

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА  
ШЕВЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ  
ДИПЛОМНА РОБОТА:

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО  
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У  
ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ**  
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
з напрямку «Психологія»

студентки ОКР «бакалавр»  
Бойка Дмитра Володимировича  
Науковий керівник:  
доктор психологічних  
наук, професор  
Коваленко Алла Борисівна

Допустити до захисту в ДЕК  
кафедра соціальної психології  
Протокол №\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
доктор психологічних наук, професор  
Коваленко Алла Борисівна

---

(підпис)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>9</b>
1.1. Сутність і зміст суб'єктивного благополуччя у психологічних дослідженнях .....	9
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності державних службовців .....	13
1.3. Соціально-психологічні чинники, які впливають на стан професійного суб'єктивного благополуччя особистості у державних органах .....	17
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>21</b>
<b>Розділ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ РИЗИКІВ І СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>23</b>
2.1. Етапи емпіричного дослідження .....	23
2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження .....	24
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....</b>	<b>27</b>
<b>Розділ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ .....</b>	<b>28</b>
3.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження .....	28
3.2. Результати емпіричного дослідження .....	32
3.3. Психологічна програма оптимізації професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців .....	54
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3 .....</b>	<b>65</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>70</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>76</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи:** інтерес до позитивних аспектів людського буття суттєво підвищився в останні роки. Особливо важливого значення ця проблема набуває в контексті посилення політичних і соціально-економічних негараздів, перед необхідністю вирішення яких людство постало в останні кілька десятиліть. На сучасному етапі свого розвитку люди, особливо в економічно розвинених країнах, мають надзвичайно багато досягнень матеріального характеру, проте вони не мають головного. Попри науково-технічний прогрес, люди так і не навчилися бути щасливими, що фактично зводить нанівець усі матеріальні досягнення.

Через російське повномасштабне вторгнення на територію України мільйони громадян нашої держави щодня відчують цілу гаму емоційних переживань, пов'язаних із необхідністю турбуватися про власну безпеку, реакціями на поточні події, хвилюваннями за близьких і рідних людей, тривогою за майбутнє, вірою і надією на перемогу. Нині на очікувану перемогу працює кожен, і воїн на передовій, і працівники в тилу, які забезпечують економічний фронт, лікують, навчають, виготовляють необхідні товари і продукти, надають послуги та ін. Збереження життя,

здоров'я, працездатності всіх українців є важливими питаннями зміцнення нації, нашої обороноспроможності, здатності вистояти в російсько-українській війні, відстояти своє і перемогти. Тому професійне суб'єктивне благополуччя як один із чинників, який підвищує якість праці та її продуктивність, результати виконання обов'язків, впливає на стан здоров'я та самореалізацію українців, потребує підвищеної уваги і теоретико-прикладного вивчення.

**Стан розробки проблеми в літературі:** різноманітні аспекти суб'єктивного благополуччя, у тому числі у сфері професійної діяльності, є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, як-от В. Боснюк, О. Войтенко, Н. Волинець, О. Горова, Т. Данильченко, В. Злагодух, А. Курова, О. Лукасевич, С. Мащак, Б. Пахоль, С. Ревенко, Т. Федотова, А. Харитинський та інші. Також багато науковців вивчають різноманітні аспекти професійної діяльності співробітників державних органів, зокрема варто згадати таких дослідників, як-от С. Арефнія, І. Бевзюк, Ж. Вірна, Н. Волинець, К. Кім, Ю. Ковбасюк, Л. Корнута, В. Михайленко, В. Міляєва, І. Нинюк та інших. Проте водночас слід наголосити, що недостатньо уваги приділяється професійному суб'єктивному благополуччю державних службовців, що й зумовило вибір теми дослідження.

**Мета:** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості під час війни у державних органах.

**Об'єкт дослідження:** професійне благополуччя державних службовців.

**Предмет дослідження:** вплив війни на соціально-психологічні чинники, які відповідають за професійне благополуччя у державних службовців.

Відповідно до мети та гіпотез були визначені наступні завдання:

1. Узагальнити основні підходи до визначення професійного благополуччя у науковій психологічній літературі, здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників, які впливають на стан професійного благополуччя.
2. Емпірично дослідити рівень професійного суб'єктивного благополуччя.
3. Яким чином війна впливає на стан професійного суб'єктивного благополуччя особистості у державних органах?

**Методи дослідження:** в даній роботі використано метод опитування (тестування):

4. Методика «Якорі кар'єри» (Е. Шейн).
5. П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає і П. Коста).
6. Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

А також метод теоретичного аналізу, методи первинного та вторинного математично-статистичного аналізу.

Основним **практичним значенням дослідження** є оформлена на основі запропонованої методології модель дослідження взаємозв'язку професійного благополуччя та чинників, які на нього впливають – неоптимальною кар'єрною орієнтацією, негативними психоемоційним станом та низьким рівнем емоційного інтелекту.

У відповідності до поставлених мети та конкретних завдань, визначено **структуру роботи**. Вона складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Сутність і зміст суб'єктивного благополуччя у психологічних дослідженнях

Передусім слід наголосити, що на сьогодні в психологічних дослідженнях відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття «благополуччя». Наприклад, для сучасних закордонних дослідників характерною є тенденція розглядати благополуччя (wellbeing) у найширшому значенні: благополуччя – це «багатофакторний конструкт, що являє собою взаємозв'язок фізичних, соціальних, економічних та психологічних факторів» (Поліванова, 2015, с. 34).

Перший етап досліджень проблеми пов'язаний з розумінням цього явища як емоційного відчуття щастя. Зокрема, ще 1969 р. американський психолог Н. Бредберн запропонував шкалу інтенсивності переживання щастя. Предметом його наукових пошуків було оцінювання балансу між позитивними й негативними аспектами особистого емоційного ставлення до різноманітних життєвих обставин, а також вивчення впливу різноманітних чинників на відчуття загальної задоволеності життям і щастям. Проте вже незабаром стало зрозуміло, що благополуччя являє собою багатогранний феномен, а тому суб'єктивну картину сприймання та оцінки реальності неможливо вивчити лише за допомогою згаданих вище конструктів (Пахоль, 2017, с. 810).

Усі подальші дослідницькі напрацювання з означеної проблематики здійснювались у межах двох основних напрямів – евдемоністичного та

гедоністичного, з розвитком якого власне й пов'язане поняття «суб'єктивне благополуччя».

Для прихильників евдемоністичного підходу важливим вважається не так результат – досягнення щастя, що проявляється в задоволеності своїм життям, як власне сам процес, який полягає в усвідомленні своєї природи та повноцінній реалізації власних можливостей. В основу евдемоністичного підходу покладено ідеї гуманістичної психології, тоді як благополуччя являє собою розвиток людської індивідуальності, повноту самореалізації, можливість самостійно приймати рішення, тобто, іншими словами бути суб'єктом, а не об'єктом власного життя.

Натомість визначальною особливістю гедоністичного напрямку є те, що його прихильники зосереджують свою увагу передусім на задоволеності – незадоволеності, приємних – неприємних емоціях. У цьому контексті доцільно згадати термін «гедоністична бігова доріжка», який запропонували П. Брікман і Д. Кемпбелл. На переконання цих дослідників, загальний рівень задоволеності життям безпосередньо не визначається прагненнями людини отримувати все нові й нові задоволення. Зважаючи на це, як зазначає О. Поліванова, основним способом досягнення благополуччя є успішна соціальна адаптація, під якою розуміється пристосування до запитів соціального оточення, а також конкретних життєвих обставин. Головними компонентами адаптації є позитивне мислення та позитивна соціальна поведінка (Поліванова, 2015, с. 35).

Своєю чергою Н. Бредберн розглядає благополуччя як результат постійної взаємодії позитивного та негативного афектів. Інакше кажучи, всі події повсякденного життя, які відбуваються з людиною, відкладаються в її свідомості у вигляді афекту, який має позитивне або негативне забарвлення. У цьому контексті показником благополуччя, який віддзеркалює рівень загальної задоволеності життям, є різниця між

позитивним і негативним афектом. Людина почувається щасливою і задоволеною, коли позитивний афект переважає над негативним і, навпаки, перевага негативного афекту спричиняє відчуття незадоволеності власним життям і вказує на низький рівень благополуччя (Поліванова, 2015, с. 35).

Термін «суб'єктивне благополуччя» було залучено до наукового обігу Е. Дінером, яке, на його думку, охоплює такі три складові: загальне задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Дослідник наголошує на тому, що події, які трапляються в повсякденному житті, по-різному сприймаються та оцінюються різними людьми. Відповідно, вони мають різне емоційне забарвлення. Тому можна дійти висновку, що суб'єктивне благополуччя охоплює когнітивну оцінку задоволеності різними сферами життя особистості, а також емоційну оцінку самосприйняття. За ствердженням Е. Дінера, кожна з основних складових суб'єктивного благополуччя складається з менших компонентів. Зокрема, загальна задоволеність життям у цьому контексті виступає як сума задоволеності його окремими сферами, наприклад, роботою, особистими стосунками тощо (Дінер, 2009).

З цим твердженням узгоджуються погляди Р. Раян і Е. Десі, що розглядають благополучну людину насамперед як таку, що має широке коло успішних ділових і особистісних соціальних контактів, а також може не обмежувати себе у придбанні та споживанні товарів і послуг (Поліванова, 2015, с. 35).

Оїші С. досліджує складний зв'язок між культурою та добробутом, виділяючи ключові концептуальні та методологічні проблеми в цій галузі дослідження. Дослідження дає цінну інформацію про те, як культурні фактори впливають на індивідуальне благополуччя, і наголошує на важливості врахування цих факторів у психологічних дослідженнях.

Одним із головних висновків статті є те, що культура відіграє значну роль у формуванні добробуту людей. Оїші стверджує, що культурні норми, цінності та практики впливають на суб'єктивне благополуччя людей, а також на їхню загальну задоволеність життям. Різні культурні контексти можуть впливати на різні аспекти благополуччя, такі як щастя, задоволеність життям і задоволення психологічних потреб.

У статті також обговорюються проблеми, пов'язані з вивченням культури та благополуччя, зокрема з точки зору концептуалізації та вимірювання. Оїші наголошує на необхідності підходу до дослідження з урахуванням культурних особливостей, визнаючи, що культурні фактори є складними та багатограними. Дослідники повинні враховувати культурні варіації та нюанси під час розробки досліджень та інтерпретації результатів.

Крім того, Оїші наголошує на важливості методологічної точності у вивченні культури та добробуту. У статті підкреслюється необхідність надійних і дійсних заходів, які точно фіксують культурні варіації. Дослідники також повинні бути обережними щодо узагальнень на основі обмежених культурних зразків і повинні прагнути до міжкультурних порівнянь для отримання більш повного розуміння.

На завершення стаття Оїші підкреслює вирішальну роль культури у впливі на індивідуальне благополуччя. Це підкреслює потребу культурно чутливого підходу до дослідження, наголошуючи на проблемах у концептуалізації та вимірюванні культури та добробуту. Вирішуючи ці питання, дослідники можуть краще зрозуміти складний зв'язок між культурою та добробутом, що призведе до більш обґрунтованих втручань

і політики, спрямованих на покращення якості життя людей у різних культурних контекстах. (Oishi S., 2010)

Отже, у психологічній науці поширеними є два підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. У межах досліджень гедоністичного напрямку дослідники зосереджують свою увагу переважно на внутрішніх переживаннях людини, що являють собою виключно суб'єктивні погляди на зовнішнє благополуччя. Своєю чергою для прихильників евдемоністичного підходу важливим вважається не так результат – досягнення щастя, що проявляється в задоволеності своїм життям, як власне сам процес, який полягає в усвідомленні своєї природи та повноцінній реалізації власних можливостей. Не заперечуючи досягнень як гедоністичного, так і евдемоністичного підходу, вважаємо, що в сучасних умовах найбільш доцільним є застосування інтегрованого підходу, який би об'єднував переваги обох вищезгаданих напрямів і дозволяв би науковцям здійснювати комплексні дослідження феномену суб'єктивного благополуччя.

## **1.2. Психологічні особливості професійної діяльності державних службовців**

Під професією державного службовця розуміється сукупність знань, умінь, навичок, а також ділових, індивідуально-психологічних і моральних якостей людини, що дозволяють їй успішно виконувати трудові функції на певних посадах державної служби. Державний службовець повинен бути професіоналом (Кім, 2016, с. 73).

За ствердженням І. Нинюк, професіоналізм державних службовців – це якісно-ціннісний комплекс соціального буття службовців, першооснова ефективності державної служби, що вимагає від службовців

принципово нового мислення, підвищеної персональної відповідальності за результати діяльності, від якої суттєво залежить не лише надійність, стабільність і прогресивність суспільного розвитку, але й авторитет держави (Нинюк, 2005, с. 10).

