УДК: 159.942+17.026.3:159.944.4. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).12

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМПАТІЄЮ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У ОСОБИСТОСТЕЙ ДОРОСЛОГО ВІКУ

Олександра Саєнко
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри експериментальної та прикладної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
01601, Україна, м. Київ, вул. Володимирська, 60
oleksandrasayenkonp@gmail.com, https://orcid.org/0009-0002-5460-1955

Ірина Коверзнєва
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри експериментальної та прикладної психології
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
01601, Україна, м. Київ, вул. Володимирська, 60
koverznieva.iryna@gmail.com, https://orcid.org/0009-0006-1592-1445

Анотація
У статті представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку між емпатією та емоційним вигоранням у дорослих у контексті сучасних соціальних викликів, характерного для українського суспільства в умовах тривалої воєнної агресії, що сприяє психологічному виснаженню. Стаття присвячена визначенню характеру, сили та особливостей зв'язків між рівнем емпатії та емоційним вигоранням (зокрема такими його компонентами, як емоційне виснаження та деперсоналізація). У дослідженні взяли участь 49 респондентів віком від 18 до 75 років, які мали не менше одного року професійного або навчального досвіду. Для діагностики використовувалися опитувальник А. Меграбян, М. Епштейн «Діагностика емпатії» та опитувальник К. Маслач «Професійне вигорання», що містить три шкали: емоційне виснаження, деперсоналізація та професійні досягнення. Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнту Спірмена, а також частковий кореляційний аналіз із контролем віку та статі показали присутність статистично значущого зв'язку між емпатією та вигоранням. У результаті проведеного дослідження виявлено значущу кореляцію – негативний зв'язок між емпатією та окремим компонентом емоційного вигорання «емоційне виснаження», який частково зберігається після контролю віку. Вікові відмінності виявлено щодо емпатії, статеві – незначущі. Факторний аналіз методом головних компонент із обертанням за Варімакс-критерієм дозволив виокремити два латентні фактори, серед них окремий фактор «Емоційний ресурс», що об'єднав емпатію та емоційне виснаження у протилежних полюсах. Це свідчить про відносну автономність емпатії щодо проявів вигорання, що дозволяє розглядати емпатію як потенційний буферний чинник, а не наслідок вигорання. Практичне значення полягає у розробці профілактичних програм на основі розвитку емпатійних компетенцій та програм емоційної підтримки фахівців, що працюють у сферах освіти та медицини.

Ключові слова: емоційне вигорання, емпатія, емоційне виснаження, деперсоналізація, психологічна стійкість, профілактика вигорання, психоемоційна адаптація.

Вступ

У контексті тривалого військового конфлікту та масштабних соціальних змін в українському суспільстві проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності. Хронічний стрес суттєво впливає не лише на професійну діяльність дорослого населення, а й на психологічне благополуччя та якість соціальної взаємодії. Саме тому питання вивчення емоційного вигорання, його зв'язку з рівнем емпатії та пошуку ефективних шляхів профілактики цих явищ є надзвичайно важливим і практично значущим для сучасного українського суспільства.

У сучасній науковій літературі емпатія розглядається як багатокомпонентне явище, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Зокрема, сучасний нейропсихолог Марк Солмз вказує, що емпатія не може повноцінно розвиватися за відсутності емоційного досвіду, що формується в грі. Науковець підкреслює, що саме гра створює безпечний простір для первинного переживання сильних почуттів — зокрема гніву, страху, паніки та сприяє розвитку емоційної стійкості. У цьому сенсі гра виконує ключову роль у становленні емпатії як соціальної й афективно-регуляторної функції.

Український психолог С. Максименко розглядає емпатію як індивідуально-психологічну якість, що виявляється у здатності людини співпереживати й виявляти співчуття; як ключовий елемент спілкування, який забезпечує гармонійність міжособистісних взаємин і соціальну зумовленість поведінки. Справжнє співпереживання, як підкреслює С. Максименко, неможливе без усвідомлення емоційного стану іншої людини, адже саме емпатія лежить в основі дружніх і конструктивних взаємин (Максименко, та ін., 2003). У результатах емпіричних досліджень Л. Перетятько та Н. Юдіної підкреслюється вплив темпераменту на емоційність особистості, зокрема на рівень прояву емпатії та характеризуються особливості прояву емпатії у вчителів залежно від їхнього типу темпераменту (Перетятько, та ін., 2017).

