бойко В. В., Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання». *Молодий вчений*. 2015. № 4(3). С. 103–105.
6. Бойченко О. А., Карташова Л. А., Шеремет Т. І. Технології та принципи дистанційного навчання: формування цифрових компетентностей педагога-тьютора. Київ, 2020. 77 с.
7. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології. Вінниця, 2008. 520 с.
8. Фрейденбергер Г. Дж. Емоційне вигорання персоналу. *Journal of Social Issues*. 1974. Т. 30, № 1. С. 159–165.
9. Дубчак О. Б. Синдром вигорання як прояв професійної деформації педагогів. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2018. № 12. С. 118–123.
10. Ложкін Г. В. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 81–85.

11. Зайчикова Т. В., Карамушка Л. М., Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій. Київ: Міленіум, 2006. 365 с.
12. Рабчук С. І. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій: магістерська робота / наук. керівник В. В. Коширець; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 81 с.
13. Карпенко З. С. Експериментально–психологічна модель профілактики емоційного «вигорання». Київ, 2007. Вип. 19(43). 253 с.
14. Киян І. В. Оцінка якості педагогічних технологій в системі дистанційного навчання. Успіхи сучасного природознавства. 2012. № 2. С. 76–84.
15. Климчук В.О. Математичні методи у психології: навч. посібник для студентів психологічних спеціальностей. К.: Освіта України, 2009. 288 с.
16. Ковалькова Т. О. Синдром емоційного вигорання у вчителів: діагностика та шляхи подолання. Соціально-економічні та правові аспекти розвитку суспільства. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 200. 219.
17. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: ІНК ОС, 2002. 271 с.
18. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2009. 580 с.
19. Кочерга О. Синдром згорання. Психолог на педраді. 2003. № 4. С. 128.
20. Куделя І. С., Перепелюк Т. Д. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 381–395.
21. Кулик С. М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. 256 с.
22. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Springer Publishing Company, 1984. 445 с.

23. Максимчук Г. М. Використання п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана для профілактики емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 44(1). С. 146-149.
24. Морская Л. І. Професійне вигорання українського педагога: міф чи реальність? *Педагогіка*. 2011. № 2. С. 43.
25. Масlach, К., & Джексон, С. (2023). «Професійне вигорання» Тест. Психологія. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/profesiine-vyhorannia-kristina-maslach-i-siuzen-dzhekson-712902.html> (дата звернення: 19.03.2025).
26. Сельє Г. Синдром, спричинений різними шкідливими агентами. *Nature*. 1936. Т. 138, № 3479. С. 32.