

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

УДК 159.944.1

**Поважук Дмитро Олексійович**,  
*студент спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,*  
**Поважук Олена Петрівна**,  
*аспірантка спеціальності 281 «Публічне  
управління та адміністрування»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** Ця стаття присвячена особливому типу професійної трансформації державних службовців – синдрому професійного вигорання. Запропоновано концептуальну модель профілактики синдрому професійного вигорання та наголошено на важливості дотримання балансу між роботою та особистим життям, саморегуляції та здорового способу життя для профілактики цього стану. Вказується, що синдром вигорання потребує проактивних заходів і що важливо свідомо підходити до профілактики та застосовувати техніки самопомоги для запобігання професійному вигоранню.

**Ключові слова.** Емоційне вигорання, професійне вигорання, стреси, публічна служба, державні службовці, профілактика.

**Актуальність дослідження.** Збройний конфлікт в Україні випробовує здатність публічних службовців і всієї системи державного управління ефективно виконувати завдання з захисту держави та забезпечення необхідних державних послуг. Робота органів публічної влади на центральному та місцевому рівнях в умовах війни вимагає значних зусиль, як фізичних, так і психологічних.

З початку війни багато людей стикаються з емоційною нестабільністю, стресом, внутрішньою напругою, відчуттям неспроможності діяти та абсолютною нестабільністю сьогодення. На жаль, це стало нашою реальністю,

що впливає на наше життя. Найбільший вплив стресових розладів полягає в тому, що вони можуть позначитися на працездатності.

Професійна діяльність важлива в житті кожної людини, і професійна ідентичність є важливою частиною особистої ідентичності. Саме тому сьогодні вкрай важливо адаптувати публічну службу до умов війни, надавати психосоціальну підтримку, розвивати психологічну компетентність, запобігати стресовим розладам та професійного вигорання публічних службовців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Аналіз психологічної літератури виявив, що серед зарубіжних авторів питання професійного вигорання К. Маслач, С. Мейєр, Ф. Сторлі, С. Хобфолл, та ін.). Окрім того, важливе значення мають також праці українських вчених, Арефнія С. В., Аршава І. О., Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Ларіонов С. О., Матохнюк Л. О., Сашуріна О. Ю..

**Метою** наукової публікації є аналіз професійного вигорання у сфері публічної служби та визначення способів запобігання.

#### **Завдання статті.**

1. Визначити специфіку професійної діяльності працівників державних органів влади.
2. Знайти напрямки профілактики професійного вигорання у державних службовців державних органів влади.

#### **Методи та методики дослідження.**

1. Для вирішення першого завдання використано: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових праць.
2. Для вирішення другого завдання використано систематизація, узагальнення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Синдром «професійного вигорання» – специфічний вид професійної деформації осіб, представників професій типу «людина-людина». Цей синдром проявляється в байдужості,

емоційному виснаженні, дегуманізації, негативному самосприйнятті у професійному плані (відчуття свого непрофесіоналізму).

Причинами «професійного вигорання» можуть бути нестабільна ситуація на роботі, несприятлива психологічна атмосфера, нечітка організація і планування праці, недостатність необхідних засобів, наявність бюрократичних моментів, багатогодинна робота, що не має чітко визначеного змісту, наявність конфліктів як у системі «керівник – підлеглий», так і між колегами. Таким чином, з одного боку, можемо спостерігати розвиток професійної деформації державного службовця, а з іншого – визнаємо необхідність безперервного професійного зростання, постійного розвитку останнього і як особи, і як професіонала (Аршава . Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. 2020).

Арефнія С. В. визначила, що професійне вигорання зумовлено дефіцитом чотирьох груп особистісних ресурсів суб'єкта професійної діяльності:

1) ресурсів когнітивно-рефлексивної регуляції, що спрямована на забезпечення ресурсами та задоволеності якістю життя;

2) ресурсів самопідтримки, системи психологічної регуляції, що підтримує впевненість або переконаність у власних можливостях самоконтролю ситуації тепер і у майбутньому;

3) ресурсів подолання, системи механізмів когнітивного і поведінкового подолання поточних та перспективних труднощів, що забезпечують розширення ресурсної бази – проактивні і екстенційні копінг-стратегії;

4) ресурси особистих досягнень, система самоконтролю і задоволеності особистими досягненнями і професійною самореалізацією (Ларіонов С. О., Сашуріна О. Ю. 2022). Розробивши концептуальну модель профілактики професійного вигорання через кризи професійного розвитку та становлення (рис. 1).



**Рис. 1. Концептуальна модель професійного вигорання (Арефнія С.В. 2018)**

Слід відмітити, що специфіка державної служби полягає у тому, що низка соціальних потреб державного службовця (потреба в позитивній оцінці його ролі в суспільстві, потреба у визнанні, в самоповазі, в матеріальному забезпеченні, інші особистісні значущі цілі) є доволі соціально фрустрованими. Зрозуміло, що ця ситуація не може не бути психотравмуючою для цієї категорії працівників.