Деніел Ґоулман підкреслює, що емпатія є важливою навичкою, яку можна і необхідно розвивати, особливо в контексті міжособистісного спілкування. У своїх наукових працях дослідник виділяє структурні компоненти емпатії: когнітивна емпатія (усвідомлене розуміння емоцій іншого), емоційна емпатія (відчування переживань іншої людини) та співчутлива емпатія (мотивованість до допомоги) (Ґоулман, 2018). Розвиток цих компонентів тісно пов'язаний з емоційною саморегуляцією, соціальною відповідальністю, здатністю встановлювати ефективні зв'язки та є критично важливою для створення відносин довіри та підтримки. Водночас саме ці сфери діяльності особистості є найбільш вразливими до надмірного емоційного виснаження, що виникає як наслідок високого емпатійного навантаження.

Емоційне та професійне вигорання є багатовимірним психологічним синдромом, що виникає внаслідок тривалого хронічного стресу на робочому місці.

Класичне розуміння вигорання, запропоноване Крістіною Маслач, включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження почуття професійної ефективності. Працівники, які тривалий час перебувають у стані підвищеного емоційного напруження, зокрема ті, чия діяльність пов'язана з постійною взаємодією з людьми, є вразливими до розвитку цього синдрому (Maslach, 2003).

У вітчизняній науковій літературі професійне вигорання (що невід'ємно пов'язане з емоційним вигоранням) досліджується здебільшого у контексті сфери охорони здоров'я такими науковцями: Юрченко І., Савченко І., Буряк О., Теренда Н., Теренда О., Павлів Т., Русанов В. Не менш важливим є експериментальне дослідження авторства Савка Ю., Сливка

Я., Поляк-Митровка І., Райко О., що спрямоване на виявлення особливостей синдрому професійного вигорання серед медичних працівників у м. Ужгород (Савка, та ін., 2018).

За результатами аналізу систематичного огляду досліджень, опублікованого у 2025 році констатовано, що емоційна емпатія у деяких випадках може бути предиктором емоційного виснаження. У разі відсутності навичок емоційної саморегуляції або належної підтримки середовища, високий рівень емпатії може спричинити підвищення вразливості до вигорання (Zhou, 2025). Ці дані узгоджуються з дослідженнями 2021–2022 років, які демонструють, що фахівці з більшим професійним досвідом, як правило, демонструють вищий рівень стійкості.

Мета дослідження – проаналізувати характер, силу та особливості взаємозв'язку між рівнем емпатії та емоційним вигоранням у дорослих, зокрема виявити особливості зв'язку емпатії з такими компонентами емоційного вигорання як емоційне виснаження і деперсоналізація.

Завдання дослідження складалися з таких частин, що включали у себе теоретичний, організаційний та емпіричний компоненти: 1) провести теоретичний аналіз проблеми емпатії та емоційного виснаження у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі науковцями; 2) підібрати та апробувати діагностичний інструментарій для дослідження емпатійної поведінки, вигорання та емоційного виснаження особистостей дорослого віку; 3) дослідити особливості взаємозв'язку емпатії та емоційного виснаження у дорослих.

Методи дослідження

Для реалізації мети та виконання поставлених завдань було використано опитувальник А. Меграбян, М. Епштейн «Діагностика емпатії» та методику К. Маслач «Професійне вигорання», що містить три шкали: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація» і «Професійні досягнення». Емпіричні дані були отримані шляхом заповнення анкети за допомогою Google-форми, що включала 47 питань, з них 25 питань за методикою діагностики рівня емпатії за А. Меграбян, М. Епштейн і 22 питання за методикою діагностики «Професійне вигорання», що містить шкалу «Емоційного вигорання» за К. Маслач.

Анкета складалася з двох частин: у першій частині респонденту пропонувалося узгодити 25 тверджень з опитувальника А. Меграбян, М. Епштейн «Діагностика емпатії» з наданими варіантами відповідей: завжди, часто, рідко, ніколи. Кількісний аналіз результатів тестування проводився на основі порівняння відповідей учасників дослідження та ключа до тесту. Крім кількісної оцінки, проводився якісний аналіз (визначення глибини) емоційної емпатії досліджуваних: 84-99 балів - яскраво виражена глибина сформованості емоційної емпатії; 42-66 балів - виражена глибина; 0-33 бали - невиражена глибина сформованості емоційної емпатії.