Отже, якість професійної діяльності державних службовців обумовлюється їх професіоналізмом і професійною компетентністю, яку своєю чергою можна визначити як специфічно фаховий, системний, практично спрямований комплекс рис, розвиток яких обумовлюється особливостями функціонування стильової, мотиваційної та інструментальної сфер особистості (Міляєва, 2011, с. 257). Узагальнюючи І. Поліщук зауважує, що характерними рисами професійної компетентності державних службовців є: набір сформованих умінь, знань, навичок, рис, цінностей, емоцій, ставлень, мотивації, якостей, досвіду; а також необхідність застосування, мобілізації, використання в професійному та соціальному контекстах (Поіщук, 2016, с. 9).

Дослідник С. Арефнія вказує, що найчастіше професію «державний службовець» відносять до типу «людина-людина». Однак, на його думку, професія «державний службовець» поділяється на три типи. Всі вказані професійні типи державних службовців характеризуються підвищеним психоемоційним напруженням, великою навантаженістю, тривалістю роботи, а тому передбачають наявність у фахівців нервово-психічної стійкості, опірності впливу стрес-чинників, самовитримки, готовності до самоуправління та саморегуляції у складних професійних ситуаціях.

Дослідник Акімов О.О. досліджує психологічну готовність державних службовців України до адаптації до викликів та вимог євроінтеграції. Дослідження висвітлює важливість психологічних факторів для ефективного виконання професійних обов'язків державних службовців в контексті євроінтеграції.

Одним із ключових висновків статті є те, що психологічна готовність відіграє вирішальну роль у професійній діяльності державних службовців у процесі євроінтеграції. Акімов стверджує, що державні службовці повинні володіти певними психологічними рисами, навичками та установками, щоб ефективно керувати вимогами та змінами, пов'язаними з європейською інтеграцією. Це може включати адаптивність, відкритість до нових ідей, міжкультурну компетентність і позитивне ставлення до змін.

У статті також наголошується на значенні психологічних факторів у сприянні розвитку професійних компетенцій державних службовців. Акімов вважає, що психологічна готовність може сприяти засвоєнню державними службовцями знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання вимог євроінтеграції. У цьому контексті психологічні фактори, такі як мотивація, впевненість у собі та стійкість, можуть сприяти професійному зростанню та успіху державних службовців.

Крім того, у статті наголошується на необхідності психологічної підтримки та навчальних програм для державних службовців в Україні. Акімов припускає, що психологічна допомога, консультування та тренінги можуть підвищити психологічну готовність державних службовців і озброїти їх необхідними інструментами для орієнтування в викликах євроінтеграції. Звертаючись до психологічних аспектів, стаття наголошує на важливості цілісного розвитку та підтримки державних службовців у процесі євроінтеграції.

На завершення у статті Акімова підкреслюється значення психологічної готовності у професійній діяльності державних службовців у період європейської інтеграції України. Він підкреслює потребу в тому, щоб державні службовці володіли психологічними рисами та компетенціями, які дозволяють їм адаптуватися, рости та процвітати в контексті європейської інтеграції. Визнаючи та звертаючи увагу на психологічні аспекти своєї роботи, політики та організації можуть краще підтримувати державних службовців у ефективному внеску в процес європейської інтеграції та досягненні позитивних результатів для України.

Відповідно до вказаного державний службовець має характеризуватися вираженою стресостійкістю, що проявляється у врівноваженості, відкритості, здоровій адекватній самокритичності, надійності, відповідальності, емоційній стабільності, швидкій адаптації до нових умов, вимог та ситуацій, а також витривалістю, схильністю працювати в екстремальних ситуаціях, оптимістичністю, рішучістю, самостійністю, вмінням швидко приймати рішення (Вірна, 2013, с. 105).

Відповідно до вищесказаного цінною є думка К. Кім про те, що ефективна державна служба неможлива без професіоналів. Державні службовці покликані бути професійними управлінцями, мають володіти управлінськими знаннями, вміннями, навичками і здібностями, тобто бути професіоналами своєї справи. Рівень професіоналізму державних службовців певною мірою впливає і на престиж інституту державної служби в цілому (Кім, 2017, с. 75).

Таким чином, специфіка професії державних службовців зумовлюється особливостями їх діяльності, і передбачає у структурі професійної компетентності працівників наявність політичної, моральної, правової, економічної, соціологічної, психолого-педагогічної та управлінської компетентності. Широке коло повноважень і практичних

завдань державних службовців вирішується за допомогою контрольних-аналітичних, організаційно-управлінських та інформаційно-комунікаційних функцій. При цьому професійна діяльність державних службовців значно впливає на особистість фахівців, зумовлює вимоги до їх якостей та властивостей, що включають: професійно-ділові, адміністративно-організаторські, соціально-психологічні, моральні риси.

### **1.3. Соціально-психологічні чинники, які впливають на стан професійного суб'єктивного благополуччя особистості у державних органах**

Під час визначення необхідних соціально-психологічних чинників, які впливають на професійне суб'єктивне благополуччя державних службовців, слід опиратися на базовий набір якостей і властивостей, при цьому враховуючи, що держслужба накладає відбиток на особу та якість виконання нею професійних обов'язків. В. Михайленко говорить про те, що діяльність в органах державного управління специфічна за своїм предметом, оскільки передбачає постійну взаємодію з іншими людьми з метою вирішення соціальних проблем (Михайленко, 2008, с. 231). А тому важливими особистісними якостями, що підвищують успішність професійної діяльності державних службовців, є комунікативні вміння і навички, емоційний інтелект, соціально-психологічна компетентність у встановленні міжособистісних стосунків.

Дослідниця І. Нинюк наголошує на принциповому значенні соціально-психологічних якостей у державних службовців, що набуваються і свідчать як про здатність людини самовдосконалюватися, так і про позитивний діловий та соціально-психологічний мікроклімат у колективах державних органів. Серед соціально-психологічних якостей вона виокремлює ораторську майстерність; навички проведення масових

заходів; почуття лідерства і відповідальності; здатність масштабно мислити; серед ділових – організованість; уміння спрямовувати й контролювати діяльність інших; наполегливість і послідовність у реалізації поставлених завдань; уміння розбиратися в досягненнях соціального й науково-технічного прогресу і знаходити способи їх використання на практиці; серед особистісних – мужність; принциповість; здатність протистояти кон'юктурі й особистій вигоді; уміння переконувати; зразкову поведінку в будь-яких ситуаціях. Дослідниця особливо підкреслює необхідність розвитку й розширення цих якостей у міру просування по службі (Нинюк, 2005).

У статті Буряченко О. Є. досліджено поняття тимчасової організації в контексті державної служби. У дослідженні розглядаються проблеми та наслідки тимчасової роботи для державних службовців, проливаючи світло на складність управління та організації тимчасових проектів і доручень у державному секторі.

Одним із головних висновків, зроблених у статті, є те, що тимчасова організація створює як можливості, так і виклики для державних службовців. Тимчасовий порядок роботи забезпечує гнучкість і здатність реагувати на зміни вимог і пріоритетів. Вони можуть сприяти використанню спеціалізованих навичок і досвіду, а також сприяти інноваціям і ефективності діяльності уряду. Тим не менш, тимчасові домовленості також можуть внести невизначеність, таку як незахищеність роботи, обмежене просування по службі та труднощі в побудові довгострокових стосунків та інституційної пам'яті.

У статті висвітлюється необхідність ефективного управління та управління тимчасовими проектами на державній службі. Буряченко наголошує на важливості чітких ролей, обов'язків і каналів зв'язку для

забезпечення координації та співпраці між тимчасовим і постійним персоналом. У дослідженні також обговорюється важливість управління знаннями та передачі досвіду від тимчасових працівників до ширшої організації, що дозволяє навчатися та інституційний розвиток.

Крім того, у статті розглядаються правові та нормативні основи, що регулюють тимчасову роботу на державній службі. Він наголошує на необхідності належної політики та процедур для захисту прав і добробуту тимчасових працівників, забезпечення справедливого ставлення та рівних можливостей для професійного зростання.

На закінчення у статті Буряченко наголошується на значенні тимчасової організації в діяльності державних службовців. Він підкреслює можливості та виклики, пов'язані з тимчасовими організаціями роботи, закликаючи до ефективного управління, передачі знань та політики підтримки. Усвідомлюючи та вирішуючи ці проблеми, державні організації можуть використовувати переваги тимчасової організації, одночасно пом'якшуючи потенційні ризики, зрештою підвищуючи загальну ефективність і ефективність надання державних послуг (Буряченко, 2018).

Своєю чергою Ю. Ковбасюк до ключових соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державного службовця відносить:

- ▣ орієнтацію на результат;
- ▣ аналітичне мислення;
- ▣ управління людськими ресурсами;
- ▣ ефективну комунікацію (Ковбасюк, 2014, с. 5–6).

Важливого значення у структурі соціально-психологічних чинників, від яких безпосередньо залежить професійне суб'єктивне

благополуччя державних службовців, І. Бевзюк надає комунікативній компетентності, яку визначає як систему внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікативної дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії. Вона вказує, що з огляду на те, що професійна діяльність державного службовця належить до соціономічних видів взаємодії «людина – людина», у структурі їх професійно важливих якостей комунікативна компетентність має займати провідне місце (Бевзюк, 2019, с. 23).

За ствердженням Ж. Вірної, державний службовець має володіти сформованою комунікабельністю, що вирізняється вмінням легко встановлювати контакт з людьми, доброзичливістю, здатністю контролювати свої емоції, аналізувати поведінку навколишніх і свою власну, вмінням слухати, чути і враховувати їхні думки; розвинутим мовленням, спроможністю ставити себе на місце іншої людини та усвідомленням її унікальності й враховувати індивідуальні особливості співрозмовників (Вірна, 2013, с. 107).

Отже, серед основних соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя особистості у державних органах виділяються такі: вміння і здібності до управління змінами, управління людьми, орієнтація на результат, бізнес-можливості. Для успішного державного службовця характерні харизматичні, комунікативні, організаторські, адаптивні, адміністративні, інтелектуальні, управлінські, поведінкові соціально-психологічні характеристики. Особлива роль у структурі соціально-психологічних чинників, які впливають на суб'єктивне благополуччя державного службовця як професіонала, відводиться його комунікативній компетентності, яка сприятливо впливає на встановлення взаємодії з іншими людьми, надає змогу досягти успіху у спілкуванні з ними.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У психологічній науці поширеними є два підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. У межах досліджень гедоністичного напрямку дослідники зосереджують свою увагу переважно на внутрішніх переживаннях людини, що являють собою виключно суб'єктивні погляди на зовнішнє благополуччя. Своєю чергою для прихильників евдемоністичного підходу важливим вважається не так результат – досягнення щастя, що проявляється в задоволеності своїм життям, як власне сам процес, який полягає в усвідомленні своєї природи та повноцінній реалізації власних можливостей. На нашу думку, в сучасних умовах найбільш доцільним є застосування інтегрованого підходу, який би об'єднував переваги обох вищезгаданих напрямів і дозволяв би науковцям здійснювати комплексні дослідження феномену суб'єктивного благополуччя.

Специфіка професії державних службовців зумовлюється особливостями їх діяльності, і передбачає у структурі професійної компетентності працівників наявність політичної, моральної, правової, економічної, соціологічної, психолого-педагогічної та управлінської компетентності. Широке коло повноважень і практичних завдань державних службовців вирішується за допомогою контрольно-аналітичних, організаційно-управлінських та інформаційно-комунікаційних функцій. При цьому професійна діяльність державних службовців значно впливає на особистість фахівців, зумовлює вимоги до їх якостей та властивостей, що включають: професійно-ділові, адміністративно-організаторські, соціально-психологічні, моральні риси.

Серед основних соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя особистості у державних органах

виділяються такі: вміння і здібності до управління змінами, управління людьми, орієнтація на результат, бізнес-можливості. Для успішного державного службовця характерні харизматичні, комунікативні, організаторські, адаптивні, адміністративні, інтелектуальні, управлінські, поведінкові соціально-психологічні характеристики. Особлива роль у структурі соціально-психологічних чинників, які впливають на суб'єктивне благополуччя державного службовця як професіонала, відводиться його комунікативній компетентності, яка сприятливо впливає на встановлення взаємодії з іншими людьми, надає змогу досягти успіху у спілкуванні з ними.

## **Розділ 2**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНИХ РИЗИКІВ І СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

#### **2.1. Етапи емпіричного дослідження**

Для вивчення соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців проведено емпіричне дослідження, яке відбувалося у чотири етапи. Кожен з цих етапів реалізувався за допомогою поставлених завдань підготовчого, дослідницького, аналітичного та рекомендаційного етапів емпіричного дослідження.

На кожному з етапів емпіричного дослідження було реалізовано такі завдання:

1. Підготовчий. Під час підготовки до проведення емпіричного дослідження:

– теоретично проаналізовано проблему соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців;

– організовано емпіричне дослідження, підготовлено методичний матеріал для діагностичного вивчення соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців;

– сформовано вибірку дослідження, обрано методи обробки результатів опитуванн;

– проведено підготовчу роботу з повідомлення респондентам цілей проведення опитування та процедури обробки результатів емпіричного дослідження.