Водночас оцінка суспільством соціально-професійної категорії державних службовців спотворюється особистісними проблемами самого державного службовця і, закріплюючись, стає його своєрідною соціальною позицією, багато в чому визначаючи його подальший професійний розвиток і

життєвий шлях. Тому тільки відповідність компетентності державного службовця вимогам його посади, баланс між стресом і розслабленням, між службою і приватним життям і є головним запобіжником емоційного професійного «вигоряння».

Щоб запобігти професійному вигоранню серед державних службовців та дбати про своє психологічне здоров'я, слід дотримуватися наступних правил самопомоги. Зверніться до дихотомії контролю – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути.

Так, наприклад, інтенсивність стресу та його тривалість ми контролювати не можемо. А от реакція на стресогенний фактор залежить від індивідуальної сприйнятливості конкретної людини. Також варто продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації, це допоможе позбутися панічної поведінки і додасть впевненості. Не забувайте про речі, які приносять вам задоволення, заспокоюють. Це може бути кава або читання книги, прогулянки на свіжому повітрі, в'язання, малювання тощо.

Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості. Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями, емоціями. У випадку, коли ви відчуваєте потребу, не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями, а звертайтеся до фахівців, які нададуть кваліфіковану допомогу (Матохнюк, Л. 2022).

Згідно з результатами досліджень, синдром вигоряння сам по собі не зникає і вимагає активних заходів для лікування. Важливо розуміти, що ця проблема не може бути повністю вилікована, і завжди існує ризик її повторного виникнення або посилення. Тому надзвичайно важливо свідомо підходити до запобігання вигоранню, застосовувати методи саморегуляції та самовідновлення для попередження цього стану.

**Висновки.** Отже, професійне вигорання державних службовців ми розглянули як один з видів професійних деструкцій особистості. Щоб уникнути професійного вигорання, можна вжити наступні заходи: Освоюйте навички ефективного управління часом: плануйте свій робочий день, обмежуйте кількість завдань (не більше 6-7 на день), визначайте пріоритети та навчайтеся відмовляти в виконанні завдань, які не є найважливішими. Встановлюйте чіткі правила співпраці з клієнтами, наголошуючи на обмеженій доступності. Пояснюйте, що ви не доступні цілодобово і без відпусток. Займайтеся фізичною активністю, оскільки безпосереднє сидіння за комп'ютером може сприяти вигоранню.

Регулярні фізичні навантаження можуть покращити ваше фізичне та психічне здоров'я. Не забувайте про відпочинок і відпустку. Регулярні перерви і відпустка допомагають відновити енергію та зменшити стрес. Забезпечте собі здоровий сон, оскільки він важливий для збереження здоров'я та витривалості. Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з професійним вигоранням самотійно, зверніться за допомогою до професіоналів, таких як психологи або психотерапевти. Вони можуть надати необхідну підтримку та поради. Запам'ятайте, що здоров'я та психічний комфорт - це ключові складові успішної та стійкої професійної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** можуть допомогти в розробці більш ефективних програм навчання та підготовки державних службовців, спрямованих на вдосконалення навичок управління стресом, комунікацією, та роботи з важкими клієнтами.

#### **Список використаної літератури.**

1. Аршава, І. Ф., Кутовий, К. П., & Аршава, І. О. (2020). Психологічні особливості особистості з проявами професійної деформації. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2, 35-39. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2020.2.6> [українською мовою].

2. Ларіонов, С. О., & Сашуріна, О. Ю. (2022). Професійні деструкції, емоційне вигорання: що не так із ресурсами правоохоронців? *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конференції* (с. 143). Харків, МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ, Науковий парк «Наука та безпека». [українською мовою].

3. Арефнія, С.В. (2018). Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади. Дисертація канд. психол. наук. [українською мовою].

4. Матохнюк, Л. (2022). Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»,* (2), 24-29. [українською мовою].

## **ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ**

**УДК: 159.923**

**Редька Інга Анатоліївна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** *Стаття представляє соціально-психологічний тренінг розвитку соціально-психологічної адаптації молоді. Презентує вправи та форми роботи з розвитку соціально-психологічної адаптації.*

**Ключові слова:** *соціально-психологічний тренінг, соціально-психологічна адаптація.*

**Актуальність дослідження.** Даний період розвитку людини спонукав соціологів та психологів всього світу теоретично та на практиці досліджувати кожний віковий період людини, без винятком є молодь. Як відомо, сьогодні в Україні триває соціально політична криза. Це переломний момент у розвитку країни, різкий перехід політичної ситуації з одного якісного стану в