У другій частині анкети респонденти відповідали на 22 твердження з опитувальника К. Маслач «Професійне вигорання», що містить три шкали: «Емоційне виснаження», що відповідно оцінюється 9-ма твердженнями (питання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20), «Деперсоналізація» – 5-ма твердженнями (питання 5, 10, 11, 15, 22) і «Професійні досягнення» – 8-ма (питання 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Кожне твердження оцінювалося за 7-бальною шкалою (від «0» до «6» балів), де кодування відповідає наступним визначенням: якщо у вас ніколи не було такого відчуття, відзначте позицію 0 – ніколи; якщо у вас було таке відчуття, вкажіть, як часто ви його відчували, 1 – кілька разів на рік, 2 – раз на місяць, 3 – кілька разів на місяць, 4 – раз на тиждень, 5 – кілька разів на тиждень, 6 – щодня.

Вибірку дослідження становили 49 осіб, які мають професійний та навчальний досвід не менше одного року: 13 чоловіків та 36 жінок віком 18-75 років. Вибіркова сукупність була сформовано за принципом добровільної згоди респондентів брати участь у дослідженні.

Результати та дискусії

Професійне вигорання й емоційне виснаження — поширені явища серед фахівців, чия діяльність пов'язана з інтенсивною міжособистісною взаємодією. У цьому контексті емпатія, як здатність розуміти і співпереживати іншим, відіграє важливу роль. З одного боку, вона є ресурсом для ефективної комунікації, з іншого — потенційним фактором ризику, який може сприяти розвитку вигорання.

Огляд емпіричних досліджень останніх десятиліть показує, що задоволеність роботою та ідентифікація з професією можуть виступати як медіатори у взаємозв'язку між емпатією та вигоранням. Зокрема, за результатами дослідження 2022 року, працівники, які високо оцінювали своє професійне призначення, демонстрували менший рівень вигорання, навіть за умов високої емоційної залученості у взаємодії з клієнтами. У цьому контексті, роль внутрішніх ресурсів особистості, а також організаційних умов праці набуває особливого значення.

Актуальні дослідження підтверджують складність і неоднозначність взаємозв'язку між емпатією та професійним вигоранням.

У дослідженні взяли участь 49 осіб. Середній показник емпатії становив 80,10 (SD = 11,34), медіана — 82, мода — 90. Спостерігається помітна негативна асиметрія (–1,380) та помірно підвищений ексцес (1,420), що може свідчити про зсув вибірки до осіб із високими значеннями емпатії. Середній показник редукції професійних досягнень — 31,86 (SD = 15,77), медіана — 32. Асиметрія –0,235 вказує на майже симетричний розподіл, ексцес становить –1,154, що є типовим для розподілу з меншою концентрацією значень у центрі. Емоційне виснаження в середньому дорівнювало 11,39 (SD = 6,97), із легкою позитивною асиметрією (0,249) і незначно зниженою концентрацією (ексцес = –0,166), що свідчить про переважання низьких або середніх значень. Для деперсоналізації середнє значення становило 12,57 (SD = 12,46), медіана — 7, мода — 0. Розподіл має високу позитивну асиметрію (1,112) та нормальний ексцес (0,195), що вказує на великий розкид даних і переважання низьких значень.

Для визначення можливості використання параметричних методів статистичного аналізу було проведено тест Колмогорова–Смірнова з поправкою Лілієфорса для кожної з досліджуваних змінних. Критичним рівнем значущості для цього тесту було обрано $\alpha = 0,05$. Результати тесту показали, що більшість змінних не відповідають нормальному розподілу ($p<0,05$), що свідчить про необхідність використання в подальшому для цього дослідження непараметричних методів аналізу.

Для подальшого кореляційного аналізу був використаний метод Спірмена.

Таблиця 1

Дослідження взаємозв'язку емпатії та показників емоційного виснаження

	Емпатія	**Редукція професійних досягнень**	**Емоційне виснаження**	**Деперсоналізація**
Емпатія	1.000	0,103*	-0,304**	-0,048
Редукція професійних досягнень	0,103	1,00	0,258	0,397**

Продовження таблиці 1

	Емпатія	**Редукція професійних досягнень**	**Емоційне виснаження**	**Деперсоналізація**
Емоційне виснаження	-0,304*	0,258	1,00	0,279
Деперсоналізація	-0,048	0,397**	0,279	1,00

Умовні позначення: * Кореляція є статистично значущою на рівні 0,05 (двосторонній тест). ** Кореляція є статистично значущою на рівні 0,01 (двосторонній тест).

