

ЕМПАТІЯ ЯК РЕСУРС І РИЗИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Ляшко Віра Віталіївна

*кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри спеціальної освіти
Херсонського державного університету
ORCID ID: 0000-0003-3717-7240
Scopus-Author ID: 57424312700
Web of Science: GLT-6336-2022*

У статті досліджено двобічну роль емпатії у професійній діяльності фахівців спеціальної освіти, зокрема корекційних педагогів, дефектологів, логопедів і практичних психологів. Емпатія виступає ключовою професійною компетентністю, що забезпечує ефективну взаємодію з дітьми з особливими освітніми потребами, дозволяє адекватно розпізнавати їхні емоційні стани, коригувати навчально-корекційні стратегії та мотивувати дітей до участі в навчальному процесі. Водночас за умов тривалого емоційного навантаження, недостатньої організаційної підтримки, високих вимог до професійної залученості та впливу зовнішніх стресорів (воєнний стан, пандемія, масова травматизація) емпатія може трансформуватися у фактор ризику, що підвищує ймовірність розвитку емоційного вигорання та вторинної травматизації.

У статті аналізуються психологічні механізми емпатичного виснаження, зокрема й дисбаланс афективної та когнітивної емпатії, недостатній професійний дистанс і кумуляція емоційного стресу, а також розглянуто організаційні й індивідуальні модератори впливу емпатії: супервізію, навички саморегуляції, резильєнтність і професійну ідентичність. Особлива увага приділяється контекстуальним чинникам сучасного українського середовища, зокрема воєнному стану та системним трансформаціям в освіті, що підвищують емоційне навантаження на фахівців. Запропоновано систему профілактичних і корекційних заходів: на індивідуальному рівні – розвиток навичок емоційної регуляції та когнітивної емпатії; на мезорівні – супервізія та підтримувальні колегіальні групи; на макрорівні – організаційна політика щодо ментального здоров'я, кадрового планування та кризової підтримки персоналу. Аналіз літературних джерел підтверджує, що ефективно поєднання розвитку емпатії з механізмами психологічного захисту дозволяє зберігати її як професійний ресурс і знижує ризик емоційного виснаження серед фахівців спеціальної освіти.

***Ключові слова:** емпатія, професійне вигорання, спеціальна освіта, корекційні педагоги, емоційна регуляція, супервізія, психологічна стійкість, стрес-менеджмент.*

Liashko V. EMPATHY AS A RESOURCE AND A RISK OF PROFESSIONAL BURNOUT IN SPECIAL EDUCATION SPECIALISTS

This article examines the dual role of empathy in the professional activities of special education specialists, including remedial teachers, defectologists, speech therapists, and school psychologists. Empathy serves as a key professional competence, enabling effective interaction with children with special educational needs, accurately recognizing their emotional states, adapting corrective and educational strategies, and motivating children to engage in the learning process. At the same time, under conditions of prolonged emotional load, insufficient organizational support, high demands for professional involvement, and external stressors (military conflict, pandemic, mass trauma), empathy can transform into a risk factor, increasing the likelihood of emotional burnout and secondary traumatization.

The article analyzes the psychological mechanisms of empathic fatigue, including the imbalance of affective and cognitive empathy, insufficient professional distance, and cumulative emotional stress, and examines organizational and individual moderators of empathy's impact: supervision, self-regulation skills, resilience, and professional identity. Special attention is paid to the contextual factors of the contemporary Ukrainian environment, particularly the state of war and systemic transformations in education, which increase the emotional load on specialists. A multilevel system of preventive and corrective measures is proposed: at the individual level – development of emotional regulation and cognitive empathy skills; at the meso level – supervision and supportive peer groups; at the macro level – organizational policies regarding mental health, workforce planning, and crisis support for staff. The findings confirm that the effective combination of empathy development with mechanisms of psychological protection allows empathy to remain a professional resource while reducing the risk of emotional exhaustion among special education specialists.