2. Власне дослідницький, на якому здійснено опитування респондентів за обраними методиками, опрацьовано первинні результати.

3. Аналітичний, на якому проаналізовано соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців.

4. Рекомендаційний. На цьому етапі запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців.

## **2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження**

Для проведення емпіричного дослідження обрано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Методика «Якорі кар'єри» (Е. Шейн).

2. П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає і П. Коста).

3. Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Коротко охарактеризуємо використані методики та процедуру обробки результатів за ними.

**Методика «Якорі кар'єри»** для діагностики ціннісних орієнтацій в кар'єрі (Е. Шейн, адаптація В. Чікер, В. Винокурова) надає змогу визначити наступні кар'єрні орієнтації респондентів: професійна компетентність, менеджмент, автономія, стабільність, служіння, виклик, інтеграція стилів життя, підприємництво. Автори методики вважають, що кар'єрні орієнтації виникають в початкові роки розвитку кар'єри, вони стійкі і можуть залишатися стабільними тривалий час. При цьому дуже часто людина реалізує свої кар'єрні орієнтації неусвідомлено.

**П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка»** (Р. МакКрає і П. Коста) – це особистісний опитувальник, який був розроблений американськими психологами наприкінці ХХ ст. Автори методики виділили 75 парних стимульних висловлювань, які є протилежними за своїм значенням, та характеризують поведінку особистості. Оцінювання стимульного матеріалу здійснюється за п'ятибальною шкалою (-2; -1; 0; 1; 2), значення якої використовуються для діагностики ступеня виразності кожного з п'яти факторів: 1) екстраверсія – інтроверсія; 2) прихильність – відособленість; 3) самоконтроль – імпульсивність; 4) емоційна нестійкість – емоційна стійкість; 5) експресивність – практичність.

Обробка отриманих даних здійснюється наступним чином: вибрані оціночні значення висловлювань переводяться в бальні оцінки, які

зазначаються у правих осередках відповідних висловлювань, вказаних у бланку відповідей. До кожної з п'яти основних незалежних змінних входять по п'ять первинних факторів: 1) емоційна поінформованість; 2) керування своїми емоціями (емоційна неригідність); 3) самомотивація (довільне керування своїми емоціями, крім пункту 14); 4) емпатія; 5) розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Кількісна виразність основного фактору визначається як сума балів первинних факторів по вертикалі. Максимальна кількість балів, яку можна набрати за кожним з п'яти основних факторів, становить 75, мінімальна – 15. Умовно бальні оцінки розділяють на такі рівні: низький (15–40 балів); середній (41–50 балів); високий (51–75 балів). Згідно з ключем цього особистісного опитувальника, кількісне вираження первинних факторів підсумовується за трьома бальними оцінками. Проаналізувавши отримані дані, можна скласти певне уявлення про характерологічні особливості опитуваного.

**Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)** має на меті вивчення здатності особистості розуміти ставлення, яке виражається в емоціях, а також, відштовхуючись від прийнятих рішень, керувати власною емоційною сферою.

Тестовий матеріал охоплює 30 тверджень, об'єднаних у п'ять шкал, зокрема:

– емоційна обізнаність – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, що передбачає постійне поповнення власного словника емоцій.

Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою в порівнянні з іншими розуміють свої внутрішні стани;

– управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність (гнучкість), довільне керування своїми емоціями);

– самомотивація (довільне управління своєю поведінкою шляхом керування емоціями, виключаючи пункт 14);

– емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками її мовлення, позою тощо;

– розпізнавання емоцій інших людей (уміння впливати на емоційний стан інших людей, створювати гармонію у стосунках з ними, покращувати їхній настрій, надавати підтримку в разі потреби).

Інструкція до тесту передбачає відповіді респондента на твердження, які так чи інакше віддзеркалюють різні сторони його життя, за допомогою цифрової шкали, шість варіантів відповідей якої варіюються від цілковитої незгоди до повної згоди. Під час обробки результатів відповідно до ключа методики визначається рівень розвитку за всіма 5 шкалами, а також діагностується рівень емоційного інтелекту.

**Процедура дослідження** включала в себе: опитування респондентів, опрацювання отриманих результатів за допомогою якісного і кількісного аналізу, представлення даних у табличному та графічному вигляді. Під час опитування всі респонденти розуміли інструкції, швидко й точно відповідали на питання методик, успішно справились зі всіма поставленими завданнями.

У дослідженні взяло участь 80 осіб, з яких 45 було чоловіками, та 35 – жінками. Усі респонденти були працівниками як філій Головного сервісного центру, так і самого Головного сервісного центру. Вибірка була розділена на дві рівні групи за стажом роботи до 10 років, та від 10 років по 40 осіб на групу. Участь у дослідженні приймали особи віком від 28 до 40 років (зі стажом роботи до 20 років), та від 41 до 50 років (за стажом роботи від 10 років відповідно).

## **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Отже, для проведення подальшого емпіричного дослідження було обрано три методики: методика «Якорі кар'єри» (Е. Шейн), п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає і П. Коста), Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл). Вони відповідають таким принципам, як легкість використання, легкість обробки та інтерпретації, затрати невеликого проміжку часу.

Вибірка сформована на основі 80 досліджуваних. Де виділено дві рівні групи за віком (стажем роботи до 10 років, та стажом роботи від 10 років). Кількість осіб, які проходили дослідження загалом складає 80 осіб.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

#### 3.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження

Для вивчення соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців проведено емпіричне дослідження, яке відбувалося у чотири етапи. Кожен з цих етапів реалізувався за допомогою поставлених завдань підготовчого, дослідницького, аналітичного та рекомендаційного етапів емпіричного дослідження.

На кожному з етапів емпіричного дослідження було реалізовано такі завдання:

1. Підготовчий. Під час підготовки до проведення емпіричного дослідження:

теоретично проаналізовано проблему соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців;

організовано емпіричне дослідження, підготовлено методичний матеріал для діагностичного вивчення соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців;

сформовано вибірку дослідження, обрано методи обробки результатів опитуванн;

проведено підготовчу роботу з повідомлення респондентам цілей проведення опитування та процедури обробки результатів емпіричного дослідження.

2. Власне дослідницький, на якому здійснено опитування респондентів за обраними методиками, опрацьовано первинні результати.

3. Аналітичний, на якому проаналізовано соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців.

4. Рекомендаційний. На цьому етапі запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців.

Для проведення емпіричного дослідження обрано такий психодіагностичний інструментарій:

Методика «Якорі кар'єри» (Е. Шейн).

П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає і П. Коста).

Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Коротко охарактеризуємо використані методики та процедуру обробки результатів за ними.

Методика «Якорі кар'єри» для діагностики ціннісних орієнтацій в кар'єрі (Е. Шейн, адаптація В. Чікер, В. Винокурова) надає змогу визначити наступні кар'єрні орієнтації респондентів: професійна компетентність, менеджмент, автономія, стабільність, служіння, виклик, інтеграція стилів життя, підприємництво. Автори методики вважають, що кар'єрні орієнтації виникають в початкові роки розвитку кар'єри, вони стійкі і можуть залишатися стабільними тривалий час. При цьому дуже часто людина реалізує свої кар'єрні орієнтації неусвідомлено.

П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає і П. Коста) – це особистісний опитувальник, який був розроблений американськими психологами наприкінці ХХ ст. Автори методики виділили 75 парних

стимульних висловлювань, які є протилежними за своїм значенням, та характеризують поведінку особистості. Оцінювання стимульного матеріалу здійснюється за п'ятибальною шкалою (-2; -1; 0; 1; 2), значення якої використовуються для діагностики ступеня виразності кожного з п'яти факторів: 1) екстраверсія – інтроверсія; 2) прихильність – відособленість; 3) самоконтроль – імпульсивність; 4) емоційна нестійкість – емоційна стійкість; 5) експресивність – практичність.

Обробка отриманих даних здійснюється наступним чином: вибрані оціночні значення висловлювань переводяться в бальні оцінки, які зазначаються у правих осередках відповідних висловлювань, вказаних у бланку відповідей. До кожної з п'яти основних незалежних змінних входять по п'ять первинних факторів: 1) емоційна поінформованість; 2) керування своїми емоціями (емоційна неригідність); 3) самомотивація (довільне керування своїми емоціями, крім пункту 14); 4) емпатія; 5) розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Кількісна виразність основного фактору визначається як сума балів первинних факторів по вертикалі. Максимальна кількість балів, яку можна набрати за кожним з п'яти основних факторів, становить 75, мінімальна – 15. Умовно бальні оцінки розділяють на такі рівні: низький (15–40 балів); середній (41–50 балів); високий (51–75 балів). Згідно з ключем цього особистісного опитувальника, кількісне вираження первинних факторів підсумовується за трьома бальними оцінками. Проаналізувавши отримані дані, можна скласти певне уявлення про характерологічні особливості опитуваного.

Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл) має на меті вивчення здатності особистості розуміти ставлення, яке

виражається в емоціях, а також, відштовхуючись від прийнятих рішень, керувати власною емоційною сферою.

Тестовий матеріал охоплює 30 тверджень, об'єднаних у п'ять шкал, зокрема:

емоційна обізнаність – це усвідомлення та розуміння своїх емоцій, що передбачає постійне поповнення власного словника емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою в порівнянні з іншими розуміють свої внутрішні стани;

управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність (гнучкість), довільне керування своїми емоціями);

самотивація (довільне управління своєю поведінкою шляхом керування емоціями, виключаючи пункт 14);

емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готовність надати підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини за мімікою, жестами, відтінками її мовлення, позою тощо;

розпізнавання емоцій інших людей (уміння впливати на емоційний стан інших людей, створювати гармонію у стосунках з ними, покращувати їхній настрій, надавати підтримку в разі потреби).

Інструкція до тесту передбачає відповіді респондента на твердження, які так чи інакше віддзеркалюють різні сторони його життя, за допомогою цифрової шкали, шість варіантів відповідей якої варіюються від цілковитої незгоди до повної згоди. Під час обробки результатів відповідно до ключа методики визначається рівень розвитку за всіма 5 шкалами, а також діагностується рівень емоційного інтелекту.

Процедура дослідження включала в себе: опитування респондентів, опрацювання отриманих результатів за допомогою якісного і кількісного аналізу, представлення даних у табличному та

графічному вигляді. Під час опитування всі респонденти розуміли інструкції, швидко й точно відповідали на питання методик, успішно справились зі всіма поставленими завданнями.

### 3.2. Результати емпіричного дослідження

Під час експериментального дослідження було опитано 45 чоловіків та 35 жінок віком від 28 до 50 років, які є співробітниками державних органів. Застосовуючи методику «Якорі кар'єри» для діагностики ціннісних орієнтацій в кар'єрі (Е. Шейн, адаптація В. Чікер, В. Винокурова), встановлено наступні дані (рис 2.1).

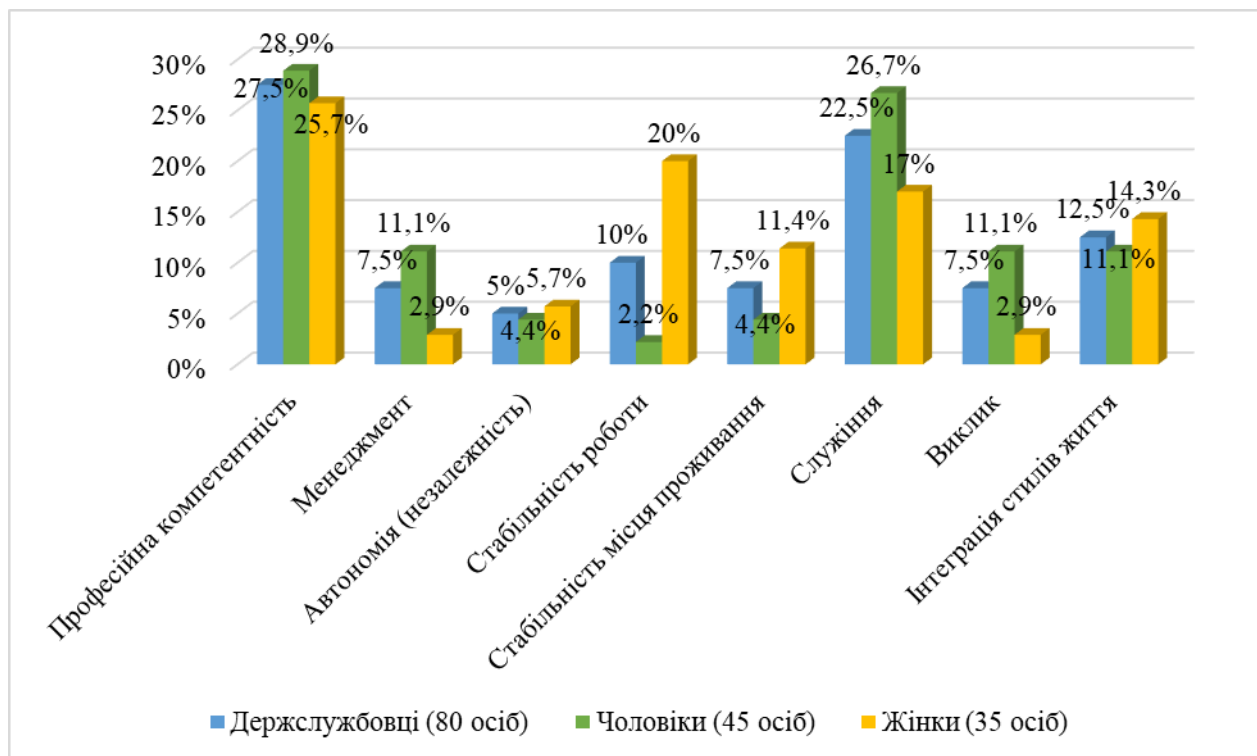


Рис. 2.1. Кар'єрні орієнтації державних службовців

Більшість держслужбовців мають кар'єрні орієнтації «професійної компетентності» (27,5%), що характеризує їх як людей, які хочуть бути майстрами своєї справи. При цьому їм важливо, щоб робота надавала можливості для розвитку їх творчих і професійних здібностей,

вдосконалення досвіду й компетентності. Вони бувають особливо щасливі, коли досягають успіху в професійній сфері, здобувають визнання серед колег і керівництва тощо. Серед опитуваних різної статі спостерігається подібна кількість чоловіків (28,9%) і жінок (25,7%), які орієнтовані на вдосконалення професійної компетентності.