Розглянувши таблицю можна помітити, що між рівнем емпатії та показниками емоційного виснаження був виявлений статистично значущий зворотний зв'язок ($\rho = –0,304$ при $p \leq 0,01$). Це означає, що чим вищими є бали за шкалою емпатії, тим нижчим, як правило, є рівень емоційного виснаження. Такий результат узгоджується з теоретичними уявленнями про роль емпатії як важливого емоційного ресурсу, що може відігравати буферну функцію в умовах тривалого стресового навантаження. Особи, які здатні до співпереживання та встановлення емоційного контакту, ймовірно, краще інтегрують досвід взаємодії з іншими й меншою мірою схильні до емоційного виснаження як результату професійної перевтоми чи втрати сенсу у взаєминах.

Також між редукцією професійних досягнень та деперсоналізацією було виявлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок: $\rho = 0,397$ при $p \leq 0,01$. Це підтверджує, що відчуття особистої неефективності супроводжується розвитком деперсоналізації — тенденції до відсторонення або цинічного ставлення до пацієнтів/клієнтів.

Натомість між емпатією та іншими двома субшкалами вигорання — редукцією професійних досягнень і деперсоналізацією — статистично значущих зв'язків не виявлено. Зв'язок між емпатією та редукцією досягнень був слабким і незначущим ($\rho = 0,103$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про відсутність системної асоціації між рівнем емпатії та суб'єктивним відчуттям професійної неефективності. Також не було зафіксовано зв'язку між емпатією та деперсоналізацією — відстороненим, цинічним ставленням до клієнтів або пацієнтів ($\rho = –0,048$). Це може свідчити про те, що здатність до емпатії, хоча й є позитивною особистісною якістю, не обов'язково впливає на глибші захисні механізми, такі як емоційне відмежування, які часто формуються як реакція на хронічне професійне навантаження.

Таким чином, можна зробити висновок, що емпатія виявляється релевантною насамперед у сфері емоційної стійкості, але не обов'язково впливає на когнітивні або поведінкові прояви професійного вигорання, як-от редукція досягнень чи деперсоналізація. Це підкреслює важливість цілісного підходу до профілактики вигорання, де емпатію варто розглядати як потенційний психоемоційний ресурс, але не як універсальний захист від усіх його проявів.

Подальші аналізи часткових кореляцій із контролем статі та віку не змінили основних висновків. Однак за допомогою непараметричних тестів (Краскел-Уоллеса та Манна-Вітні) було встановлено, що емпатія демонструє вікові відмінності, тоді як рівень емоційного вигорання виявився віковонезалежним.

Зокрема, за тестом Краскела–Уолліса було виявлено, що відмінності між віковими групами за балами емпатії було виявлено статистично значущі відмінності: $\chi^2(4) = 9,541$, $p = 0,049$.

Середні ранги демонструють нерівномірний розподіл емпатії у різному віці. Найвищі середні ранги мають особи віком 56 років і більше (33,75) та 26–35 років (31,78), тоді як найнижчий показник спостерігається у групі 36–45 років (16,38). Це дозволяє припустити, що середній вік може бути пов'язаний із певним зниженням емпатичних якостей, тоді як у молодших і старших групах вона виражена сильніше.

Цікаво, що обидва «крайні» віки (молодий дорослий і передпенсійний вік) демонструють підвищену емпатійність. Це може відображати як високий ентузіазм і чутливість на початку професійної діяльності, так і зростання емпатійності на пізніх етапах, можливо, завдяки особистісній зрілості та досвіду.

З метою виявлення латентної структури взаємозв'язків між рівнем емпатії та компонентами професійного вигорання було проведено факторний аналіз методом головних компонент (Principal Component Analysis) з ортогональним обертанням за критерієм Varimax із нормалізацією за Кайзером. До аналізу було включено чотири змінні: бали емпатії, а також три шкали опитувальника вигорання — редукція професійних досягнень, емоційне виснаження та деперсоналізація.

