

УДК 351

DOI [https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2\(68\)-5](https://doi.org/10.32689/2523-4625-2023-2(68)-5)

Марина ВЕСЕЛЬСЬКА

кандидат наук з державного управління, доцент кафедри публічного адміністрування, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039

Maryna VESELSKA

Candidate of Sciences in State Administration, Associate Professor of the Department of Public Administration, Interregional Academy of Personnel Management, 2 Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

PSYCHOLOGICAL STABILITY OF PUBLIC SERVANTS DURING PROFESSIONAL ACTIVITIES IN WARTIME CONDITIONS

В умовах воєнного стану в Україні питання психологічної стійкості публічних службовців потребує особливої уваги та екологічного ставлення до цього питання. Актуальність статті підсилюється роллю публічних службовців в публічному управлінні державною політикою України та виконанню професійних обов'язків направлених на постійну комунікацію з народом. Наукова новизна полягає в описі психологічної стійкості публічного службовця під час професійної діяльності та створення психологічного тестування для визначення рівня психологічної стійкості в умовах воєнного часу. Також в статті розглядаються компоненти психологічної стійкості, зокрема: когнітивний, афективно-емоційний, поведінковий. Розглянуто внутрішні та зовнішні чинники формування психологічної стійкості особистості. Розроблено тестування для визначення психологічної стійкості публічних службовців в умовах воєнного часу. Визначено, що за допомогою тестування можна виявити 3 групи варіацій психологічної стійкості публічних службовців. Описано вимоги до психологічного тренінгу.

Ключові слова: психологічна стійкість, публічний службовець, психологічне тестування, професійна діяльність.

In the conditions of martial law in Ukraine, the issue of psychological stability of public servants requires special attention and an ecological attitude to this issue. The relevance of the article is enhanced by the role of public servants in the public management of the state policy of Ukraine and the performance of professional duties aimed at constant communication with the people. The scientific novelty consists in the description of the psychological stability of a public servant during professional activity and the creation of psychological testing to determine the level of psychological stability in wartime conditions. The article also considers the components of psychological stability, in particular: cognitive, affective-emotional, behavioral. The internal and external factors of the formation of psychological stability of the individual are considered. Testing was developed to determine the psychological stability of public servants in wartime conditions. It was determined that with the help of testing, 3 groups of variations in the psychological stability of public servants can be detected. Requirements for psychological training are described.

Key words: psychological stability, public servant, psychological testing, professional activity.

Актуальність дослідження. В сучасних умовах повномасштабної війни, яка розгортається на території України, важливо продовжувати тримати оборону на внутрішньому фронті суспільства. Саме тому актуальність дослідження зумовлена змінами, які відбуваються в нашому суспільному просторі у зв'язку з військовими діями в Україні. Публічні службовці, які є постійними учасниками публічно-правових відносин та здійснюють завдання і функції публічного управління мають володіти навичками психологічної стійкості, яка пов'язана з умінням контролювати свої емоції, свій психічний стан та екологічно з ними справитись. Важ-

ливим аспектом – це мати можливість саме проживати свої емоції в час змін, трагедій та трансформаціях в публічному управлінні у зв'язку з міжнародними процесами і адаптацією до стандартів Європейського Союзу. Оскільки, саме публічний службовець слугує певним містком між народом і владою, тому його завдання бути психологічно готовим до нейтральності та психологічної стабільності. Проте нові реалії виникли настільки швидко, що неможливо увійти в них без сумбурності і зберегти все ту ж високу дієздатність та залишатись високопрофесійним працівником, тому ця тема особливо актуальна.

Хочу виділити наступні протиріччя, які і зумовили актуальність цієї тематики, зокрема:

- здійснювати свою роботу якісно, після емоційного виснаження (ночі без сну);
- дотримуватись етичних норм поведінки та бути неупередженим, після емоційних агресивних звинувачень постраждалих, які приходять на прийом;
- виконувати свою професійну діяльність якісно, не маючи повноцінних вихідних;
- продовжувати працювати в умовах власних емоційних переживань через втрату.