Ще у 22,5% службовців виявлено кар'єрні орієнтації «служіння», вони прагнуть приносити користь людям, суспільству, для них дуже важливо бачити конкретні плоди своєї роботи, навіть якщо це не виражаються у матеріальних благах, а в духовному вимірі. Часто вони консервативні, дотримуються усталених моральних цінностей суспільства, товариські і доброзичливі. Встановлено, що дана кар'єрна орієнтація властива для 26,7% чоловіків і 17,1% жінок, які прагнуть принести користь суспільству. У чоловіків-держслужбовців у даному випадку більш виразно проявляються патріотичні почуття і соціально активні настрої, що забезпечують їм успішність у громадській роботі.

Для службовців із кар'єрними орієнтаціями «інтеграція стилів життя» (12,5%) важливе поєднання всіх сфер своєї життя, досягнення гармонії між особистим життям і кар'єрою. Вони хочуть, щоб все було врівноважено – кар'єра, сім'я та особисті інтереси, а жертвувати чимось одним на користь іншого вони не згодні. Серед чоловіків і жінок виявлено подібні результати – дана кар'єрна орієнтація проявляється у 11,1% чоловіків і 14,3% жінок, які працюють на державній службі.

У 10% держслужбовців важливою кар'єрною орієнтацією є «стабільність роботи», вони відчують потребу в безпеці, захисті і можливості прогнозування свого майбутнього життя, тому прагнуть до стабільної роботи. Високо цінують соціальні гарантії, які надає організація-роботодавець, а тому тримаються за робоче місце за

допомогою будь-яких доступних засобів і здібностей. Така кар'єрна орієнтація більшою мірою властива для жінок (виявлена у 2,2% чоловіків і 20% жінок). Вважається, що саме жінки є більш соціально не захищеною категорією, адже у зв'язку із вагітністю, декретною відпусткою, частими лікарняними, які супроводжують весь процес зростання їх дітей, значно втрачається їх робочий потенціал та можливості. Тому жінки-держслужбовці великого значення надають соціальним гарантіям і прагнуть до стабільності роботи.

Ще у 7,5% опитуваних виявлено кар'єрну орієнтацію «стабільність місця проживання» (4,4% чоловіків і 11,4% жінок). Дані працівники не охоче підтримують необхідність відряджень, а про зміну місця проживання взагалі не хочуть і думати. Вони віддають перевагу залишатися на одному місці проживання, ніж шукати кращої долі і зарплати в інших містах і країнах. Зрозуміло, що у багатьох дорослих людей є зобов'язання перед сім'єю (старенькі батьки та інші родичі), певна власність у своєму місці проживання (квартири, будинки, присадибні ділянки). Однак одні люди готові до зміни місця, а інші – тісно прив'язані почуттями любові, турботи, відповідальності, різними зобов'язаннями, які й визначають їх стабільність орієнтації на постійне місце проживання, облаштування свого дому, створення затишку в ньому.

Кар'єрні орієнтації «менеджменту» і «влади» притаманні для 7,5% держслужбовців і однаково переважно проявляються у чоловіків (по 11,1%), і незначно властиві для жінок (по 2,9%). Для осіб із орієнтацією на менеджмент важливими є можливості для лідерства та інтеграції зусиль інших людей для досягнення цілей організації, високого доходу. Вони самі прагнуть підвищених рівнів відповідальності, а центральне поняття їх професійного розвитку – влада та управління людьми, проектами, бізнес-процесами. Цінують відчуття того, що саме від них

залежить прийняття ключових рішень, тому охоче приймають ініціативу керівництва з делегування їм повноважень щодо управління колективом та процесом прийняття складних рішень.

Для службовців із кар'єрною орієнтацією «виклик» успіхом у професійній діяльності є подолання нездоланих перешкод, рішення нерозв'язних проблем або просто виграш. Вони орієнтовані на виконання складної роботи, конкуренції з іншими, змагання задля досягнення вищих, кращих результатів тощо. Кар'єра для них – це постійний виклик їх професіоналізму, і вони завжди готові його прийняти.

Решта опитуваних (5%) мають кар'єрну орієнтацію «автономія (незалежність)» (подібна кількість серед чоловіків і жінок (4,4% і 5,7% відповідно). Дані службовці працюють краще, коли їм надають можливість обирати власний темп і способи виконання поставлених завдань, вони віддають перевагу свободі і дуже важко підкоряються правилам та обмеженням. Кар'єра для них – це, насамперед, спосіб реалізації їх волі, вони не люблять, коли робота втручається в їх особисте життя, а тому прагнуть все виконати своїми способами і побудувати кар'єру також (за власними уявленнями).

Загалом можемо дійти висновку, що адекватні кар'єрні орієнтації «професійної компетентності» та «служіння» виявляються у більшості держслужбовців (сумарно у 50%), ще у 12,5% опитаних встановлено орієнтацію на «інтеграцію стилів життя», що також є одним із оптимальних факторів професійного успіху та задоволеності службовців роботою. Ці кар'єрні орієнтації надають змогу впевнено і якісно виконувати службовцям професійні обов'язки, реалізувати поставлені завдання, досягати вдосконалення та розвитку майстерності. Решта визначених кар'єрних орієнтацій більшою мірою надають змогу для

задоволення амбіцій службовців, їх особистісних інтересів, прагнень до влади і лідерства («менеджменту»), до отримання соціальних гарантій (орієнтація «стабільності роботи»), отримання адреналіну від перебування у ситуаціях конкуренції та змагання («виклик») тощо.

Для чоловіків переважно характерні орієнтації «професійної компетентності» (28,9%) і «служіння» (26,7%). По 11,1% з них мають орієнтації «менеджменту», «виклику» та «інтеграції стилів життя». У жінок переважними є орієнтації «професійної компетентності» (25,7%), «стабільності роботи» (20%), «служіння» (17,1%), «інтеграції стилів життя» (14,3%). Отже, відмінності проявляються у прагненні чоловіків до реалізації своїх домагань у сфері менеджменту і досягнення успіху в змаганнях, та у домаганнях жінок отримати соціальні гарантії від роботодавця (державної служби), а переважна більшість опитуваних мають оптимальні кар'єрні орієнтації «професійної компетентності» і «служіння».

Проаналізуємо особливості прояву кар'єрних орієнтацій у держслужбовців із різним стажем трудової діяльності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кар'єрні орієнтації державних службовців з різним стажем трудової діяльності

Кар'єрні орієнтації	Стаж до 10 років (40 осіб 28-40 років)		Стаж від 11 до 20 років (40 осіб 41-50 років)	
	осіб	%	осіб	%
Професійна компетентність	10	25%	12	30%
Менеджмент	4	10%	2	5%
Автономія (незалежність)	2	5%	2	5%

Стабільність роботи	4	10%	4	10%
Стабільність місця проживання	3	7,5%	3	7,5%
Служіння	8	20%	10	25%
Виклик	4	10%	2	5%
Інтеграція стилів життя	5	12,5%	5	12,5%
Підприємництво	-		-	

Більшість працівників із стажем до 10 років мають такі кар'єрні орієнтації: «професійна компетентність» (25%) і «служіння» (20%). У 12,5% осіб виявлено орієнтацію на «інтеграцію стилів життя». По 10% респондентів цієї групи мають орієнтації на «менеджмент» і «виклик», ще для 10% важлива «стабільність роботи». Серед більш досвідчених працівників також переважають орієнтації «професійної компетентності» (30%) і «служіння» (25%), що сумарно на 10% більше, ніж серед службовців із стажем до 10 років. Так само 12,5% службовців із стажем 11-20 років мають орієнтацію на «інтеграцію стилів життя», і ще серед них незначно менше осіб мають вибір орієнтації «менеджменту» і «виклику». Такі орієнтації, як «стабільність роботи», «стабільність місця проживання» і «автономія» виявлено в однакової кількості респондентів кожної з підгруп (у 10%, 7,5% та 5% відповідно). Отже, за отриманими даними не виявлено значущих змін у кар'єрних орієнтаціях молодих і досвідчених службовців, більшість мають оптимальні орієнтації на професійне вдосконалення та служіння суспільству (незначно більше серед працівників із стажем 11-20 років). Серед молоді незначно вище виявляється орієнтири на задоволення амбіцій у сфері менеджменту та вирішення різних викликів, складних завдань.

Представимо результати опитування державних службовців за обраними методиками і проаналізуємо психологічні особливості їх особистості. Використовуючи п'ятифакторну модель «Велика п'ятірка» (Р. МакКрає і П. Коста), було отримано наступні результати опитування держслужбовців (рис. 2.2).

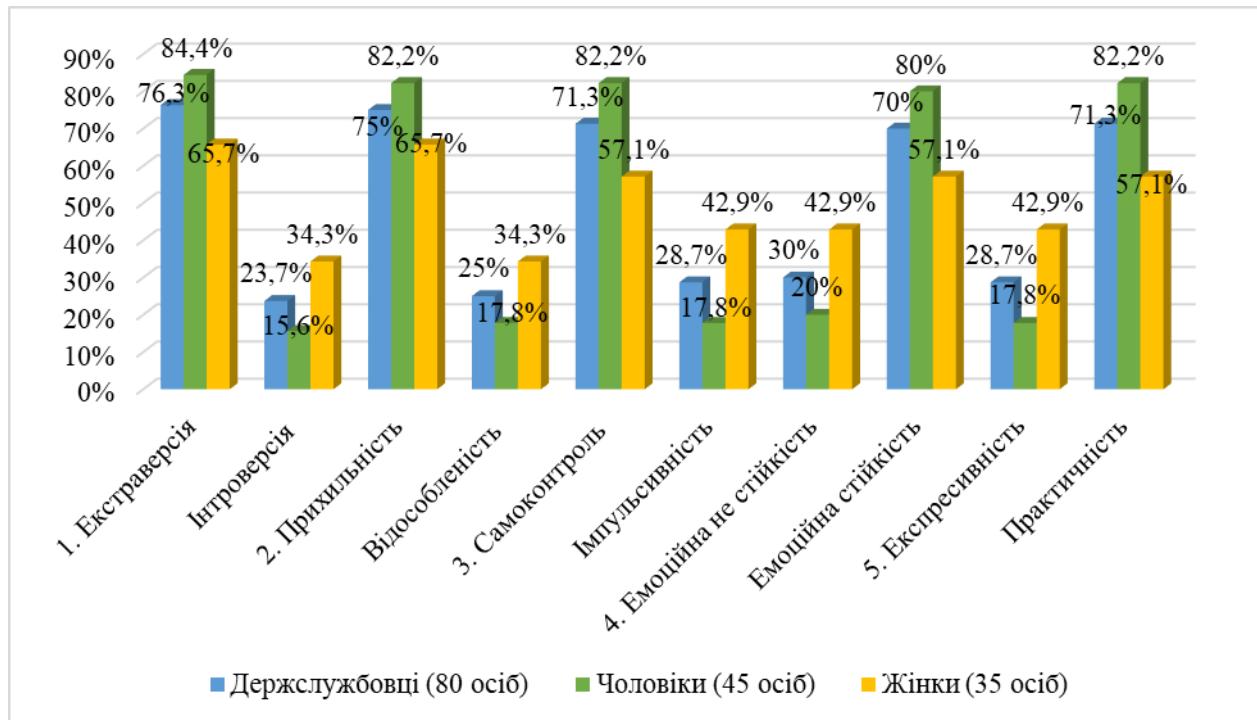


Рис. 2.2. Особистісні особливості державних службовців

Більшість державних службовців відрізняються високими значеннями екстраверсії – активністю, схильністю до домінування, товариськість, готовністю до пошуку приємних вражень (76,3%). Ще 23,7% респондентів мають показники інтроверсії – пасивності, схильності до підпорядкування, замкнутості, до уникнення будь-яких вражень і переживання почуття провини. Серед чоловіків значно переважає екстраверсія (активність і бадьорість, товариськість – у 84,4%), що на 18,7% більше, ніж серед жінок (65,7%). Показники інтроверсії більш властиві для жінок-держслужбовців і виявляються у

третини респонденток цієї групи (34,3%) і в незначній частині чоловіків (15,6%).