На етапі попередньої оцінки комунальностей було встановлено, що всі включені до аналізу змінні виявили достатньо високий рівень пояснюваності в межах факторної моделі, що підтверджує її статистичну адекватність.

Зокрема, найвищу комунальність продемонстрували бали емпатії — 0,822, що свідчить про тісну інтеграцію цієї змінної в загальну латентну структуру. Також високими були значення для емоційного виснаження (0,748) та редукції професійних досягнень (0,730). Дещо нижчий, але прийнятний рівень комунальності спостерігався для деперсоналізації — 0,579, що вказує на те, що близько 58% дисперсії цієї змінної пояснюється двома виділеними факторами.

Таким чином, усі чотири змінні були достатньо репрезентативно включені в модель, що дозволяє інтерпретувати результати факторного аналізу як статистично обґрунтовані.

До першого фактора («Професійне вигорання») увійшли три змінні, що відображають ключові прояви професійного виснаження: редукція професійних досягнень (0,848), деперсоналізація (0,758) та емоційне виснаження (0,469). Ці показники охоплюють як афективну, так і поведінкову складову синдрому вигорання: від втоми й емоційного спустошення — до зниження самооцінки та відчуження від професійної ролі.

Високі факторні навантаження та пояснена дисперсія (40,2%) дають підстави трактувати цей компонент як уніфікований латентний вимір професійного дистресу, який узагальнює основні психофізіологічні наслідки хронічного робочого перенавантаження. Саме ця структура відповідає класичному ядру вигорання і є центральною в моделі.

Другий компонент («Емоційний ресурс») утворений високим позитивним навантаженням емпатії (0,857) і високим негативним навантаженням емоційного виснаження (–0,726), що свідчить про їхню функціональну протилежність. Така конфігурація дозволяє інтерпретувати цей фактор як емоційний ресурс або емоційну регуляцію, де емпатія виступає захисним механізмом, здатним нейтралізувати деструктивний ефект виснаження.

Відокремлення емпатії в окремий фактор свідчить про її концептуальну автономність: вона не інтегрується в основну структуру вигорання, а функціонує як незалежна психологічна система, орієнтована на підтримку емоційної взаємодії та соціальної чутливості. Такий факторний профіль дозволяє розглядати емпатію не як наслідок вигорання, а як буферний або модераторний чинник, здатний впливати на його глибину, характер та динаміку.

Така дихотомічна структура дозволяє говорити про двовимірну організацію емоційного реагування у професійному контексті: з одного боку — синдромне ядро вигорання, з іншого — внутрішній потенціал для емоційної стійкості. Емпатія в цій моделі виступає не лише як зовнішня змінна, що вимірюється незалежно від шкал вигорання, але і як ключовий індикатор психологічного ресурсу, що потенційно може бути ціллю для профілактичних і психотерапевтичних втручань.

Висновки

У результаті проведеного дослідження на теоретичному етапі було систематизовано сучасні підходи до розуміння емпатії та емоційного вигорання, організаційний етап передбачав розробку інструментів дослідження, формування вибірки та проведення опитування. Було використано дві валідні методики: опитувальник А. Меграбяна та М. Епштейна для діагностики емпатії, а також методику К. Маслач для вимірювання емоційного вигорання.

Емпіричний етап дослідження охопив 49 респондентів та дозволив здійснити кількісну оцінку зв'язку між емпатією та компонентами професійного вигорання. За результатами кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між емпатією та емоційним виснаженням, що вказує на те, що зростання емпатійності супроводжується зниженням рівня виснаження. Аналіз вікових відмінностей показав, що найвищий рівень емпатії спостерігається у респондентів віком 26–35 років і старших 56 років, тоді як найнижчі показники емпатії фіксувалися у віковій групі 36–45 років. Ця конфігурація дозволяє припустити наявність вікових коливань емоційного ресурсу, зокрема його зниження у період пікового професійного навантаження.

Проведений факторний аналіз методом головних компонент із Варімакс-обертанням дозволив виокремити дві латентні компоненти. Перша з них, умовно названа «професійне вигорання», об'єднала редукцію досягнень, деперсоналізацію та емоційне виснаження. Натомість друга — «емоційний ресурс» — сформувалася на основі протилежних навантажень емпатії (позитивне) та емоційного виснаження (негативне). Така структура підтверджує, що емпатія функціонує як відносно автономний психологічний ресурс, не злитий із ядром синдрому вигорання, а натомість — протиставлений йому у факторному просторі.

