УДК 159.944.4-055.1/.2

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.052

Гриневич Вікторія Юріївна
студентка 2 курсу освітнього ступеня "Магістр" спеціальності С4 "Психологія" Центру заочного та дистанційного навчанняНаціонального університету «Одеська юридична академія», Національний університет "Одеська юридична академія"
ORCID: 0009-0001-2347-5629

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ФАХІВЦІВ ДОПОМІЖНИХ ПРОФЕСІЙ

Анотація. Досліджено гендерні особливості професійного вигорання та саморегуляції у фахівців допоміжних професій і перевірено, чи залежить від статі зв'язок саморегуляції з вигоранням. Вибірку становили 120 фахівців освіти, охорони здоров'я, психологічної та соціальної допомоги (60 жінок і 60 чоловіків, м. Одеса); дизайн поперечний, порівняльно-кореляційний. Застосовано Burnout Assessment Tool, Short Self-Regulation Questionnaire та Emotion Regulation Questionnaire. Жінки й чоловіки статистично значуще не відрізняються за виснаженням (3,31 і 3,22 бала; p = 0,651), психічною дистанцією (2,47 і 2,56 бала; p = 0,596), саморегуляцією та стратегіями регуляції емоцій. Вища саморегуляція пов'язана з нижчим загальним показником вигорання (r = −0,40; p < 0,001), а сила цього зв'язку значуще не залежить від статі. Результати кореляційні й не дозволяють робити причинові висновки. Отже, стать є слабким орієнтиром для прогнозування вигорання, тому профілактику доцільно будувати на розвитку саморегуляції та покращенні умов праці. На цій основі розроблено організаційні заходи, групову програму розвитку саморегуляції з шести занять та індивідуальний план саморегуляції. Ефективність рекомендацій не перевірялася.

Ключові слова: професійне вигорання, саморегуляція, гендерні відмінності, допоміжні професії, регуляція емоцій, Burnout Assessment Tool, профілактика.

Abstract. The study examines gender features of professional burnout and self-regulation in helping professionals and tests whether the link between self-regulation and burnout depends on gender. The sample comprised 120 specialists in education, healthcare, and psychological and social assistance (60 women and 60 men, Odesa). The Burnout Assessment Tool, the Short Self-Regulation Questionnaire and the Emotion Regulation Questionnaire were used. Women and men did not differ significantly in exhaustion (3.31 and 3.22; p = 0.651), mental distance (2.47 and 2.56; p = 0.596), self-regulation or emotion regulation strategies. Higher self-regulation was associated with lower overall burnout (r = −0.40; p < 0.001), and the strength of this association did not depend significantly on gender. Thus, gender is a weak predictor of burnout, so prevention should focus on developing self-regulation and improving working conditions. On this basis, organizational measures, a six-session group programme for developing self-regulation and an individual self-regulation plan were developed. The effectiveness of the recommendations was not tested.

Keywords: professional burnout, self-regulation, gender differences, helping professions, emotion regulation, Burnout Assessment Tool, prevention.

Вступ

Професійне вигорання особливо поширене серед фахівців допоміжних професій, для яких емоційна взаємодія з людьми є складовою самої роботи. В Україні проблему посилює воєнний стрес: дослідження серед освітян підтверджують його зв’язок із вигоранням [1]. Загалом вигорання розглядають як реакцію на тривалі професійні стресори, на яку суттєво впливає організаційне середовище [10]. Гендерний аспект залишається дискусійним: за результатами метааналізу, жінки мають дещо вищу емоційну виснаженість, а чоловіки – вищу деперсоналізацію, проте різниці невеликі [11]. Їх пояснюють розподілом соціальних ролей і очікуваннями щодо них [6]. Водночас саморегуляція розглядається як особистісний ресурс, що може знижувати вразливість до професійного стресу: за теорією збереження ресурсів,

стрес виникає, коли ресурси людини втрачаються або перебувають під загрозою [8], а модель «вимоги – ресурси» пояснює вигорання дисбалансом між вимогами роботи й наявними ресурсами [5]. Вітчизняні огляди розглядають емоційну регуляцію як чинник стійкості педагогів у кризових умовах [2], однак прямих даних про зв’язок загальної саморегуляції з вигоранням та про його гендерну специфіку на вибірках українських фахівців допоміжних професій бракує.

Мета і завдання

Мета – виявити гендерні особливості професійного вигорання та саморегуляції у фахівців допоміжних професій, з’ясувати зв’язок між ними та обґрунтувати практичні рекомендації з профілактики вигорання.

Методи

Дослідження кількісне, поперечне, порівняльно-кореляційне. Вигорання вимірювали за Burnout Assessment Tool (BAT, 23 пункти; шкали виснаження, психічної дистанції, когнітивних та емоційних порушень і загальний показник) [12], саморегуляцію – за скороченою формою Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) [4], стратегії регуляції емоцій (когнітивну переоцінку та експресивне пригнічення) – за Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) [7]. Дані зібрано онлайн з 4 вересня по 10 жовтня 2026 р. у м. Одеса; участь була добровільною й анонімною, усі респонденти надали інформовану згоду. До аналізу прийнято відповіді 120 фахівців (60 жінок і 60 чоловіків), зіставних за віком і стажем. Надійність шкал була прийнятною (α Кронбаха від 0,77 до 0,92). Для порівняння груп використано t-критерій Стьюдента (за порушення умов – U-критерій Манна–Вітні) і d Коена, для аналізу зв’язків – коефіцієнт кореляції Пірсона, для перевірки ролі статі – порівняння кореляцій із z-перетворенням Фішера та регресійну модель з ефектом взаємодії «саморегуляція × стать». Множинні порівняння контролювали поправкою Холма [9].

