

**УДК 159.9**

## **ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК І ЧОЛОВІКІВ**

**Бригада О.В.**, доцент кафедри охорони праці та екологічної безпеки, к.т.н.,  
e-mail: ebrigada@gmail.com

*Національний університет цивільного захисту України*

У сучасному світі існує величезна кількість професій схильна до нервово психічних навантажень. Люди знаходяться у постійному стресовому стані, їм важко керувати собою та власними емоціями, через що з'являється злість та агресія. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає вигорання як: «результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися». Але існує багато основних причин вигорання, які є результатом застарілих гендерних ролей і відчуття нереалізованості на роботі. Особливо часто подібні проблеми зустрічаються у людей, чия робота здійснюється шляхом взаємодії «людина - людина». [1]. Україна знаходиться у переліку країн, у яких діагнозу «вигорання» начебто не існує. У нашій країні не прийнято обговорювати цю тему. Бізнес не дуже бажає піднімати це питання через певні ризики. А для працівника або працівниці української компанії зізнатися у наявності такої проблеми ганебно. Людям дуже складно змиритися з тим, що вони просто вигоріли.

Слід відзначити, що емоційне вигорання наразі є складним багатокомпонентним феноменом і не існує однозначного розуміння його сутності.

За даними останніх досліджень Future Forum з весни 2021 р. рівень вигорання внаслідок стресу на роботі досяг історичного максимуму. Серед 10243 опитаних працівників з 6 країн світу – 42 % працівників зауважили, що мають емоційне вигорання. Ця цифра є новим рекордом, відколи Future Forum почав вимірювати професійне вигорання у травні 2021 року. Тоді тільки 38 % працівників повідомили про професійне вигорання. Вважається, що два типи людей піддаються більшому ризику вигорання, ніж усі інші: жінки та працівники до 30 років [2]. За іншими дослідженнями від 42 % до 68 % жінок відчують себе у стані емоційного вигорання [3].

Дослідження синдрому емоційного вигорання закордонними фахівцями (рис. 1) свідчать, що у 2019 р. 30 % жінок і 27 % чоловіків заявили, що «завжди»

або «дуже часто» відчують вигорання на роботі. Цей розрив у 3 % збільшився до 12 % під час пандемії COVID-19 у 2020 р., з березня по грудень, у 2021 р. 34 % жінок і 26 % чоловіків повідомили, що відчують вигорання [4].

Збільшення гендерного розриву у вигоранні працівників, яке спостерігалось під час пандемії, є результатом двох змін з 2019 року: збільшення вигорання серед жінок і зменшення вигорання серед чоловіків. Вигорання серед чоловіків змінювалося, значно знизившись до 22 % у 2020 р., а потім підвищившись до 26 % цього року, але все ще трохи нижче ніж 27 %, зафіксованих у 2019 р. Натомість, вигорання жінок зросло на 4 % до 34 % у 2020 р. та залишалися на цьому рівні у 2021 р. [4].

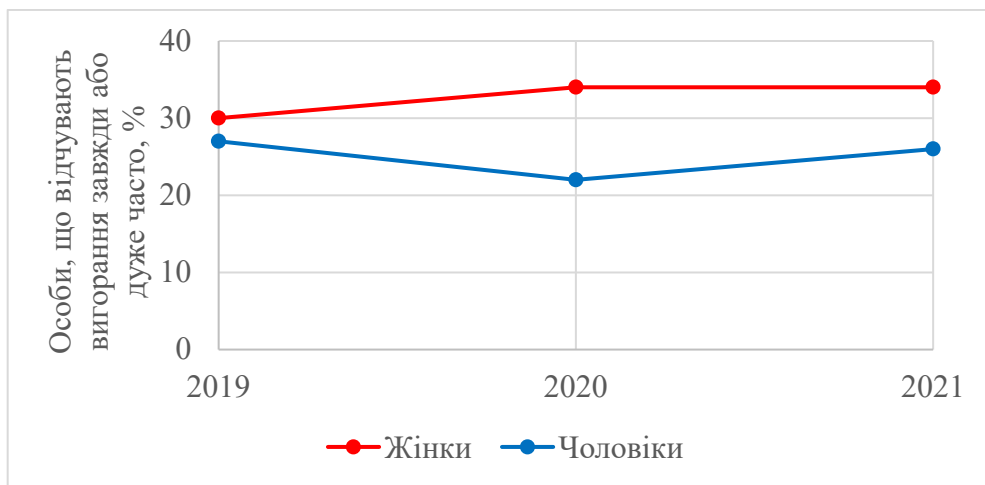


Рис.1. Кількість осіб, що відчули вигорання [4]

На жаль, все ще існує різниця в оплаті праці у жінок і чоловіків. Згідно з дослідженням [3], жінки більше схильні до вигорання, ніж чоловіки, оскільки жінки рідше просуваються по службі. Приблизно 31 % жінок думали про те, щоб відмовитися від додаткових обов'язків, що зменшує їх можливість просування по службі. Жінки працюють так само важко, як і чоловіки, але не бачать результатів своєї праці. Це створює відчуття несправедливості та допомагає пояснити, чому жінки вигорають частіше.

Синдром емоційного вигорання – проблема, яка стає щоразу актуальнішою. Це явище згубно впливає на професійну діяльність підприємства, призводячи до зниження рівня ефективності роботи та гальмуючи розвиток.

Основними причинами виникнення синдрому емоційного вигорання є: надмірне робоче навантаження, дисбаланс між особистим та професійним життям, відсутність відпочинку, невміння працівників організувати свій час, завищені вимоги до себе.

Найбільше від синдрому емоційного вигорання страждають жінки через додаткову роботу вдома, несправедливе відношення у колективі, занижену оплату праці тощо.

Недооцінювати вплив емоційних факторів на продуктивність праці персоналу не можна, тому керівникам організацій слід уживати низку заходів щодо запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання у працівників.

### **Список використаних джерел**

1. Водянка Л.Д., Суховерхівка Д.А., Занюк А.А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика / Інвестиції: практика та досвід. 2022. № 3. С. 49-53.
2. Smith M. Burnout is on the rise worldwide - and Gen Z, young millennials and women are the most stressed. 2023. URL.: <http://surl.li/qfiok>.
3. Women are more likely to burnout than men, so what can companies do about it. Driven women. URL.: <http://surl.li/qflqn>.
4. Saad L., Agrawal S., Wigert B. Gender Gap in Worker Burnout Widened Amid the Pandemic. 2021. URL.: <http://surl.li/qfikp>.

**УДК 656.7**

## **АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ЗНАНЬ, НАВИЧОК ТА ДОСВІДУ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОЇ РОБОТИ АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ**

**Брусенцова В.М.**, студ. 2 курсу магістратури, гр. МОПР2023-2

*Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова*

Авіаційна галузь є однією з найбільш критично важливих для безпеки галузей, що вимагає вузькоспеціалізованих знань, навичок і досвіду, які постійно розвиваються. Важливість цих факторів неможливо переоцінити, коли йдеться про підтримку безпеки авіаперевезень.

Міцний фундамент знань необхідний кожному, хто пов'язаний з авіаційними операціями. Авіаційні фахівці, включаючи пілотів, інженерів та авіадиспетчерів, повинні бути добре обізнані як з теоретичними, так і з практичними аспектами польотів.