Отримані дані дозволяють розглядати емпатію як потенційний буфер емоційного виснаження, що виконує роль емоційного захисту та може бути важливим чинником у профілактиці професійного дистресу. Подальші дослідження із залученням більш масштабних вибірок та різних професійних груп є необхідними для глибшого розуміння цієї динаміки.

Таким чином, результати дослідження засвідчили складність та багатовимірність зв'язку між емпатією та емоційним вигоранням. Отримані дані не лише поглиблюють теоретичне розуміння цих явищ, але й мають значну практичну цінність для розробки інтервенцій і профілактичних програм у сфері психологічного супроводу фахівців, що працюють із людьми.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому аналізі емпатії як буферного чинника у розвитку професійного вигорання, особливо в умовах хронічного стресу. Доцільно дослідити динаміку емпатійного профілю залежно від віку, професійного стажу та соціальної ролі. Відтворення дослідження на ширших і більш репрезентативних вибірках дозволить підвищити валідність отриманих висновків. Методологічно перспективним є застосування багатовимірних статистичних методів, зокрема кластерного аналізу та

структурного моделювання, з метою виявлення типологій вигорання з урахуванням емпатійних змінних.

Література

1. Ґоулман, Д. (2018). *Емоційний інтелект*. Харків : Віват.
2. Максименко, С.Д., Максименко, К.С., & Главник, О. (2003). *Емпатійний розвиток дитини.* Київ : Мікрос-СВС.
3. Перетятько, Л.Г., & Юдіна, Н.О. (2017). Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість, 1*(11), 146-154. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2017_1_14
4. Русанов, В., (2024). Професійне вигорання медичних працівників в умовах війни: історичний аналіз, сучасні дослідження та авторське визначення. *Психосоматична медицина та загальна практика, 9*(3). https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.529
5. Савка, Ю., Сливка, Я., Поляк-Митровка, І., Райко, О., & Савка, Г. (2018). Синдром професійного вигорання у медичних працівників м. Ужгород. *Проблеми клінічної педіатрії, 1*, 66-72. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp_2018_1_13
6. Теренда, Н., Павлів, Т., & Теренда, О. (2021). Професійне вигорання–одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, *2*, 29-33. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VSG_2021_2_7
7. Юрченко, І., Савченко, І., & Буряк, О. (2020). Професійне вигорання медичних працівників за сучасних умов. *Медсестринство*, *4*, 11-15. https://doi.org/10.11603/2411-1597.2020.4.11865.
8. Cairns, P., Isham, A.E., & Zachariae, R. (2024). The association between empathy and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education, 24*, 640. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05625-6
9. Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J.A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J.C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5491. https://doi.org/10.3390/ijerph18105491
10. Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge, MA, USA : Malor Books.
11. Yue, Z., Qin, Y., Li, Y., et al. (2022). Empathy and burnout in medical staff: Mediating role of job satisfaction and job commitment. *BMC Public Health, 22*, 1033. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13405-4
12. Zhou, H. (2025). Relationship between empathy and burnout as well as potential affecting and mediating factors from the perspective of clinical nurses: A systematic review. *BMC Nursing, 24*(1), 38. https://doi.org/10.1186/s12912-025-02701-0

References

1. Goleman, D. (2018). *Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]*. Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].
2. Maksymenko, S., Maksymenko, K., Hlavyk, O. (2003). *Empatiinyi rozvytok dytyny [Empathic development of the child]*. Kyiv : Mikros-SVS [in Ukrainian].
3. Peretiatko, L. H., & Yudina, N. O. (2017). Analiz empatii ta temperamentu yak komponentiv pedahohichnoi diialnosti [Analysis of empathy and temperament as components of pedagogical

activity]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and Personality*, 1(11), 146–154. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2017_1_14 [In Ukrainian].

