

складовою сучасної системи корпоративного управління. Воно поєднує економічний аналіз, цифрові технології, ризик-менеджмент і стратегічне планування.

Розроблення аналітичної системи на основі КРІ дає змогу забезпечити системність оцінювання результатів, своєчасність управлінських рішень і узгодженість дій усіх рівнів управління підприємством. Впровадження ВІ-інструментів та інтеграція даних з різних джерел створюють нові можливості для підвищення продуктивності, оптимізації ресурсів та забезпечення стійкості діяльності машинобудівних підприємств у мінливому конкурентному середовищі.

#### Література:

1. Вітюк А. В., Сметанюк О. А. Аналітичне забезпечення бізнес-планування машинобудівних підприємств. *Економіка та держава*. 2020. № 10. С. 144–149. URL: [http://www.economy.in.ua/pdf/10\\_2020/29.pdf](http://www.economy.in.ua/pdf/10_2020/29.pdf) (дата звернення 04.11.2025).
2. Філіпішина Л. М. Інформаційно-аналітичне забезпечення стратегії сталого економічного розвитку промислових підприємств. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2019. Вип. 23, Ч. 2. С. 110-115. URL: [http://www.visnyk-econom.uzhnu.uz.ua/archive/23\\_2\\_2019ua/23.pdf](http://www.visnyk-econom.uzhnu.uz.ua/archive/23_2_2019ua/23.pdf) (дата звернення: 04.11.2025).

**Савенко А.Є.**

здобувач вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні,

**Гушевська Т.В.**, асистент

Центральноукраїнський національний технічний університет  
м. Кропивницький, Україна

## ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ У ПРОФЕСІЯХ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Емоції є невід'ємною частиною людського життя, які впливають на поведінку, сприйняття навколишнього середовища, взаємодію з іншими. Особливої уваги заслуговує вплив емоцій на якість трудової діяльності та колективне співіснування в межах організації. Взаємодія між працівниками, формування довіри, співпраця та взаємопідтримка можлива завдяки емоційному підкріпленню спілкування.

Наявність позитивних емоцій у колективі сприяє швидкому уникненню суперечок, формуючи стабільне середовище для працівників. Водночас, емоції негативного стану, такі як гнів, депресивний настрій і тривожність, здатні спричинити конфлікти, а також зменшувати ефективність праці впливаючи на робочі процеси різними способами. У трудовому середовищі емоції значною мірою впливають на інтеграцію в колективі [1]. Отже, емоції здатні формувати мотивацію, професійну взаємодію з колегами, до того ж позитивного ставлення до роботи від задоволення.

Професії, пов'язані з прийняттям рішень, керуванням людьми або високими ризиками (керівники, медики, диспетчери, військові, педагоги тощо), характеризуються підвищеним психоемоційним навантаженням. У таких умовах емоції стають не лише реакцією на події, а й регулятором поведінки. Надмірна активація нервової системи, зумовлена постійною напругою, може призвести до порушення когнітивних функцій, зниження концентрації, втоми та емоційного вигорання. Проблеми із високим рівнем відповідальності характерні для професій соціономічних та альтруїстичних професій, що працюють у замкнених колективах аж понад шість місяців, надаючи допомогу людям у критичних ситуаціях, серед них є медики, психологи, вчителі, соціальні працівники та правоохоронці [2]. Тут стресові чинники виникають в умовах, коли результативність визначається скоординованістю робочої команди, а конкуренція порушує взаємодію у прийнятті ефективних рішень.

Розглянемо три методи для регулювання емоційних процесів і підвищення стабільності працівників: метод нервово-м'язової релаксації; метод регуляції дихання, а також метод використання прийомів уяви [3].