Щодо основного фактору «прихильності» до людей, готовності їм допомогти і надати підтримку, то більшість державних службовців мають високі показники (75%), відрізняються теплотою, готовністю до співпраці, налагодження довіри, проявів розуміння і поваги до інших людей (клієнтів, колег, начальства). Також ці держслужбовці користуються авторитетом у колективі і відчують повагу до себе з боку інших. Ще 25% опитуваних мають низькі значення, що вказують на відособленість, яка проявляється через байдужість, схильність до суперництва, проявів підозрливості і нерозуміння. Ці люди відрізняються надмірною самоповагою, і не потребують поваги з боку клієнтів чи колег. При цьому і серед чоловіків, і серед жінок переважають високі показники теплоти і співпраці, прихильності до людей (82,2% і 65,7% відповідно). А низькі значення виявляються більшою мірою серед жінок (34,3%), ніж серед чоловіків (17,8%).

До самоконтролю схильні 71,3% держслужбовців, вони акуратні при виконанні своїх обов'язків, наполегливі, відповідальні, передбачливі, здатні до самоконтролю поведінки. Ще у 28,7% виявляються низькі значення за цим фактором – вони не акуратні, не проявляють наполегливості та відповідальності, схильні до імпульсивності та безтурботності, не здатні до самоконтролю емоцій та поведінки. При цьому серед чоловіків значно вище проявляється самоконтроль (82,2%, що на 25,1% більше, ніж серед жінок), а серед жінок – навпаки, більш виразною є імпульсивність та безтурботність (42,9%, що так само на 25,1% більше, ніж серед чоловіків).

Емоційна стійкість властива для 70% опитуваних держслужбовців, вони схильні до розслабленості, відчуття емоційного комфорту, самодостатності, проявляють емоційну зрілість. У третини респондентів

виявлено низьку стійкість (30%), у них типові прояви тривожності, напруженості, самокритики, емоційної не стійкості (лабільності настрою), бувають схильності до депресивних думок. Серед чоловіків більше осіб мають емоційну стійкість (80%), ніж не стійкість (20%). А серед жінок 57,1% мають показники оптимальної емоційної стійкості та відчуття емоційного комфорту, і в 42,9% жінок виявлено підвищену напруженість, емоційну не стійкість, тривожність, депресивність тощо. Отже, жінки мають вищі показники емоційної не стійкості, лабільності настрою, переживання дискомфорту, і потребують психологічної підтримки і допомоги для зниження їх напруженості, а також для оптимізації психоемоційного стану.

Так само для більшості держслужбовців властива практичність у виконанні професійних обов'язків та досягненні поставлених цілей (71,3%), ці респонденти проявляють реалістичність, схильність до консерватизму. Однак разом з цим характеризуються певною ригідністю мислення і відсутністю творчих, артистичних здібностей. Ще у 28,7% виявлено експресивність (цікавість, допитливість, артистичність, сенситивність, пластичність). Загалом ці риси є оптимальними для творчого саморозвитку особистості, вказують на здатність до реалізації своїх прагнень у мінливому світі, однак у випадку чітко встановленого регламенту роботи, та ситуацій, які вимагають виконавчості, підлеглого положення і беззаперечного виконання наказів творчість та артистизм не є бажаними для державних службовців. Відзначимо, що прояви експресивності властиві для 17,8% чоловіків і 42,9% жінок, а консерватизм, практичність – більшою мірою характерні для чоловіків (82,2%), ніж для жінок 57,1%).

Таким чином, узагальнюючи отримані дані – більшість державних службовців відрізняються:

високими значеннями екстраверсії – активністю, схильністю до домінування, товариськість, готовністю до пошуку приємних вражень (76,3%);

високими показниками «прихильності» до людей, готовності їм допомогти і надати підтримку, здатністю до теплоти і співпраці, налагодження довіри, проявів розуміння. Вони користуються авторитетом у колективі і відчують повагу до себе з боку інших (75%);

високим самоконтролем, до якого схильні 71,3% відповідальних і передбачливих держслужбовців, які акуратні та наполегливі у виконанні своїх професійних обов'язків;

переважною емоційною стійкістю, що властива для 70% опитуваних, які схильні до розслабленості, відчуття емоційного комфорту, самодостатності, проявляють емоційну зрілість.

крім того, для більшості держслужбовців властива практичність у виконанні професійних обов'язків та досягненні поставлених цілей (71,3%), ці респонденти проявляють реалістичність, схильність до консерватизму.

При цьому серед чоловіків переважають високі прояви екстраверсії (84,4%), прихильності до інших людей і самоконтролю (у 82,2%), емоційної стійкості (80%), практичності (82,2%). А для жінок властиві високі показники екстраверсії (65,7%) і виразні прояви інтроверсії (34,3%), переважна прихильність до інших людей (65,7%) і прояви відособленості (34,3%), приблизно половина жінок мають схильність до самоконтролю (57,1%), однак багато жінок схильні до імпульсивності, безтурботності, відсутності самоконтролю (42,9%). Подібні результати виявлено й за проявами емоційної стійкості у жінок (57,1%), де емоційно не стійкими, тривожними, напруженими виявились 42,9% респонденток. Практичність на високому рівні виявлена у 57,1% жінок-держслужбовців, а 42,9% респонденток мають прояви експресивності – цікавість,

допитливість, артистичність, сенситивність, пластичність. Відповідно до цих даних зрозуміло, що чоловіки мають більш чіткі і визначені переваги у проявах екстраверсії, прихильності до інших людей, самоконтролю, емоційної стійкості та практичності, а серед жінок від третини до половини респонденток мають не оптимальні прояви інтроверсії, відособленості, імпульсивності, емоційної нестійкості, експресивності.

Також ми виділили певні відмінності у результатах осіб із різним досвідом професійної діяльності (стажем) на посаді державних службовців (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Особистісні особливості державних службовців з різним стажем трудової діяльності

Основні фактори та ознаки (значення) / службовці з різним стажем трудової діяльності	Стаж до 10 років (40 осіб 28-40 років)	Стаж від 11 до 20 років (40 осіб 41-50 років)		
	осіб	%	осіб	%
1	2	3	4	5
1. Екстраверсія – інтроверсія:				
високі значення: активність, домінування, товариськість, пошук вражень, прояв почуття провини.	34	85%	27	67,5%
низькі значення: пасивність; підпорядкованість; замкнутість; уникнення вражень; уникнення почуття провини.	6	15%	13	32,5%
2. Прихильність –				

бленість:				
високі значення: теплота, довірливість, повага інших. співпраця, розуміння,	30	75%	30	75%
низькі значення: байдужість, суперництво, підозрілість, нерозуміння, тільки самоповага.	10	25%	10	25%

Продовження табл. 2.2

1	2	3	4	5
3. Самоконтроль – імпульсивність:				
високі значення: акуратність, наполегливість, відповідальність, самоконтроль поведінки, передбачливість.	27	67,5%	30	75%
низькі значення: неакуратність, відсутність наполегливості, безвідповідальність, імпульсивність (відсутність самоконтролю), безтурботність.	13	32,5%	10	25%
4. Емоційна не стійкість – емоційна стійкість:				
високі значення: тривожність, напруженість, депресивність, самокритика, емоційна лабільність.	16	40%	8	20%
низькі значення: безтурботність, розслабленість, емоційна комфортність, самодостатність, емоційна стабільність.	24	60%	32	80%
5. Експресивність – практичність:				
високі значення: цікавість, допитливість, артистичність, сенситивність, пластичність.	17	42,5%	6	15%
низькі значення: консерватизм, реалістичність,	23	57,5%	34	85%

відсутність артистичності, нечутливість, ригідність.				
---	--	--	--	--

Серед держслужбовців переважають опитувані із екстраверсією (85% осіб із стажем до 10 років та 67,5% із стажем 11-20 років). Ці респонденти активні, товариські, здатні до переживання різних емоцій, готові до лідерських, домінуючих позицій в колективі. Проте для 15% і 32,5% осіб із стажем до 10 та 11-20 років відповідно властиві характерні інтровертовані риси – пасивність, підпорядкованість, замкнутість.

Прихильність до інших людей на високому рівні проявляється у 75% держслужбовців не залежно від стажу роботи, вони готові до теплих, доброзичливих взаємин із клієнтами і колегами, до співпраці з ними, проявляють розуміння і повагу до оточуючих, користуються авторитетом і повагою інших людей. Проте по 25% службовців із стажем до 10 років та із стажем 11-20 років мають прояви відособленості, часто виявляють байдужість, підозрілість, не прагнуть розуміти інших, хизуються своєю унікальністю, мають надмірну самооцінку, зарозумілі.

Більшість держслужбовців (67,5% і 75% осіб із різним стажем) здатні до самоконтролю, проявляють акуратність, наполегливість відповідальність, передбачливість. Проте у 32,5% осіб із стажем до 10 років та у 25% осіб із стажем 11-20 років виявлено імпульсивність, що вказує на неакуратність, безвідповідальність, відсутність самоконтролю і безтурботність опитуваних.

Емоційна стійкість властива для 60% службовців із стажем до 10 років та 80% працівників із стажем 11-20 років. Вони відчують емоційний комфорт, стабільність психоемоційного стану. У решти опитуваних (40% осіб із стажем до 10 років та 20 осіб із стажем 11-20 років) виявлено емоційну нестійкість, дратівливість, напруженість, схильність до самокритики, тривожності, депресивності.

Також встановлено перевагу осіб із стажем 11-20 років, які мають практичність (85%), проти 57,5% серед службовців із стажем до 10 років. У поведінці і характері цих працівників переважають консерватизм, реалістичність, однак також і певна ригідність мислення. У 42,5% молодих працівників із стажем до 10 років та у 15% більш досвідчених службовців із стажем 11-20 років проявляються високі значення експресивності, що проявляється в артистичності, допитливості, сенситивності і пластичності.

Таким чином, для молодих службовців із стажем до 10 років характерні: високі значення екстраверсії (85%); прихильності до інших людей (75%); самоконтролю (67,5%), емоційної стабільності (60%); практичності (57,5%). При цьому досить значна частина цієї підгрупи опитуваних мають прояви відособленості (25%), імпульсивності і відсутності самоконтролю (32,5%), емоційної не стійкості (40%), експресивності (42,5%).

Для більш досвідчених службовців із стажем 11-20 років характерні: переважно високі показники екстраверсії (67,5%), прихильності до інших людей (75%), здатності до самоконтролю (75%), емоційної стійкості (80%), практичності і консерватизму (85%). Однак також досить виразними є прояви інтроверсії (у 32,5%) та відособленості й імпульсивності (у 25%).

Отже, для службовців із стажем 11-20 років більш характерні оптимальні риси прихильності до інших людей, самоконтролю, емоційної стабільності, практичності. А для службовців із стажем до 10 років більш властиві високі показники екстраверсії, імпульсивності, емоційної не стійкості, експресивності. Зважаючи на отримані дані, очевидно, що із держслужбовцями, які мають стаж до 10 років, варто провести психологічну роботу, спрямовану на оптимізацію їх психоемоційного стану, розвиток особистісних якостей самоконтролю,

стійкості до стресових впливів, підвищення їх відповідальності та прихильності до інших людей.

Використовуючи методикау «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл), встановлено наступні показники сформованості емоційного інтелекту в державних службовців (рис. 2.3).

Відповідно до отриманих результатів опитування третина державних службовців мають високу емоційну обізнаність (35%), вони розуміють свої емоції, знають їх назви і можуть розрізняти їх прояви. У 37,5% респондентів виявлено середній рівень емоційної обізнаності та ще 27,5% з них мають низьку обізнаність, складно усвідомлюють свої емоції. Серед чоловіків більшість мають середній і низький рівні емоційної обізнаності (44,4% і 33,3%), а жінки, навпаки у більшості мають високу обізнаність із своїми емоціями (51,4%).

Третина державних службовців здатні до управління своїми емоціями (33,7%), однак ще 28,8% не вміють регулювати емоції, довільно ними керувати. Серед чоловіків більшість проявляють високі і середні оцінки за даною шкалою (37,8% і 40%), а жінки мають нижчі прояви (сумарно на 14,9% менше, ніж серед чоловіків), і ще серед жінок третина володіють низьким рівнем здатності до управління своїми емоціями (37,1%).