4. Rusanov, V. (2024). Profesiyne vyhorannia medychnykh pratsivnykiv v umovakh viiny: istorychnyi analiz, suchasni doslidzhennia ta autorske vyznachennia [Professional burnout of medical workers in wartime conditions: historical analysis, current research, and author's definition]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka – Psychosomatic Medicine and General Practice, 9(3).* https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.529 [In Ukrainian].
5. Savka, Yu., Slyvka, Ya., Poliak-Mytrovka, I., Raiko, O., & Savka, H. (2018). Syndrom profesiinoho vyhorannia u medychnykh pratsivnykiv m. Uzhhorod [The syndrome of professional burnout in medical employees of Uzhhorod town]. *Problemy klinichnoi pediatrii – Problems of Clinical Pediatrics, 1*, 66-72. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/pkp_2018_1_13 [In Ukrainian].
6. Terenda, N., Pavliv, T., & Terenda, O. (2021). Profesiyne vyhorannia – odna z nevyrishenykh problem systemy okhorony zdorovia. [Occupational burning as one of the unsolved problems of the healthcare system]. *Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy – Bulletin of Social Hygiene and Healthcare Organization of Ukraine*, *2*, 29-33. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VSG_2021_2_7 [In Ukrainian].
7. Yurchenko, I., Savchenko, I., & Buriak, O. (2020). Profesiyne vyhorannia medychnykh pratsivnykiv za suchasnykh umov [Professional burnout of medical workers in modern conditions]. *Medsestrynstvo – Medsestrynstvo*, *10*(4), 11-15. https://doi.org/10.11603/2411-1597.2020.4.11865 [In Ukrainian].
8. Cairns, P., Isham, A.E., & Zachariae, R. (2024). The association between empathy and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education, 24*, 640. https://doi.org/10.1186/s12909-024-05625-6
9. Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J.A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5491. https://doi.org/10.3390/ijerph18105491
10. Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge, MA, USA : Malor Books.
11. Yue, Z., Qin, Y., Li, Y., et al. (2022). Empathy and burnout in medical staff: Mediating role of job satisfaction and job commitment. *BMC Public Health, 22*, 1033. https://doi.org/10.1186/s12889-022-13405-4
12. Zhou, H. (2025). Relationship between empathy and burnout as well as potential affecting and mediating factors from the perspective of clinical nurses: A systematic review. *BMC Nursing, 24*(1), 38. https://doi.org/10.1186/s12912-025-02701-0

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE INTERRELATION BETWEEN EMPATHY AND EMOTIONAL BURNOUT IN ADULTS

Oleksandra Sayenko
Master's Degree Pursuant
Department of Experimental and Applied Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
60, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, 01601
oleksandrasayenkonp@gmail.com, https://orcid.org/0009-0002-5460-1955

Iryna Koverznieva
Master's Degree Pursuant
Department of Experimental and Applied Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
60, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, 01601
koverznieva.iryna@gmail.com, https://orcid.org/0009-0006-1592-1445

Abstract
The article presents the results of an empirical study of the relationship between empathy and emotional burnout in adults in the context of modern social challenges, which is typical for Ukrainian society in the context of prolonged military aggression, which contributes to psychological exhaustion. The article is focused on determining the nature, strength, and peculiarities of the relationship between the level of empathy and emotional burnout (in particular, its components such as emotional exhaustion and depersonalisation). The study involved 49 respondents aged 18 to 75 with at least one year of professional or educational experience. A. Mehrabian and M. Epstein's questionnaire "Diagnosis of Empathy" and K. Maslach's questionnaire "Professional Burnout", which contain three scales: emotional exhaustion, depersonalisation and professional achievement, were used for diagnostics. Correlation analysis using Spearman's coefficient, as well as partial correlation analysis with controlling for age and gender, showed the presence of a statistically significant relationship between empathy and burnout. The study revealed a significant correlation - a negative relationship between empathy and a separate component of emotional burnout, emotional exhaustion, which partially persists after controlling for age. Age differences were found in empathy, while gender differences were insignificant. Principal component analysis with Varimax rotation allowed us to identify two latent factors, including a separate factor "Emotional resource", which combined empathy and emotional exhaustion in opposite poles. This indicates the relative autonomy of empathy in relation to burnout manifestations, which allows us to consider empathy as a potential buffering factor rather than a consequence of burnout. The practical significance lies in the development of preventive programmes based on the development of empathic competencies and emotional support programmes for professionals working in the fields of education and medicine.
Keywords: emotional burnout, empathy, emotional exhaustion, depersonalization, psychological resilience, burnout prevention, psycho-emotional adaptation.

Подано 21.05.2025
Рекомендовано до друку 08.06.2025