Виникає багато питань у цьому напрямку з психологічної точки зору. Тому актуальність теми не викликає сумнівів.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічної стійкості публічних службовців та формулювання практичного тестування для її визначення.

Виклад основного матеріалу. Для початку потрібно розібратися, що ж таке психологічна стійкість і яку роль відіграє в житті публічного службовця.

Психологічна стійкість (резильєнтність) – це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та соціальні зв'язки (Камжиян-Каткова, 2019; Kobasa, 1979).

Це надзвичайно важлива якість, з якою всі народжуються – і вона росте й міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя. Тобто це життєво необхідна здатність для публічного службовця, щоб професійно виконувати свої завдання, а також залишатися енергійним учасником суспільних процесів.

Важливо відмітити, що психологічна стійкість складається з трьох складових:

- когнітивного,
- афективно-емоційного,
- поведінкового.

1. Когнітивний компонент включає усі аспекти, пов'язані із сприйняттям ситуацій і усвідомленням характеристик зовнішнього середовища та внутрішнього психічного стану, а також із знанням своїх якостей і ресурсів, що можуть бути використані для вирішення певних проблем.

2. Афективний компонент включає оцінку та емоційне ставлення до своїх якостей, ресурсів і загалом ситуації, яка характеризується високим рівнем невизначеності. До афективного компоненту належить відносити увесь спектр усвідомлених і неусвідомлених хвилювань, які пов'язані із невизначеністю зовнішнього середовища

3. Поведінковий компонент проявляється у формі способу поведінки у складних ситуаціях

та реакцій на невизначеність. У формуванні психологічної стійкості зокрема в публічних службовців виділяють зовнішні та внутрішні умови розвитку цього феномена (Акімов, 2019; Сергієнко, 2017; Блінов, 2008).

Зовнішніми умовами, що визначають формування психологічної стійкості є особливості професійного середовища та суб'єкт-центрована психологічна практика.

До внутрішніх умов належать:

особливості Я-концепції («мені не приємно це чути», «я вважаю, що заслуговую на краще», тобто вираження почуттів через власні переживання від свого лиця, а не «ми варті кращого») та самооцінки, внутрішній локус контролю, рефлексія, наявність життєвої мети у поєднанні зі здатністю вирішувати актуальні завдання, відкритість новому досвіду, толерантність до невизначеності та відсутність страху перед майбутнім (Арефнія, 2018; Євдокімова, 2018).

Поєднання зовнішніх та внутрішніх чинників сприяє інтеграції свідомості, розвиває адекватне розуміння своїх потреб, їхню побудову у певну систему.

Тому психологічна підготовка має бути спрямована на формування стійкості до:

- негативних чинників службової діяльності: напруженості, відповідальності, ризику, небезпеки, дефіциту часу, невизначеності, несподіванок тощо;
- конфліктних ситуацій в службовій діяльності: вміння проаналізувати внутрішні причини конфлікту, розібратися в закономірностях їх виникнення, протікання і знайти способи вирішення конфліктних ситуацій; вміння володіти собою в психологічно напружених, конфліктних, провокаційних ситуаціях (Клочков, 2022; Крупяк, 2015).

Публічний службовець – як представник держави має слідувати чітко визначеним законам «Про державну службу», «Про службу в органах місцевого самоврядування» та ряду нормативно-правових актів та діяти в межах Конституції України.

Беззаперечно, що чиновник має володіти критичним мисленням та розумінням інформаційного простору, а це все потребує включеності і психологічного здоров'я зумовленого психологічною стійкістю до зовнішніх факторів.

Саме тому особливої уваги потребує можливість відновлення в межах команди, де вмикається емпатія та налаштування позитивного соціально-психологічного клімату.

Тому потрібно звернути увагу на запровадження відновлення та підтримки під час робочого часу, а також на підготовку психологічних тренінгів, основу яких має

становити початкове тестування учасників з визначенням їхнього психологічного стану. Перед тестуванням кожен учасник має підписати згоду на обробку персональних результатів. Обов'язковою умовою є заборона розповсюдження персональних результатів на загал, лише статистичні дані.