Результати та обговорення

Гіпотези про гендерні відмінності у вигоранні не підтверджено. Виснаження трохи вище у жінок, а психічна дистанція – у чоловіків; напрям відмінностей збігається з метааналітичними даними [11], проте вони малі й статистично незначущі (табл. 1). За загальним показником вигорання та допоміжними шкалами значущих відмінностей також немає, контроль віку й стажу результатів не змінив. За саморегуляцією та стратегіями регуляції емоцій жінки й чоловіки теж значуще не відрізняються; напрям відмінностей за ERQ (жінки дещо частіше застосовують переоцінку, чоловіки – пригнічення) узгоджується з даними авторів методики [7] і даними вибірки майбутніх учителів [3], але має пошуковий характер (розмір ефекту малий: |d| ≈ 0,2).

Таблиця 1

Порівняння жінок і чоловіків за показниками вигорання, саморегуляції та регуляції емоцій (p – значущість різниці між групами; d – різниця «жінки − чоловіки»)

Показник	Жінки (M)	Чоловіки (M)	p	d Коена
Виснаження (BAT)	3,31	3,22	0,651	0,08
Психічна дистанція (BAT)	2,47	2,56	0,596	−0,10
Саморегуляція (SSRQ)	3,50	3,44	0,684	0,07
Когнітивна переоцінка (ERQ)	3,79	3,61	0,206	0,23
Експресивне пригнічення (ERQ)	2,96	3,15	0,264	−0,21

Вища саморегуляція пов’язана з нижчим вигоранням, проте після поправки Холма значущим залишається лише зв’язок із загальним показником вигорання ($r = -0{,}40$; $p < 0{,}001$). Зв’язок із виснаженням слабкий ($r = -0{,}19$; $p = 0{,}038$; $p_{Холм} = 0{,}076$) і розглядається як тенденція, із психічною дистанцією – незначущий ($r = -0{,}14$; $p = 0{,}127$). Сила зв’язку із загальним показником вигорання в жінок ($r = -0{,}35$) і чоловіків ($r = -0{,}44$) значуще не різниться ($p = 0{,}564$; ефект взаємодії «саморегуляція × стать»: $p = 0{,}468$). З огляду на обсяг груп невеликі відмінності могли залишитися непоміченими, тому це результат відсутності підтвердження модерації, а не доказ однаковості зв’язків.

На основі результатів і положень літератури розроблено практичні рекомендації з принципом «різні акценти, а не різні стандарти»: організаційні заходи для керівників (навантаження, автономія, підтримка, визнання, справедливість, цінності, анонімний груповий моніторинг за ВАТ), групову психоосвітню програму розвитку саморегуляції з шести занять (12 годин) для змішаних за статтю груп та індивідуальний план саморегуляції з п’яти кроків.

Висновки

1. Стать є слабким орієнтиром для прогнозування вигорання у фахівців допоміжних професій: гендерних відмінностей у вигоранні, саморегуляції та стратегіях регуляції емоцій на вибірці не виявлено.
2. Саморегуляція помірно й обернено пов’язана із загальним показником вигорання, а сила цього зв’язку значуще не залежить від статі. Результати кореляційні й не дозволяють робити причинові висновки.
3. Профілактику вигорання доцільно будувати на розвитку саморегуляції та покращенні умов праці з однаковими стандартами для жінок і чоловіків та можливістю змінювати акценти залежно від потреб групи. Ефективність запропонованих заходів потребує перевірки в квазіекспериментальному дослідженні.
4. Обмеження: поперечний дизайн, неімовірнісна вибірка з одного міста, самозвітні методики, вимірювання статі як реєстраційної ознаки без оцінки гендерних ролей.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мірошниченко О. А., Бахмутова Л. М. Дослідження проявів синдрому професійного вигорання у фахівців освітянської сфери в умовах воєнного стану. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2026. № 20. С. 35–41. URL: https://journals.oa.edu.ua/Psychology/uk/article/view/4690 (дата звернення: 08.11.2026).

2. Сергєєва І. В., Блажей І. Є. Емоційна регуляція як чинник психологічної стійкості педагогів у сучасних кризових умовах професійної діяльності. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2026. № 1. С. 143–147. DOI: 10.32782/psyspu/2026.1.22

3. Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2023. № 76. С. 94–99. DOI: 10.31652/2415-7872-2023-76-94-99

4. Carey K. B., Neal D. J., Collins S. E. A psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. Addictive Behaviors. 2004. Vol. 29, No. 2. P. 253–260. DOI: 10.1016/j.addbeh.2003.08.001

5. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands–resources model of burnout. Journal of Applied Psychology. 2001. Vol. 86, No. 3. P. 499–512. DOI: 10.1037/0021-9010.86.3.499

6. Eagly A. H., Wood W. Social role theory. Handbook of theories of social psychology / ed. by P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins. London : Sage, 2012. Vol. 2. P. 458–476. DOI: 10.4135/9781446249222.n49

7. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348

8. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513

9. Holm S. A simple sequentially rejective multiple test procedure. Scandinavian Journal of Statistics. 1979. Vol. 6, No. 2. P. 65–70.

10. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311

11. Purvanova R. K., Muros J. P. Gender differences in burnout: A meta-analysis. Journal of Vocational Behavior. 2010. Vol. 77, No. 2. P. 168–185. DOI: 10.1016/j.jvb.2010.04.006

12. Schaufeli W. B., Desart S., De Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT) – Development, validity, and reliability. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020. Vol. 17, No. 24. P. 9495. DOI: 10.3390/ijerph17249495