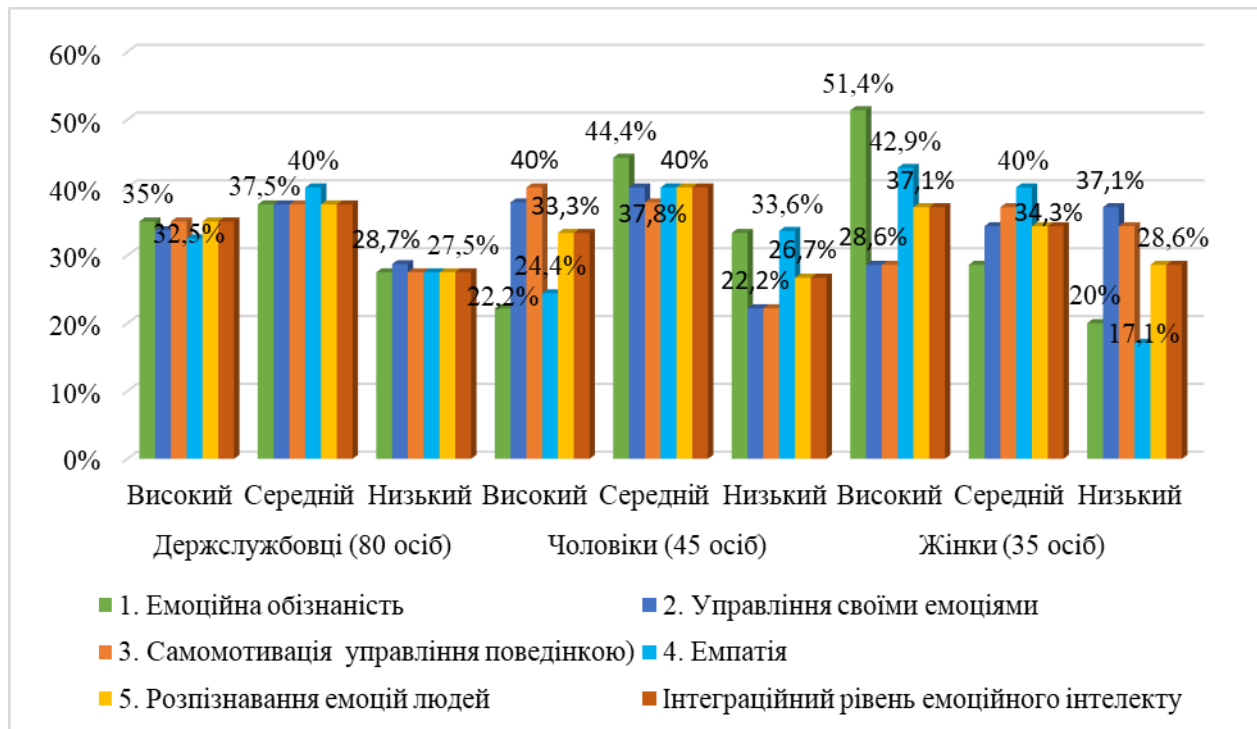


Рис. 2.3. Характерні прояви емоційного інтелекту державних службовців

Самомотивація (а саме – довільне управління своєю поведінкою за рахунок керування емоціями) на високому рівні властиве для 35% державних службовців, ще у 37,5% виявлено середній рівень, однак 27,5% респондентів не вміють управляти поведінкою. При цьому більшість, хто здатний до свідомого і довільного управління, це чоловіки (40% від їх кількості), середній рівень проявляється у подібній кількості чоловіків і жінок (37,8% і 37,1%), а низький – більш властивий для жінок (34,3%, що на 12,1% більше, ніж серед чоловіків).

Високий рівень емпатії виявлено у 32,5% державних службовців, вони здатні розуміти емоції інших людей за різними проявами (мімікою, інтонацією, позами), проявляють співчуття, здатні підтримати і надати допомогу іншим людям. Ще у 40% виявлено середній рівень, а низький – у 27,5%, які не вміють розпізнавати емоцій інших людей, рідко проявляють співчуття до них, не співпереживають їх емоціям. Високий

рівень емпатії властивий більше для жінок (42,9%), ніж для чоловіків (24,4%), а низький – навпаки, більше проявляється у чоловіків (на 18,6%), ніж у жінок.

За наступною шкалою «розпізнавання емоцій людей» та вміння впливати на їх емоційний стану більшість державних службовців мають середні показники (37,5%), ще у третини виявлено високий рівень (35%), однак 27,5% не вміють підтримати і надати допомогу, підняти настрій оточуючим. При цьому спостерігаються подібні високі прояви вміння впливати на емоційний стан інших людей як серед чоловіків (33,3%), так і серед жінок (37,1%).

За інтеграційним рівнем емоційного інтелекту 35% державних службовців мають високий рівень, вміють розпізнавати емоції (свої та інших), керувати своїми емоціями, управляти поведінкою за рахунок регуляції емоцій, впливати на емоційні стани людей. Для 37,5% респондентів характерний середній рівень, а низький – виявлено у 27,5% осіб, які мають низькі вміння з усвідомлення та розуміння своїх емоцій та внутрішнього стану, не здатні до управління емоціями та поведінкою, мають низький рівень емпатії, не надають допомогу і підтримку тим, хто її потребує, не співчують людям. Отже, близько третини державних службовців потребують психологічної роботи з підвищення емоційного інтелекту.

Проаналізуємо характерні прояви емоційного інтелекту в держслужбовців із різним стажем трудової діяльності (табл. 2.3).

Серед молодих фахівців по 30% мають високий і середній рівні емоційної обізнаності, здатності до розуміння і усвідомлення власних емоцій та внутрішнього стану. Для досвідчених службовців із стажем 11-20 років також більш характерні прояви високого (40%) і середнього рівнів (45%). Проте серед них на 25% менше опитуваних із низьким

рівнем обізнаності щодо сфери емоцій, ніж серед фахівців із стажем до 10 років.

Таблиця 2.3

Характерні прояви емоційного інтелекту державних службовців з різним стажем трудової діяльності

Прояви емоційного інтелекту / рівні	Стаж до 10 років (40 осіб 28-40 років)		Стаж від 11 до 20 років (40 осіб 41-50 років)	
	осіб	%	осіб	%
1. Емоційна обізнаність (усвідомлення і розуміння своїх емоцій, внутрішнього стану).				
Високий рівень	12	30%	16	40%
Середній рівень	12	30%	18	45%
Низький рівень	16	40%	6	15%
2. Управління своїми емоціями (довільне керування емоціями)				
Високий рівень	10	25%	17	42,5%
Середній рівень	15	37,5%	15	37,5%
Низький рівень	15	37,5%	8	20%
3. Самомотивація (довільне управління своєю поведінкою за рахунок керування емоціями)				
Високий рівень	11	27,5%	17	42,5%
Середній рівень	15	37,5%	15	37,5%
Низький рівень	14	35%	8	20%
4. Емпатія (розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати їм)				
Високий рівень	10	25%	16	40%
Середній рівень	17	42,5%	15	37,5%
Низький рівень	13	32,5%	9	22,5%
5. Розпізнавання емоцій людей (уміння впливати на емоційний стан людей)				
Високий рівень	10	25%	18	45%
Середній рівень	14	35%	16	40%
Низький рівень	16	40%	6	15%
Інтеграційний рівень емоційного інтелекту				

Високий рівень	11	27,5%	17	42,5%
Середній рівень	15	37,5%	15	37,5%
Низький рівень	14	35%	8	20%

До управління своїми емоціями здатні 25% молодих фахівців і 42,5% досвідчених службовців, а низький – більше проявляється у респондентів із стажем до 10 років (37,5%), ніж у тих, хто працює 11-20 років на посаді державного службовця. Отже, для досвідчених фахівців більш властиве вміння управління своїми емоціями. Щодо самомотивації (довільне управління своєю поведінкою за рахунок керування емоціями) виявляємо так само перевагу високого рівня у досвідчених службовців (42,5%, що на 15% більше, ніж серед молодих фахівців). А низький – так само більш властивий для службовців із стажем до 10 років (35%), ніж для старших і досвідченіших респондентів (20%).

Високий рівень емпатії виявлено у 25% і 40% респондентів названих груп, а низький – переважає у службовців із стажем до 10 років (32,5%, що на 10% більше, ніж серед фахівців із стажем 11-20 років). Помітно, що досвідченіші держслужбовці частіше та активніше проявляють співчуття, співпереживання, вміють розпізнавати емоції інших людей за зовнішніми проявами (міміка, жести, пози), готові надати необхідну підтримку тим, хто її потребує. Ймовірно, що молодші фахівці мають менший досвід складних життєвих ситуацій, а тому обмежені уявлення про різні події, які можуть викликати бурхливі і гострі почуття інших людей, а тому не вміють розпізнавати моменти, коли треба надати допомогу оточуючим.

За інтеграційним рівнем емоційного інтелекту високі показники мають 27,5% фахівців із стажем до 10 років та 42,5% держслужбовців із стажем 11-20 років. Середній рівень виявляється в однакової кількості респондентів (по 37,5%), а низький – переважає у молодших службовців

(35%, що на 15% більше, ніж серед більш досвідчених фахівців). Зважаючи на вказане, із підгрупою державних службовців із стажем трудової діяльності до 10 років доцільно провести психологічну роботу з підвищення їх емоційного інтелекту, розвитку їх здібностей і вмінь до управління своїми емоціями і поведінкою, керування емоційними станами інших людей.

Отримані результати дослідження були піддані математично-статистичній обробці за допомогою комп'ютерного пакету SPSS for Windows версія 27.0.

Для перевірки значущих відмінностей між групами вибірок, сформованих за стажем було обрано критерій t-Ст'юдента. Отримавши результат асимптотичного значення за всіма показниками менше, ніж 0,05, можна стверджувати, що наведені вище дані є статистично значимими (див. додаток Б). Слід також звернути увагу у додатку Б на 2-сторонню значимість. У даній таблиці видно, що вона більша за 0,05, це вказує на близькість дисперсій порівнюваних груп такої вибірки.

Отже, переконавшись у значущості результатів, можемо перевіряти наявність зв'язку між схильністю до ризику, відчуттям суб'єктивного благополуччя, тривожністю особистості і соціально-психологічною адаптивністю.

За узагальненими даними, близько третини всіх опитуваних державних службовців потребують психологічної підтримки і допомоги, орієнтованої на розвиток оптимальних кар'єрних орієнтацій, особистісних якостей самоконтролю та відповідальності, емоційної стійкості, формування емоційного інтелекту.

### **3.3. Психологічна програма оптимізації професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців**

Відповідно до отриманих результатів дослідження встановлено, що частина опитуваних потребують психологічної допомоги з профілактично-корекційною метою для підвищення рівня професійного суб'єктивного благополуччя.

Для психологічної роботи з респондентами розроблено «Модель профілактико-корекційної роботи з підвищення професійного суб'єктивного благополуччя», яка охоплює:

групові психологічні тренінги, спрямовані на підвищення професійного суб'єктивного благополуччя;

засоби самодопомоги, що надаються респондентам у вигляді порад, рекомендацій, пам'яток для самостійної роботи з підвищення професійного суб'єктивного благополуччя

Повний конспект заняття представлений у додатку А. Тут представлена схематична послідовність проведення вправ.

Психокорекційна тренінгова програма для підвищення професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців

Мета: підвищення професійного суб'єктивного благополуччя, розвиток позитивного мислення, здатності переформулювання негативних установок і поглядів на нейтральні чи позитивні, розвиток навичок вирішення складних життєвих ситуацій, подолання стресів; формування мотивації до досягнення успіхів у житті.

Завдання:

формування навичок самоаналізу, самопізнання; розвиток усвідомленого відчуття самоцінності, гідності значущості;

підвищення віри у власні сили і здібності; знання і врахування своїх сильних сторін та рис характеру при вирішенні важких життєвих ситуацій;

ознайомлення із конструктивними стратегіями поведінкового реагування на стресові і важкі життєві ситуації;

формування навичок самоконтролю, м'язової та емоційної саморегуляції;

мотивування до успішного вирішення важких життєвих ситуацій, переоцінки попереднього досвіду невдач;

розвиток комунікативних навичок встановлення контактів з іншими людьми в складних життєвих ситуаціях, конфліктах;

стимулювання до саморозвитку, вдосконалення, досягнення успіхів у житті.

Структура: 5 групових тренінгових занять тривалістю по 1,5 год кожне.

Основні форми і методи: інформаційні повідомлення, дискусії, групові обговорення; рольові ігри, моделювання процесу вирішення проблемних ситуацій; робота в парах, робота в групах.

Засоби: психологічні вправи, арт-терапевтичні вправи, психоемоційні етюди, релаксації, аутогенне тренування, розробка рекомендацій і пам'яток, рефлексія.

Структура занять «Психокорекційної тренінгової програми для підвищення професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців»

Мета заняття	Основна структура заняття
1	2
Заняття 1 Мета: встановлення контакту з учасниками тренінгу та між ними	Вступна частина Привітання Короткий методичний вступ.