Тестування може проводитися як онлайн так і офлайн, проте персонально, щоб кожен публічний службовець не відчував тиску на нього, але з визначеним дедлайном не більше 2 днів.

Психологічне тестування на виконання рівня психологічної стійкості.

Психологічне тестування на виконання рівня психологічної стійкості.

1. Оцініть свій емоційний стан від 10 до, де 1 найнижча оцінка і найгірший стан.

2. Чи вдається вам абстрагуватися від зовнішніх обставин і при цьому перебувати в безпечних місцях?

Так; ні; звичайно, що ні.

3. Чи маєте ви позитивне налаштування до сьогодення, відмітьте від 1 до 10, де одиниця найпесимістичніше налаштування і 10 найвища оцінка.

4. Чи вдається вам відпочити за 2 дні повноцінних вихідних в сучасних умовах: так; ні.

5. Чи виконуєте ви фізичні навантаження: так; ні.

6. Якщо так, то які:
зарядка раз в декілька днів;
йога;
нічого не виконуєте;
ваш варіант.

6. Чи відчуваєте пригнічення власного стану кожного дня:

так; ні.

7. Якщо так як ви з цим справляєтеся: напишіть.

8. Чи переживаєте ви втрату: так; ні.

9. Чи маєте поради як відновлюватися в сучасних реаліях :

так, ні.

10. Якщо так, то які?

11. Чи потребуєте підтримки колективу чи психологічного супроводу:

так, ні.

Після тестування виділяється 3 групи для роботи:

– позитивна – позитивно налаштований, відчуває легку втому, але легко відновлюється після вихідних, може абстрагуватися від зовнішніх факторів. Переживання перетворює на позитивні сили до здійснення діяльності.

– негативна – позитивно налаштований, відчуває втому, яку відновлює через тижневу відпустку. Важко абстрагується, відчуває переживання за майбутнє своє та рідних на високому рівні.

– незадовільна – не бачить позитивних змін, песимістичні налаштованість, породжує паніку серед колег, часто переживають втрати.

Відповідно результатів тестування і розподілу на групи проводиться психологічний тренінг з публічними службовцями. Загальна мета тренінгу – це збільшення соціально- психологічної і комунікативної компетентності, розвиток особистості людини. Вона може бути конкретизована у низці завдань, обов'язково пов'язаних із набуттям соціальних знань, формуванням міжособистісних умінь, навичок, вдосконаленням комунікативних настанов, корекцією та розвитком системи стосунків особистості (Карпенко, 2015). Головними аспектами психологічного тренінгу виступають:

- екологічність у висловлюваннях,
- професійна підготовка тренерів,
- два тренери.

Відзначу наступні принципи, які використовують також дослідники:

1. Принцип застосування зворотного зв'язку полягає в тому, що учасники можуть вільно ділитися своїми переживаннями стосовно себе та інших.

2. Принцип «тут-і-тепер» – орієнтує учасників на обговорення тільки тих ситуацій, які мають місце в групі;

3. Принцип конфіденційності та закритості групи;

4. Принцип відкритості та щирості – чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому.

5. Принцип Я – основна увага учасників повинна бути зосереджена на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії.

6. Принцип активності, добровільності та відповідальності – ніхто не може заставити когось працювати (Карпенко, 2015).

Правила повинні надавати учасникам і тренеру додаткову впевненість і сприяти полегшенню спільної роботи.

Висновки. В роботі визначено поняття психологічної стійкості публічних службовців та сформульовано практичне тестування для її визначення. Визначено, що потрібно звернути увагу на відновлення публічних службовців під час робочого часу, а також на підготовку психологічних тренінгів, основу яких має становити розроблене початкове тестування учасників з визначенням їхнього психологічного стану.