Нервово-м'язова релаксація досягається завдяки чергуванню напруги різних м'язів, для кращого запам'ятовування, варто відчувати різницю між розслабленням і напруженням. У результаті багаторазового повторення цих вправ у свідомості з'являється образ себе, максимально розслабленого, а також вільного від м'язового напруження. Завдяки регулярним виконанням таких вправ, формується умовний рефлекс, який супроводжується розслабленням м'язів у потрібний момент. Основною метою методу регуляції дихання є вправи на дихання. Вони полягають у розвитку усвідомленого контролю над ритмом, частотою, а також глибиною дихальних процесів. Опанування дихальних навичок дозволяє засвоїти техніку саморегуляції емоцій. Ритмічне дихання допомагає заспокоїти нервову систему, створюючи умови для емоційної стабільності і внутрішнього спокою.

Використання прийомів уяви (візуалізація) - це формування у свідомості людини через уявлення різних видів відчуттів: слухових, зорових, нюхових, смакових та дотикових. Уявне відтворення образів навколишнього середовища сприяє швидкому переключенню уваги від стресової ситуації та відновленню емоційної стабільності. Для досягнення спокою і емоційної рівноваги рекомендується уявляти широкий простір, наприклад морський горизонт, який сприяє стабільному емоційному стану. Натомість, коли мобілізація внутрішніх ресурсів особистості необхідна для виконання важливих завдань, ефективними є образи тісних просторів, таких як вузькі вулиці з високими будівлями. Тут бажано усвідомлено пережити уявну картину, відчувши її образ і закріпити у свідомості. У процесі виконання цих вправ виникає стан спокою і розслаблення, або, навпаки активності і мобілізації.

Залежно від виду виконуваних завдань та сили навантаження, способи регуляції трудової діяльності можуть різнитися. Так, у таблиці наведено показники, на які доцільно спиратись для виявлення відхилень у психофізіологічному стані працівника, прояви, можливі наслідки та способи відновлення організму.

Таблиця - Психофізіологічні особливості емоцій у професіях з високим рівнем відповідальності

Показник	Прояви	Можливі наслідки	Шляхи регуляції
Рівень активації нервової системи	Постійна мобілізація симпатичної нервової системи, підвищення рівня адреналіну, кортизолу	Хронічний стрес, соматичні порушення (гіпертонія, безсоння)	Дихальні техніки, релаксація, нормалізація режиму праці
Емоційна стабільність	Необхідність контролювати афекти, утримувати спокій у кризових ситуаціях	Внутрішня напруга, приховані конфлікти, психоемоційне виснаження	Тренінги саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту
Когнітивно-емоційна взаємодія	Емоції впливають на точність і швидкість прийняття рішень	Імпульсивні дії або надмірна обережність	Методи майндфулнес, психоемоційний аналіз ситуацій
Психофізіологічна витривалість	Висока потреба у швидкому відновленні після стресу	Зниження концентрації, підвищена тривожність	Фізична активність, сон, психологічне розвантаження
Соціально-емоційна взаємодія	Підвищена емпатійність або, навпаки, емоційна ізоляція	Порушення комунікації, конфлікти у колективі	Супервізія, командні тренінги, підтримка колег

Таким чином, формування емоційної стійкості, усвідомлення власних реакцій та впровадження профілактичних програм значно знижують ризик професійного вигорання й сприяють збереженню психічного здоров'я працівників.

#### Література:

- Макарова, О. П. Основні концепції емоцій та їхня роль у соціалізації під час трудової діяльності особистості / Макарова О. П., Червоний П. Д. // Габітус. 2024. Вип. 58. С. 65-68. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.9> (дата звернення: 27.10.2025).
- Ісаков Р. І., Герасименко Л. О. Синдром емоційного вигорання. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 2024, № 5-6 (151). С. 24–27. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2024/5-6%28151%29/pages-24-27/sindrom-emociynogo-vigorannya#gsc.tab=0> (дата звернення: 27.10.2025).
- Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум з дисципліни «Психологія» / укладачі : З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко ; кафедра філософії та соціології. Харків : УкрДУЗТ, 2017. 42 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3123>