<p>для забезпечення найбільш сприятливих умов проведення занять; ознайомлення з принципами роботи тренінгу і вироблення групових ритуалів; розвиток основ саморегуляції; опанування навичок саморегуляції, розслаблення; навчання навичкам самопізнання та самоспостереження, розвиток навичок прийняття себе та пошук ресурсів для подолання стресу.</p>	<p>Прийняття правил групової роботи (О. Терзи)  Вивчення очікувань учасників тренінгу (Л. Карамушка, Г. Гнускіна)  Вправа «Знайомство» (О. Терзи)  Вправа «Від 1 до 10» (Н. Бещук-Венгерська).  Вправа «Методика розслаблення після напруги» (О. Терзи)  Вправа «Мій життєвий шлях» (С. Гордійчук)  Вправа «Уникнення невдачі» (С. Гордійчук)  Творче завдання «Ні проблемам / ТАК успіхам» (авторська вправа)  Вправа «Самоконтроль» (С. Гордійчук)  Арт-терапевтична практика: «Протилежні почуття» (М. Кисельова, модифікація Г. Рурик)  Вправа-релаксація «Джерело» (Г. Рурик)  Заклучна частина</p>
<p>Заняття 2  Мета: ознайомити із поняттям життєстійкості; формувати життєві компетентності учасників, сприяти усвідомленому розумінню своєї значущості, визначати своє місце у житті; підвищувати віру у власні сили і здібності; розвивати вміння відрізняти потреби забаганки; ознайомити із техніками мінімізації</p>	<p>Вступна частина  Вправа «Це класно!» (О.Кравець)  Вправа «Рівень щастя»  Основна частина  Інформаційне повідомлення «Життєстійкість та її структура»  Вправа «Колесо життя» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)  Вправа «Кошик сміття» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)  Вправа «Повітряна кулька»</p>

<p>впливу стресу на життя і здоров'я людини; ознайомити із засобами збереження емоційного здоров'я.</p>	<p>Вправа «Докучлива муха»  Вправа «Криниця здоров'я»  Вправа-релаксація «Кольоровий дощ»  Заключна частина</p>
<p>Заняття 3</p> <p>Мета: дати інформацію про важкі стресові ситуації та їх джерела; розвивати уміння позитивного мислення, підвищувати віру в себе, мотивувати до самоаналізу сильних сторін; сприяти засвоєнню цінного свого «Я»; формувати навички подолання важких життєвих ситуацій; мотивувати до пошуку ресурсів для саморозвитку; формувати навички надання самопідтримки.</p>	<p>Вступна частина</p> <p>Привітання</p> <p>Вправа-криголам: «Мене звати... Я працюю... Найбільш в світі я люблю...» (Л. Карамушка, Г. Гнускіна).</p> <p>Основна частина</p> <p>Інформаційне повідомлення «Важкі життєві (стресові) ситуації, та їх джерела» (О. Кравченко)</p> <p>Арт-вправа-діагностика «Людина під дощем» (О. Кравченко)</p> <p>Рекомендації «Як діяти у важкій життєвій ситуації» (О. Кравченко)</p> <p>Вправа «Місце спокою» (Н. Бещук-Венгерська)</p> <p>Вправа «Самооцінка емоційного стану (тут і зараз)»</p> <p>Складання пам'ятки «Збереження емоційного здоров'я» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)</p> <p>Вправа «Шукаємо позитив у всьому» (О. Кравець)</p> <p>Заключна частина</p>
<p>Заняття 4</p> <p>Мета: розвивати позитивне мислення, формувати впевненість в собі і розвивати позитивну самооцінку; підвищувати віру в сильні сторони; ознайомити із</p>	<p>Вступна частина</p> <p>Привітання.</p> <p>Вправа-розминка «Мій портрет у променях сонця»</p> <p>Вправа «Будинок»</p> <p>Основна частина</p>

<p>способами самопомоги у стресовій ситуації; мотивувати до трансформації мислення у напрямку пошуку позитивних змін; формувати навички подолання важких життєвих ситуацій; формувати позитивну мотивацію досягнення успіхів у житті.</p>	<p>Вправа «Самопідтримка» (С. Гордійчук)</p> <p>Вправа «Як на долоні» (Л. Сердюк, О. Купрєєва)</p> <p>Арт-вправа «Смугастий малюнок» (авторська вправа)</p> <p>Притча про людське щастя (Т. Мастяк)</p> <p>Вправа «Антистресова програма» (Л. Сердюк, О. Купрєєва)</p> <p>Вправа «Лимони» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)</p> <p>Релаксація «Подорож на хмаринці» (під музику) (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)</p> <p>Заключна частина</p> <p>Вправа «Аплодисменти по колу»</p>
<p>Заняття 5</p> <p>Мета: розвивати позитивне мислення, формувати впевненість в собі і розвивати позитивну самооцінку; підвищувати віру в сильні сторони; ознайомити із способами самопомоги у стресовій ситуації; мотивувати до трансформації мислення у напрямку пошуку позитивних змін; формувати позитивну мотивацію досягнення успіхів у житті.</p>	<p>Вступна частина</p> <p>Вправа «Оплески» (О. Кравець)</p> <p>Вправа «Самопрезентація» (Н. Бещук-Венгерська)</p> <p>Основна частина</p> <p>Вправа «Модель балансу енергії» (О. Чиханцова)</p> <p>Вправа «Цінність мого «Я»» (С. Гордійчук)</p> <p>Вправа-релаксація «Книга мого життя» (Н. Бещук-Венгерська)</p> <p>Вправа «Заспокойте своє тіло» (Н. Бещук-Венгерська)</p> <p>Вправа на релаксацію «Ниточка на маківці» (Н. Бещук-Венгерська)</p> <p>Інформаційний лист «Поради з підвищення самоповаги» (Н. Бещук-Венгерська)</p>

	<p>Вправа «Метод Прес» (Н. Бещук-Венгерська)</p> <p>Заключна частина</p> <p>Вправа-гра «Чарівна скринька» (О. Кравець)</p>
--	--

Також, на нашу думку, державним службовцям доцільно використовувати психологічні техніки і вправи самопомоги, які допоможуть регулювати власну поведінку та емоції, планомірно і продуктивно вирішувати виникаючі проблеми. Вважаємо за доцільне запропонувати практичні рекомендації щодо оптимізації професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців.

Так, за основу вважаємо за доцільне взяти загальні рекомендації для вироблення правильної тактики і використання продуктивних стратегій поведінки при подоланні стресових ситуацій, формування стресостійкості особистості, які наведено у праці С. Войтечко:

Забезпечуйте собі повноцінний спокійний сон, чергуйте напруження нервової системи з відпочинком. Систематично бувайте на свіжому повітрі.

Уважно перегляньте свій раціон харчування, надайте перевагу повноцінному, правильному харчуванню.

Поспілкуйтесь із людиною, яку любите, якій довіряєте, яка може вислухати та надати підтримку (обговоріть питання, які вас турбують).

Обирайте завдання «під силу собі». Поставлені завдання повинні відповідати справжнім можливостям (фізичній і психічній силі людини, наявному в користуванні комп'ютерному забезпеченню). Не варто перевантажувати себе, і братися за щось не зрозуміле і грандіозне. Краще зробити маленьку, але корисну справу.

Плануйте послідовність своєї роботи, а у випадку виникнення непередбачених обставин – спробуйте проаналізувати, що потрібно зробити негайно, а що – можна перенести на завтра чи найближчі дні.

Доводьте розпочаті справи до логічного завершення, інакше вони будуть притягувати на себе Ваші думки і емоції.

Будьте позитивними, відвертими і чесними насамперед із самим собою.

Формуйте позитивну самооцінку, хваліть себе за виконані завдання, за все, що встигли зробити за день. А також підтримуйте членів сім'ї, говоріть, як ви їх любите, й тоді Ви отримаєте таку ж підтримку від них.

Навчіться сприймати стрес як спосіб рухатися далі, як засіб досягнення чогось нового, як можливість проявити себе з кращої сторони, продемонструвати справжні можливості (Войтечко, 2020, с. 29-30).

Крім того, слід наголосити, що значний вплив на відчуття суб'єктивного благополуччя має психоемоційний стан людини, зокрема вміння долати стресові ситуації. У цьому контексті М. Стельмащук зазначає, що ресурсами, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями, правильно спланувати та побудувати власну поведінкову активність для подолання стресових умов, є: «особистісні ресурси (стійка і позитивна Я-концепція; інтернальний локус контролю; високі ресурси когнітивної сфери; схильність до емпатії; здатність до афіліації; оптимістична позиція щодо життя, кохання, смерті, віри; високо розвинена духовність; стійка ціннісно-мотиваційна ієрархія); а також ресурси соціального середовища (соціальне оточення, в якому проживає людина, вміння знаходити, адекватно приймати соціальну підтримку, і надавати її іншим людям)» (Стельмащук, 2015 с. 671).

Серед соціальних ресурсів Х. Стельмащук вказує на оптимальний вплив соціальної підтримки на здатність людини долати стреси. Зокрема, вона наголошує, що «люди, які отримують ефективну соціальну підтримку від своєї сім'ї, друзів, значущих та авторитетних знайомих, а також соціальних співтовариств, мають міцне здоров'я, легше справляються зі стресами, вони значно стійкіші до захворювань» (Стельмащук, 2015, с. 680). Соціально підтримуючий процес, на думку дослідниці, відіграє важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій, та «включає три складові: здатність особи знаходити людей, які готові надати допомогу – пошук соціальної підтримки; наявність таких людей і структур, що здатні надати підтримку (сім'я, друзі, значущі інші, члени громадських організацій); здатність людини приймати допомогу від оточуючих – сприйняття соціальної підтримки» (Стельмащук, 2015, с. 680).

Також для підвищення стресостійкості ефективними є способи саморегуляції. За ствердженням С. Замули та І. Рудніцької, основними способами саморегуляції у стресових ситуаціях є:

1. Вивільнення дихання – спосіб саморегуляції, що допоможе позбутися думок про проблему і одночасно розслабитись. Потрібно протягом 3 хв. спробувати забути про неприємності та спокійно і глибоко дихати. Можна порахувати до 5, поки робиться вдих, і до 7, коли робиться видих. Можна підключити уяву, відчуття, наче людина насолоджується неквапливим диханням, а всі її труднощі і тривога випаровуються.

2. Впоратись із емоційною напругою допоможе повторення коротких і простих тверджень. Наприклад, такими є твердження: «Життя дуже коротке, щоб тратити його на тривогу», «Що б не трапилося, я намагатимусь зробити все, що можу, щоб уникнути стресу»; «Я відчуваю себе краще», «Внутрішньо я відчуваю, що все буде добре». Твердження

можуть бути будь-якими, головне – повторювати їх декілька разів у день (вголос або записувати)

3. «Заспокійливе слово». За допомогою фраз можна зупинити потік негативних думок. Слід обрати прості фрази, закрити очі і зосередитися. Повторити фразу вголос чи мовчки 60 секунд. Хай думки проносяться у голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте глибоко і спокійно (Замула, Рудніцька, 2011, с. 22).

На основі проаналізованих теоретичних і практичних особливостей проблеми соціально-психологічних чинників, які впливають на стан професійного суб'єктивного благополуччя особистості під час війни у державних органах, пропонуємо такі практичні рекомендації для підвищення професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців:

Намагайтесь раціонально оцінити стресову подію, подумати, які можливі варіанти її вирішення власними силами та із застосуванням наявних ресурсів, або долученням експертів з вирішення проблем саме у цій сфері.

Розмежуйте вплив стресу на Вас та Ваші емоції з приводу стресової події. Проаналізуйте, що буде, якщо негайно відреагувати на стресову подію, і якщо трохи охолонути і пошукати найбільш прийнятне рішення.

Проведіть інвентаризацію своїх сильних і слабких сторін, зосередьтеся на тому, що Ви вмієте, що давало Вам сили і насагу вирішити виникаючі проблеми (нехай навіть не такі складні) минулого разу. Визначте, на які особистісні ресурси Ви можете опиратися при вирішенні стресової ситуації.

Не втрачайте надії на успішне вирішення проблеми, пам'ятайте, що у Вашому житті, чи в житті Вашої родини, країни вже були ситуації, які

були розв'язані найбільш спокійним і вдалим для всіх способом. Якщо не знаєте, з чого почати – запитайте у старших членів своєї родини.

Розплануйте свою покрокову діяльність з вирішення складних ситуацій, якщо потрібно – запишіть різні варіанти Вашої діяльності при виникненні несподіваних обставин, підготуйте собі запасний план діяльності, якщо перший не спрацював.

Запобігайте накопиченню проблем, намагайтеся вирішувати виникаючі ситуації найшвидше, як тільки можете, щоб не довелося пізніше вирішувати непідйомну гору задач.

Насичуйте своє життя цікавими та емоційними подіями, хоча б мінімально можливими заходами, які принесуть Вам радість, задоволення, щоб попередити накопичення негативних емоцій. Вчіться радіти життю, помічайте красу та позитив навколо Вас!