Література:

1. Акімов О. О. Концептуальні основи системогенезу професійної діяльності державних службовців в Україні : Монографія. Київ : «Центр учбової літератури», 2019. 370 с.
2. Арефнія С. Основні напрямки практичної психолого-педагогічної роботи із синдромом вигорання в службовців державних органів влади. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 81–86.
3. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки*. Випуск 12. 2008. С. 9–2.
4. Євдокімова О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : збірник наукових праць*. Харків : ХНУВС, 2018. С. 63–66.
5. Камжиян, О. А., Каткова, Т. А. Особливості психологічної стійкості особистості. *Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, Україна, 1-2 листопада 2019 року)*. Київ. 2019. С. 15–19.
6. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.
7. Ключков В. В. Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70 (6). С. 67–77. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
8. Круп'як Л. Організація діяльності державного службовця. Тернопіль : Крок, 2015. 243 с.
9. Сергієнко Н.П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Науково-практична конференція Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба «Сучасна війна: гуманітарний аспект»: тези доповідей, 30 червня 2017 року*. Харків : ХНУПС ім. І. Кожедуба, 2017. С. 63–66.
10. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37 (1). Pp. 1–11.

References:

1. Akimov O. O. (2019). *Kontseptualni osnovy systemohenezu profesiinnoi diialnosti derzhavnykh sluzhbovtziv v Ukraini : Monohrafiia* [Conceptual foundations of systemogenesis of professional activities of civil servants in Ukraine: Monograph]. Kyiv: «Tsentr uchbovoi literatury» [in Ukrainian]
2. Arefniia, S. (2018). Osnovni napriamky praktychnoi psykhologo-pedahohichnoi roboty iz syndromom vyhorannia v sluzhbovtziv derzhavnykh orhaniv vlady [The main directions of practical psychological and pedagogical work with burnout syndrome in employees of state authorities]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, 3, 81–86 [in Ukrainian]
3. Blinov, O. A. (2008). Osoblyvosti orhanizatsii provedennia psykhologichnoho treninhu [Peculiarities of the organization of psychological training]. *Visnyk. Zbirnyk naukovykh statei Kyivskoho mizhnarodnoho universytetu. Seriia : Psykhologichni nauky*, 12, 9–2 [in Ukrainian]
4. Yevdokimova, O. O. (2018). Spetsyfyka formuvannia psykhologichnoi stiikosti u politseiskykh u protsesi profesiinnoi pidhotovky [The specificity of the formation of psychological stability in police officers in the process of training]. *Pidhotovka politseiskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy : zbirnyk naukovykh prats*, (pp. 63–66). Kharkiv: KhNUVS [in Ukrainian]
5. Kamzhyian, O. A., Katkova, T. A. (2019). Osoblyvosti psykhologichnoi stiikosti osobystosti [Peculiarities of psychological stability of the individual]. *Tendentsii rozvytku psykhologii ta pedahohiky: materialy Mizhnar. nauk.-prakt. CONF. (m. Kyiv, Ukraina, 1-2 lystopada 2019 roku)*. (pp. 15–19). Kyiv [in Ukrainian]
6. Karpenko, Ye. (2015). *Osnovy psykhotreninhu : navch. posibnyk* [Basics of psychotraining: teaching manual]. Drohobych : Vydavnychiy viddil Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka. [in Ukrainian]
7. Klochkov, V. V. (2022). Osoblyvosti formuvannia psykhologichnoi stiikosti maibutnykh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy [Peculiarities of the formation of psychological stability of future officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 70 (6), 67–77 [in Ukrainian] DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
8. Krupiak, L. (2015) *Orhanizatsiia diialnosti derzhavnoho sluzhbovtzia* [Organization of civil servant activities]. Ternopil: Krok [in Ukrainian]
9. Serhiienko, N.P. (2017). Osoblyvosti psykhologichnoi stiikosti osobystosti pid chas podolannia krytychnykh sytuatsii [Peculiarities of the psychological stability of the individual when overcoming critical situations]. *Naukovo-praktychna konferentsiia Kharkivskoho natsionalnoho universytetu Povitrianykh Syl imeni Ivana Kozheduba «Suchasna viina: humanitarnyi aspekt»: tezy dopovidei, 30 chervnia 2017 roku*. (pp. 63–66). Kharkiv: KhNUPS im. I. Kozheduba [in Ukrainian]
10. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (1), 1–11 [in English]