***Key words:** empathy, professional burnout, special education, remedial teachers, emotional regulation, supervision, psychological resilience, stress management.*

Професійна діяльність фахівців спеціальної освіти (корекційні педагоги, дефектологи, логопеди, практичні психологи) передбачає інтенсивне емоційне залучення, постійну міжособистісну взаємодію та високий рівень емоційної чутливості. Емпатія – здатність розпізнавати, розуміти та реагувати на емоційний стан інших – виступає базовою професійною компетентністю, необхідною для ефективного навчально-корекційного процесу. Водночас висока емоційна чутливість у контексті хронічних робочих стресорів (перевантаження, брак ресурсів, емоційна заангажованість батьків і системні труднощі інклюзії) може трансформуватися у фактор ризику, що підвищує імовірність розвитку емоційного вигорання.

Українські дослідження останніх років фіксують значну поширеність синдромів професійного виснаження серед освітян і психологів: опитування показують, що велика частина педагогів відчуває середній або високий рівень вигорання та потребує психосоціальної підтримки [9; 10]. У контексті тривалого стресу (пандемія, війна) ці ризики ще більш загострюються [4]. Тому актуальним є системне вивчення ролі емпатії як двоякого феномену – ресурсу та ризику – з метою розроблення заходів профілактики та підтримки фахівців у спеціальній освіті.

Емпатія традиційно розглядається як мультикомпонентне явище: афективний (здатність відчувати емоції іншого) і когнітивний (здатність розуміти переживання іншого, perspective-taking) аспекти. У професійній практиці корекційного педагога емпатія забезпечує: точне розпізнавання потреб дитини, адекватну емоційну підтримку, мотиваційну взаємодію та адаптацію корекційних стратегій під індивідуальні потреби [7].

Українські дослідження підтверджують важливість емпатії для професійного самовизначення педагогів-корекціоністів, але водночас фіксують тенденцію до зниження емпатичних показників під час навчання і початку професійної діяльності, що пов'язано з емоційним навантаженням і недостатньою підтримкою [7].

Професійне (емоційне) вигорання визначається як хронічний стан емоційного виснаження, деперсоналізації (цинізму) та зниження почуття власної ефективності. У контексті освіти воно проявляється зниженням зацікавленості, зростанням дистанційності у стосунках із підопічними, зменшенням мотивації і продуктивності [5; 8]. В Україні кількість педагогів, які відчувають середній чи високий рівень вигорання, є вагомою (опитування 2022–2024 рр.) [9].

У літературі виокремлюють принаймні три моделі взаємозв'язку емпатії та вигорання [7]:

Захисну модель: адекватна емпатія (у поєднанні із професійною дистанцією та навичками саморегуляції) є фактором профілактики вигорання, оскільки підвищує ефективність взаємодії і задоволеність від роботи.

Ризикову (емпатична втома): високий рівень афективної емпатії без адекватних механізмів емоційної регуляції призводить до «емпатичного виснаження» або вторинної травматизації.

Динамічну (контекстна) модель: вплив емпатії на ризик вигорання залежить від організаційних та індивідуальних чинників (робоче навантаження, супервізія, ресурси, компетенції із самопомогі).

Українські дослідження демонструють, що без системної підтримки (тренінги, супервізія, зниження навантаження) високий рівень емпатії може перетворюватися на фактор ризику – особливо в умовах підвищеного емоційного тиску (воєнний стан, масова травма) [1; 3; 4; 8 та ін.].

Огляд українських емпіричних робіт свідчить про зростання уваги до проблем емоційної стійкості педагогів, а також досліджень емпатії як професійної компетентності. Наприклад, соціологічні опитування показують високі рівні вигорання серед освітян і потребу у психосоціальної підтримці [9]. Психолого-педагогічні дослідження вказують, що в системі підготовки корекційних педагогів варто поєднувати формування емпатії з розвитком навичок емоційної регуляції, рефлексії та супервізійної підтримки [2; 7].

Аналіз взаємозв'язків: психологічні механізми та фактори ризику. Емпатія, що виступає базовою професійною якістю фахівців спеціальної освіти, водночас може набувати деструктивного потенціалу за умов тривалого емоційного навантаження, недостатньої професійної рефлексії та обмежених ресурсів підтримки, що зумовлює необхідність аналізу механізмів її трансформації у чинник професійного вигорання [10].

Психологічні механізми емпатичного виснаження. Одним із ключових механізмів негативного впливу емпатії є хронічне емоційне навантаження та вторинна травматизація внаслідок постійного контакту зі стражданням дітей з особливими освітніми потребами та їхніх сімей. За відсутності ефективних механізмів емоційного відновлення відбувається кумуляція стресу, яка поступово призводить до емоційного виснаження та редукції професійних ресурсів [3; 8].

