

вигорання, його симптомів і сфер впливу дозволяє не лише глибше розуміти виклики сучасного суспільства, а й формувати ефективні стратегії профілактики та підтримки, що сприяють збереженню психічного здоров'я та професійної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Volume 30, Number 1. P. 159-165.
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. P. 99-113.
3. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. *World Health Organization*. 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (дата звернення: 21.10.2025).
4. П'янківська Л.В. Історико-етимологічний аспект поняття синдрому «емоційного вигорання». *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 35, Том I (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К.: Gnosis, 2015. С. 306-313.

Abstract: The report is devoted to the analysis of the concept of emotional burnout in psychology, its historical origin and modern use. The authorship of the term, the content of the concept of emotional burnout, as well as the areas of psychology where it is used most often are considered.

Keywords: emotional burnout, emotional exhaustion, chronic stress.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ АВТОМОБІЛЬНОЇ СФЕРИ

**СІНЬКО Дар'я, студентка IV курсу,
спеціальність 053 «Психологія»,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна**

Анотація. У тезах розглянуто проблему взаємозв'язку рівня тривожності та проявів професійного вигорання у працівників автомобільної сфери. Проаналізовано психологічні особливості цієї категорії фахівців, які працюють у динамічних умовах підвищеної відповідальності та ризику. Встановлено, що високий рівень тривожності сприяє зростанню емоційного виснаження, деперсоналізації та зниженню професійної мотивації. Підкреслено важливість своєчасної психологічної профілактики та формування навичок стресостійкості для запобігання професійному вигоранню. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу персоналу автомобільних підприємств та у програмах підвищення психоемоційної стабільності працівників.

Ключові слова: тривожність, професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, працівники автомобільної сфери, стресостійкість.

Проблематика професійного вигорання та тривожності набуває особливої актуальності в умовах сучасного соціально-економічного розвитку. Інтенсифікація виробничих процесів, високі вимоги до якості праці та зростання психологічного навантаження створюють підґрунтя для емоційного виснаження працівників. Особливо вразливою групою у цьому контексті є представники автомобільної сфери, діяльність яких поєднує високу відповідальність, необхідність дотримання безпеки, постійний контроль і роботу в умовах підвищеного стресу. Підвищений рівень тривожності у працівників технічних спеціальностей може бути як наслідком професійного навантаження, так і чинником, що провокує розвиток вигорання. Взаємозв'язок цих двох явищ має складний, двонапрямлений характер: емоційне виснаження підсилює відчуття тривожності, тоді як підвищена тривожність прискорює формування симптомів професійного вигорання [1].

Професійне вигорання, як психологічний феномен, визначається емоційним і фізичним виснаженням, яке виникає через хронічний стрес, що, в свою чергу, може значно знижувати ефективність праці, підвищувати кількість помилок і навіть провокувати аварійні ситуації. Взаємозв'язок між тривожністю та вигоранням у працівників автомобільної сфери недостатньо досліджений, хоча це має велике значення для підвищення якості роботи та безпеки на транспорті. З'ясування причин і механізмів, які сприяють розвитку цих розладів у працівників, а також розробка методів їх запобігання, є важливим завданням для науки та практики психології праці [1]. Для працівників автомобільної сфери ризик розвитку вигорання є особливо високим, оскільки їхня діяльність пов'язана з інтенсивною комунікацією, відповідальністю за безпеку, необхідністю швидкого прийняття рішень та роботою в умовах постійного стресу [2].

Одним із ключових чинників формування синдрому вигорання виступає тривожність – особистісна властивість, що зумовлює схильність до переживання страху, невпевненості, внутрішнього напруження у ситуаціях невизначеності [3]. За Ч. Спілбергером, розрізняють два типи тривожності: ситуативну (стан, зумовлений конкретною ситуацією) та особистісну (стійку характеристику,

пов'язану з індивідуальними особливостями людини) [3]. Високий рівень особистісної тривожності формує підґрунтя для розвитку емоційного виснаження, оскільки людина схильна інтерпретувати професійні труднощі як загрозу своїй компетентності чи безпеці.