Вагомим чинником ризику є також недостатній професійний дистанс, коли фахівець не здатний чітко розмежувати професійну діяльність і особисту сферу. Надмірне особистісне залучення та ідентифікація із проблемами вихованців знижують здатність до об'єктивної оцінки ситуації і посилюють емоційне виснаження, що неодноразово підкреслювалося в дослідженнях українських психологів у галузі спеціальної освіти.

Особливу роль відіграє дисбаланс між афективною та когнітивною емпатією. Домінування афективного співпереживання без належної когнітивної рефлексії та професійної інтерпретації переживань іншого підвищує вразливість фахівця до феномену емпатичної втоми й емоційного вигорання [3].

Організаційні й індивідуальні модератори впливу емпатії. Негативний вплив емпатійного навантаження значною мірою модерується організаційними умовами професійної діяльності. Наявність системної супервізії, можливостей підвищення кваліфікації, адекватного розподілу навантаження та підтримки з боку адміністрації істотно знижує ризик розвитку професійного вигорання, що підтверджується результатами досліджень, представлених у Цифровій бібліотеці НАПН України.

Важливу захисну функцію виконують індивідуальні навички емоційної саморегуляції, зокрема володіння техніками психологічної самопомоги, усвідомленості (mindfulness), здатність до встановлення професійних меж та рефлексії власного емоційного стану [6].

Окрім того, особистісні ресурси фахівця – резильєнтність, рівень самоефективності, внутрішня мотивація та професійна ідентичність – виступають потужним буфером, що зменшує імовірність трансформації емпатії в чинник професійного вигорання [1; 10 та ін.].

Контекстуальні чинники: воєнний стан і системні виклики. Сучасний український контекст, зокрема умови воєнного стану, масова травматизація населення та постійні трансформації освітньої системи, суттєво підвищує емоційне навантаження на фахівців спеціальної освіти. Аналітичні матеріали та наукові публікації засвідчують, що за таких умов ризик професійного вигорання зростає, а емпатична втома стає більш імовірною, особливо за відсутності належної організаційної та психологічної підтримки [3].

Зважаючи на встановлену науковими дослідженнями взаємозалежність між рівнем емпатії та ризиком професійного вигорання фахівців спеціальної освіти, особливої актуальності набуває розроблення та впровадження комплексної багаторівневої системи профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підтримку психічного благополуччя, емоційної стійкості та збереження професійної результативності спеціалістів.

1. *Індивідуальний рівень (формування навичок саморегуляції)* [1; 9]. На індивідуальному рівні доцільним є розвиток умінь емоційної регуляції та усвідомленого ставлення до власних психоемоційних станів. Ефективними в цьому контексті є тренінгові програми, спрямовані на формування навичок самопомоги, зокрема технік заземлення, майндфулнес-практик, а також створення так званого «емоційного щита», що дозволяє знижувати інтенсивність афективного реагування.

Особливого значення набуває розвиток когнітивної емпатії та рефлексії, що передбачає здатність фахівця відокремлювати емоційні переживання клієнта від власних почуттів, зберігати водночас професійну залученість без надмірного емоційного виснаження. Важливим ресурсом профілактики вигорання є також дотримання балансу між професійною діяльністю і особистим життям, організація регулярних відновлювальних періодів, адекватний режим праці та відпочинку, фізична активність і повноцінний сон.

2. *Мезорівень (професійна взаємодія та супервізійна підтримка)* [1; 9]. На рівні професійного середовища ключовим чинником зниження ризику вигорання є систематична супервізійна підтримка. Регулярна індивідуальна та групова супервізія має розглядатися як обов'язковий компонент професійної діяльності фахівців спеціальної освіти, що гарантує безпечний простір для аналізу складних випадків, емоційного розвантаження та професійного зростання.

Доцільним є також створення підтримувальних колегіальних груп (“peer-support”), які сприяють обміну досвідом, формуванню відчуття професійної спільності та зниженню рівня ізоляції. Важливу роль відіграють програми підвищення кваліфікації, орієнтовані на розвиток емоційної стійкості, навичок управління стресом, профілактики емпатичної втоми та формування адекватної емпатичної дистанції у взаємодії з дітьми та їхніми родинами.