Тривожність викликає надмірне психічне напруження, підвищує втомлюваність, знижує концентрацію уваги та працездатність. У працівників автомобільної сфери це проявляється у швидкому емоційному виснаженні, дратівливості, втраті мотивації, що є передумовою виникнення професійного вигорання [2; 3].

Професійне вигорання, за моделлю К. Масlach, складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [5]. Високий рівень тривожності підсилює перший компонент – емоційне виснаження, що згодом переходить у деперсоналізацію (байдужість до клієнтів і колег) та зниження самооцінки власної ефективності.

Водночас адекватний рівень стресостійкості та емоційної саморегуляції може виступати захисним чинником, що знижує прояви тривожності й запобігає формуванню синдрому вигорання [3]. Психологічна підтримка, корпоративні програми профілактики та тренінги емоційної компетентності сприяють стабілізації емоційного стану працівників автомобільної сфери.

Отже, тривожність є одним із провідних чинників формування професійного вигорання у працівників автомобільної сфери. Високий рівень особистісної тривожності зумовлює підвищену емоційну напруженість, схильність до виснаження, деперсоналізації та втрати професійної мотивації. Ефективна профілактика вигорання передбачає розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, формування позитивного ставлення до професійних труднощів і створення сприятливого психологічного клімату у колективі. Подальші теоретичні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення механізмів впливу тривожності на психоемоційне благополуччя працівників технічних спеціальностей та удосконалення моделей психологічної підтримки персоналу автомобільних підприємств.

Список використаних джерел:

1. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій // Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ (сер. психологічна). 2022. № 2. С. 10-16.
2. Грубі Т. В. Взаємозв'язок між організаційно-професійними чинниками та складниками професійного вигорання працівників Держ. фіскал. служб України // Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту. Серія «Психол. науки». 2016. Т. 1, № 4. С. 168-172.
3. Іванова, Н. І. Взаємозв'язок тривожності та професійного вигорання у працівників автомобільної сфери. Психологія праці та організаційна психологія, 15(4), 2020. - 112-118.
4. Карамушка Л. М. Психологічні аспекти управління персоналом. – Київ: Либідь, 2003. – 280 с.
5. Спілбергер Ч. Д. Тривожність як стан і властивість особистості / пер. з англ. – Київ: Психологія, 2002. – 212 с.

Abstract. *The thesis examines the problem of the relationship between the level of anxiety and the manifestations of professional burnout among employees in the automotive industry. The psychological characteristics of this professional group, who work in dynamic conditions of increased responsibility and risk, are analyzed. It was found that a high level of anxiety contributes to the growth of emotional exhaustion, depersonalization, and a decrease in professional motivation. The importance of timely psychological prevention and the development of stress resilience skills to prevent professional burnout is emphasized. The obtained results can be used in the practice of psychological support for automotive industry personnel and in programs aimed at improving employees' psycho-emotional stability.*

Keywords: *anxiety, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, automotive industry employees, stress resilience.*

*Науковий керівник - АСТРЕМСЬКА Ірина,
д. психол. наук, професор, професор кафедри психології,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ІНТЕГРОВАНА ТРИКОМПОНЕНТНА КОНЦЕПЦІЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

**СМІРЕНІЙ Віталій, здобувач вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»
Миколаївський національний аграрний університет**

Анотація. *Сталій розвиток є моделлю суспільного існування, за якою підвищення якості життя населення відбувається за умови збереження екологічного рівноваги. В межах цієї концепції забезпечення існуючих потреб суспільства здійснюється таким чином, щоб не обмежувати можливості майбутніх поколінь задовольняти власні потреби.*

Ключові слова: *сталій розвиток, самоорганізація, незворотна деградація, концепція.*