3. *Макрорівень (організаційна й інституційна політика)* [1; 9]. На макрорівні профілактика професійного вигорання передбачає впровадження системних організаційних рішень у закладах спеціальної та інклюзивної освіти. До таких рішень належать оптимізація кадрового планування, регулювання професійного навантаження та інституційне закріплення часу, відведеного на супервізію та психологічну підтримку персоналу.

Важливим аспектом є розроблення і реалізація політик ментального здоров'я, що включають доступ фахівців до психологічної допомоги, кризового консультування та програм психоемоційної реабілітації. В умовах воєнного стану та тривалих соціальних криз особливої актуальності набуває врахування впливу хронічного стресу та масової травматизації, що потребує впровадження спеціалізованих програм кризової інтервенції для працівників освітньої сфери.

З метою системної профілактики професійного вигорання доцільно [2; 9]:

– запровадити обов'язкову супервізію в закладах спеціальної освіти;

- включити до базової та післядипломної підготовки фахівців навчальні курси з емоційної регуляції, самопомоги й управління стресом;
- забезпечити інституційний доступ працівників до психологічної допомоги (консультації, кризові служби, гарячі лінії);
- формувати в освітніх закладах культуру психологічної безпеки, що передбачає відкриті професійні обговорення, розвиток підтримувальних спільнот і регулярний моніторинг психоемоційного стану персоналу.

Отже, ефективні програми профілактики та корекції професійного вигорання мають ґрунтуватися на поєднанні розвитку емпатичних компетентностей із цілеспрямованим формуванням механізмів саморегуляції та психологічного захисту, що дозволяє зберігати емпатію як професійний ресурс, а не чинник виснаження.

Зазначимо, що емпатія є ключовою професійною компетентністю фахівців спеціальної освіти, яка підвищує якість корекційної роботи та соціальної підтримки дітей з ООП.

За наявності хронічних стресорів і відсутності адекватних механізмів підтримки емпатія може стати фактором ризику емоційного вигорання (емпатична втома).

Профілактика вигорання має бути багаторівневою: індивідуальні навички емоційної регуляції, регулярна супервізія і організаційні політики підтримки.

В умовах сучасних викликів (пандемія, воєнний стан) заходи з підтримки ментального здоров'я професіоналів повинні мати пріоритет на державному й установницькому рівнях.

Аналіз української практики свідчить, що проблема вигорання у фахівців спеціальної освіти нині гостра й потребує системних рішень. Емпатія лишається незамінним професійним ресурсом, але лише за умови надійної системної підтримки. Невідкладними є заходи на всіх рівнях: від змін у програмі підготовки фахівців (включення модулів із саморегуляції, супервізії) до політик забезпечення ментального здоров'я в закладах. Українські дані також підкреслюють важливість реагування на специфіку воєнного часу – додаткові ресурси та психологічна допомога персоналу мають стати пріоритетом [9].

Література:

1. Большакова А., Віденєв І. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. *Габітус*. 2022. № 42. С. 27–31. DOI: 10.32782/2663-5208.2022.42.3
2. Войтович О. Проблема емоційної стійкості вихователя у спеціальних закладах дошкільної освіти. *Іноватика у вихованні*. 2021. № 14. С. 306–313. DOI: 10.35619/iuu.v1i14.419
3. Зайчикова Т. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». Київ, 2020. Вип. 11 (56). С. 57–66. DOI: 10.31392/npu-nc.series12.2020.11(56).05
4. Кравченко Г., Коссова-Сіліна Г., Костина А. Моделювання процесу розвитку інклюзивної компетенції вчителя в умовах інституту безперервної професійної освіти. *Адаптивне управління: теорія і практика*. Серія «Педагогіка». 2024. № 18 (35). DOI: 10.33296/2707-0255-18(35)-15
5. Кравченко Г. Адаптивне управління. *Адаптивне управління: теорія і практика* : електронне наукове фахове видання. Серія «Педагогіка». 2024. Вип. 19 (37). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742931/1/7%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
6. Кузьмін В., Кузьміна М., Закревська А. Технології подолання емоційного вигорання соціальних працівників. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології* : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції, м. Дніпро, 21 лютого 2022 р. С. 47–51. URL: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/9538/5/>
7. Ніколенко Л. Роль емпатії у професійному самовизначенні корекційного педагога. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2016. № 2 (12). С. 244–250 URL: pedpsy.duan.edu.ua
8. Мелоян А., Погрібна А. Психологічні особливості емоційного вигорання як синдрому професійного стресу вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Габітус*. 2023. № 47. С. 67–72. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.47.11.10
9. Понад половина опитаних учителів відчуває професійне вигорання : результати дослідження 27 січня 2023. *Національна платформа «Нова українська школа»*. URL: https://nus.org.ua/2023/01/27/ponad-polovyna-opytanyh-uchyteliv-vidchuvaye-profesijne-vygorannya-rezultaty-doslidzhennya/?utm_source=chatgpt.com
10. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»*. *Наука і освіта*. 2024. № 1. URL: scienceandeducation.pdpu.edu.ua

References:

1. Bolshakova, A.M., & Videniev, I.O. (2022). Osoblyvosti samoaktualizatsii ta profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Features of self-actualization and professional burnout among teachers]. *Habitus*, 42, 27–31. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.3> [in Ukrainian].
2. Voitovych, O. (2021). Problema emotsiinoi stiihosti vykhovatelja v spetsialnykh zakladakh doshkilnoi osvity [The problem of emotional resilience of educators in special preschool institutions]. *Innovatyka u vykhovanni*, 14, 306–313. <https://doi.org/10.35619/iuu.v1i14.419> [in Ukrainian].

3. Zaichykova, T.V. (2020). Chynnyky proiavu ta peredumovy formuvannya syndromu profesiinoho vyhorannia u vchyteliv [Factors and prerequisites for the formation of professional burnout syndrome in teachers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky*, 11 (56), 57–66. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.11\(56\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.11(56).05) [in Ukrainian].
4. Kravchenko, H., Kossova-Silina, H., & Kostyna, A. (2024). Modeliuvannia protsesu rozvytku inkliuzyvnoi kompetensii vchytelia v umovakh instytutu bezpererвної profesiinoy osvity [Modeling the process of developing teachers' inclusive competence in continuing professional education]. *Adaptyvne upravlinnia: teoriia i praktyka. Seriya "Pedahohika"*, 18 (35). [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-15](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-15) [in Ukrainian].
5. Kravchenko, H.Yu. (2024). Adaptyvne upravlinnia [Adaptive management]. *Adaptyvne upravlinnia: teoriia i praktyka. Seriya "Pedahohika"*, 19 (37). Retrieved from: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742931> [in Ukrainian].
6. Kuzmin, V., Kuzmina, M., & Zakrevska, A. (2022). Tekhnolohii podolannia emotsiinoho vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv [Technologies for overcoming emotional burnout of social workers]. In *Aktualni problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, p. 47–51. Dnipro. Retrieved from: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/9538/5/> [in Ukrainian].
7. Nikolenko, L.M. (2016). Rol empatii u profesiinomu samovyznachenni korektsiinoho pedahoha [The role of empathy in the professional self-determination of a correctional teacher]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya "Pedahohika i psykholohiia"*, 2 (12), 244–250. Retrieved from: <https://pedpsy.duan.edu.ua> [in Ukrainian].
8. Meloian, A.E., & Pohribna, A.O. (2023). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia yak syndromu profesiinoho stresu vchyteliv shkil-internativ dlia ditei z vadamy intelektu [Psychological features of emotional burnout as a syndrome of professional stress among teachers of boarding schools for children with intellectual disabilities]. *Habitus*, 47, 67–72. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.11> [in Ukrainian].
9. Nova Ukrainska Shkola. (2023, January 27). *Ponad polovyna opytanykh uchyteliv vidchuvaye profesiine vyhorannia: rezultaty doslidzhennia* [More than half of surveyed teachers experience professional burnout: Research results]. Retrieved from: <https://nus.org.ua/2023/01/27/ponad-polovyna-opytanykh-uchyteliv-vidchuvaye-profesijne-vygorannya-rezultaty-doslidzhennya/> [in Ukrainian].
10. Sytnik, S. (2024). Osobystisni determinanty emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [Personal determinants of emotional burnout in teachers]. *Nauka i osvita*. Retrieved from: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 05.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.12.2025
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026