Застосування цих рекомендацій допоможе більш адекватно оцінити власні сили та спланувати найближче майбутнє на день, тиждень, два тижні, що в умовах російсько-української війни залишається актуальним щоденним завданням, яке охоплює не тільки виживання, а й світлий орієнтир на майбутню перемогу, додає сил і наснаги виконувати важливу щоденну діяльність.

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Для визначення соціально-психологічних чинників, які впливають на стан професійного суб'єктивного благополуччя, було організовано та проведено емпіричне дослідження, у процесі якого встановлено, що близько третини всіх респондентів характеризуються неоптимальними кар'єрними орієнтаціями, негативними психоемоційними станами та низьким рівнем емоційного інтелекту.

Для перевірки значущих відмінностей між групами вибірок,

сформованих за стажом було обрано критерій t-Ст'юдента. Отримавши результат асимптотичного значення за всіма показниками менше, ніж 0,05, можна стверджувати, що наведені вище дані є статистично значимими (див. додаток Б). Слід також звернути увагу у додатку Б на 2-сторонню значимість. У даній таблиці видно, що вона більша за 0,05, це вказує на близькість дисперсій порівнюваних груп такої вибірки.

Зважаючи на те, що значна частина опитуваних державних службовців потребують психологічної допомоги з профілактично-корекційною метою, запропоновано «Психокорекційну тренінгову програму для підвищення професійного суб'єктивного благополуччя», метою якої є підвищення професійного суб'єктивного благополуччя, розвиток позитивного мислення, здатності переформулювання негативних установок і поглядів на нейтральні чи позитивні, розвиток навичок вирішення складних життєвих ситуацій, подолання стресів; формування мотивації до досягнення успіхів у житті. Структурно програма охоплює 5 групових тренінгових занять тривалістю по 1,5 год кожне. Основними формами й методами роботи є такі: інформаційні повідомлення, дискусії, групові обговорення; рольові ігри, моделювання процесу вирішення проблемних ситуацій; робота в парах, робота в групах. Програма реалізовувалась за допомогою таких засобів, як-от психологічні вправи, арт-терапевтичні вправи, психоемоційні етюди, релаксації, аутогенне тренування, розробка рекомендацій і пам'яток, рефлексія. Також запропоновано практичні рекомендації.

## ВИСНОВКИ

За результатами дослідження, проведеного у дипломній роботі, ми дійшли таких висновків.

Встановлено, що у психологічній науці поширеними є два підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. У межах досліджень гедоністичного напрямку дослідники зосереджують свою увагу переважно на внутрішніх переживаннях людини, що являють собою виключно суб'єктивні погляди на зовнішнє благополуччя. Своєю чергою для прихильників евдемоністичного підходу важливим вважається не так результат – досягнення щастя, що проявляється в задоволеності своїм життям, як власне сам процес, який полягає в усвідомленні своєї природи та повноцінній реалізації власних можливостей. На нашу думку, в сучасних умовах найбільш доцільним є застосування інтегрованого підходу, який би об'єднував переваги обох вищезгаданих напрямів і дозволяв би науковцям здійснювати комплексні дослідження феномену суб'єктивного благополуччя.

З'ясовано, що специфіка професії державних службовців зумовлюється особливостями їх діяльності, і передбачає у структурі професійної компетентності працівників наявність політичної, моральної, правової, економічної, соціологічної, психолого-педагогічної та управлінської компетентності. Широке коло повноважень і практичних завдань державних службовців вирішується за допомогою контрольно-аналітичних, організаційно-управлінських та інформаційно-комунікаційних функцій. При цьому професійна діяльність державних службовців значно впливає на особистість фахівців, зумовлює

вимоги до їх якостей та властивостей, що включають: професійно-ділові, адміністративно-організаторські, соціально-психологічні, моральні риси.

Визначено, що серед основних соціально-психологічних чинників професійного суб'єктивного благополуччя особистості у державних органах виділяються такі: вміння і здібності до управління змінами, управління людьми, орієнтація на результат, бізнес-можливості. Для успішного державного службовця характерні харизматичні, комунікативні, організаторські, адаптивні, адміністративні, інтелектуальні, управлінські, поведінкові соціально-психологічні характеристики. Особлива роль у структурі соціально-психологічних чинників, які впливають на суб'єктивне благополуччя державного службовця як професіонала, відводиться його комунікативній компетентності, яка сприятливо впливає на встановлення взаємодії з іншими людьми, надає змогу досягти успіху у спілкуванні з ними.

Встановлено, що проблеми професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців значно загострилися в умовах воєнного стану в Україні. Для перевірки значущих відмінностей між групами вибірок, сформованих за стажом було обрано критерій t-Ст'юдента. Отримавши результат асимптичного значення за всіма показниками менше, ніж 0,05, можна стверджувати, що наведені вище дані є статистично значимими (див. додаток Б). Слід також звернути увагу у додатку Б на 2-сторонню значимість. У даній таблиці видно, що вона більша за 0,05, це вказує на близькість дисперсій порівнюваних груп такої вибірки.

Згідно з результатами емпіричного дослідження, близько третини всіх респондентів характеризуються неоптимальними кар'єрними орієнтаціями, негативними психоемоційними станами та низьким рівнем емоційного інтелекту. Зважаючи на те, що значна частина опитуваних

державних службовців потребують психологічної допомоги з профілактично-корекційною метою, запропоновано «Психокорекційну тренінгову програму для підвищення професійного суб'єктивного благополуччя», метою якої є підвищення професійного суб'єктивного благополуччя, розвиток позитивного мислення, здатності переформулювання негативних установок і поглядів на нейтральні чи позитивні, розвиток навичок вирішення складних життєвих ситуацій, подолання стресів; формування мотивації до досягнення успіхів у житті. Структурно програма охоплює 5 групових тренінгових занять тривалістю по 1,5 год кожне. Основними формами й методами роботи є такі: інформаційні повідомлення, дискусії, групові обговорення; рольові ігри, моделювання процесу вирішення проблемних ситуацій; робота в парах, робота в групах. Програма реалізовувалась за допомогою таких засобів, як-от психологічні вправи, арт-терапевтичні вправи, психоемоційні етюди, релаксації, аутогенне тренування, розробка рекомендацій і пам'яток, рефлексія. Також запропоновано практичні рекомендації, які передбачають: раціональну оцінку стресової події; розмежування впливу стресу та емоційно з приводу стресової події; аналіз своїх сильних сторін і зосередження на аналізі ресурсів і минулого позитивного досвіду вирішення виникаючих проблем; планування покрокової діяльності з вирішення складних ситуацій; запобігання накопиченню проблем; насичення життя цікавими та емоційними подіями, формування вміння помічати щось прекрасне в кожному дні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімов О. О. Професійна діяльність державних службовців в умовах євроінтеграції України: питання формування психологічної готовності. – Центр учбової літератури, 2014.
2. Арефнія, С. В. (2013) Специфіка професійної діяльності державних службовців як один з факторів їх професійного вигорання. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VI «Психологія обдарованості», 9, 71–80.
3. Бевзюк, І. (2019) Комунікативна компетентність як складова успішності державного службовця. Державна служба в Україні : шляхи реформування: матеріали круглого столу (22 травня 2019 року). Київ: Національна академія прокуратури України.
4. Бещук-Венгерська, Н. В. (2015) Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вінниця: ММК.
5. Боснюк, В. (2022) Можливості розвитку суб'єктивного благополуччя у працівників ризиконебезпечних професій. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2–4, 5–15.
6. Буряченко О. Є., Яроміч С. А. Часова організація діяльності державних службовців //Приазовський економічний вісник. – 2018. – С. 44-48.
7. Вірна, Ж. & Мудрик, А. (2013) Особистісна вимогливість як чинник ефективної професійної реалізації державного службовця. Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 3 (53), 99–109.
8. Войтенко, О. В. (2022) Проблема суб'єктивного професійного благополуччя особистості у сучасній психології. Вісник Національного університету оборони України, 5(69), 12–20.
9. Войтечко, С. М. (2020) Стрес та стресостійкість у професійній діяльності педагогічних працівників. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми). Суми: НВВ КЗ СОППО.
10. Волинець, Н. (2018) Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 1. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2018\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6).

11. Волинець, Н. (2018) Професійна діяльність персоналу Державної прикордонної служби України як визначальна характеристика його особистісного психологічного благополуччя. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки, 2(10), 16–29.
12. Волинець, Н. (2019) Структурні компоненти особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки, 1(12), 33–54.
13. Ганоцька С. О. Забезпечення якості професійної діяльності державних службовців на засадах стандартизації : дис. – ступеня канд. наук з держ. упр.: спец. 25.00. 03 «Державне управління»/СО Ганоцька.–Дніпропетровськ, 2012.–20 с.
14. Горова, О. О. (2021) Професійний розвиток як чинник суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій. Вчені записки Університету «Крок», 3 (63), 195–201.
15. Гордійчук, С. Ф. & Дьомкіна, В. В. & Москаленко, О. Л. & Собченко, О. А. (2006) Тренінг для координаторів, волонтерів та представників молоді цільової групи з формування життєвих навичок у підлітків та молоді групи ризику (семінар 17–19 2006 р. м. Донецьк). Донецьк: ДМДЦ.
16. Данильченко, Т. В. (2014) «Об'єктивні» фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології, 13, 165–176.
17. Дубчак, О. & Чубата, Т. (2019) Психологічні чинники переживання почуття суб'єктивного благополуччя студентами-психологами. Вісник Національного авіаційного університету, 2(15), 123–130.
18. Замула, С. Ю. & Рудінська, І. М. (2011) Методики зняття напруги: узагальнення матеріалів науково-психологічної літератури. Біла Церква.
19. Злагодух, В. В. (2012) Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя пілотів цивільної авіації. Екстремальна та авіаційна психологія у контексті технологічних досягнень інформаційної доби. Київ.
20. Карамушка, Л. М. & Гнускіна Г. В. (2018) Психологія професійного вигорання підприємців. Київ: Логос.
21. Кім, К. В. (2017) Обґрунтування професіоналізму як моральної якості державного службовця. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Право», 21, 72–75.

22. Кім, К. В. (2016) Сутність кар'єри на державній службі в Україні. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Право», 22, 86–88.
23. Ковбасюк, Ю. (2014) Розвиток лідерства на державній службі як умова належного врядування. Дайджест Національної академії державного управління при Президентові України, 7 (13), 3–13.
24. Коробка, І. М. (2022) Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2, 85–93.
25. Корнута, Л. (2019) Професійна компетентність державного службовця: проблема удосконалення та розвитку. *Visegrad Journal on Human Rights*, 4, 79–84.
26. Кряж, І. В. & Левенець, Н. В. (2018) Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, 64, 26–32.
27. Кряж, І. В. (2016) Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 1 (9), 43–52.
28. Курова, А. В. (2017) Конструкт суб'єктивного благополуччя як центральна проблема психології особистості. *Причорноморські психологічні студії*, 2, 3–7.
29. Курова, А. В. (2017) Роль суб'єктивного благополуччя в професійній діяльності психолога-педагога. *Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 лютого 2017 р.)*. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія».
30. Лукасевич, О. А. (2017) Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, 2(12), 109–114.
31. Малімон Л. Я., Глова І. В. Психологічний аналіз когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів мотивації професійної діяльності державних службовців // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. – 2015. – №. 1. – С. 96-110.
32. Марута, Н. О. & Чабан, О. С. & Каленська, Г. Ю. (2019) Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного й психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*, 7 (109), 22–30.

33. Машак, С. О. & Кучвара, Х. Б. (2022) Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 6, 5–9.

34. Михайленко, В. О. (2008) Організаційно-професійні та соціально-демографічні чинники вияву у персоналу держадміністрацій навичок командної роботи. Вісник післядипломної освіти, 8, 230–239.

35. Михальчук, Л. Я. & Шуберчук, М. П. (2019) Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту. Нетішин.

36. Міляєва, В. Р. (2011) Емпірична модель професійної компетентності державного службовця. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць. Серія № 12 «Психологічні науки», 34 (58), 256–264.

37. Олійник, І. В. (2017) Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету ім. А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки, 1 (13), 118–125.

38. Нинюк, І. І. (2005) Професіоналізм державних службовців. Луцьк: Надстир'я.

39. Пахоль, Б. Є. (2017) Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 1 (3), 780–104.

40. Підбуцька, Н. В. & Зуєва, А. Г. (2014) Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 22 жовтня 2014 р. Харків: НТУ «ХП».

41. Поліванова, О. Є. & Гуляєва, О. В. (2015) До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», 1150, 34–39.

42. Поліщук, І. В. (2016) Сутність поняття «професійний потенціал» у контексті наукової галузі державного управління. Теорія та історія публічного управління, 6–7 (32–33), 5–13.

43. Ревенко, С. П. (2015) Аналіз наукових підходів до дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості на сучасному етапі. Науковий

вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2, 1, 85–89.

44. Сердюк, Л. З. & Купреєва, О. І. (2017) Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології, 15, 481–491.

45. Стельмащук, Х. Р. (2015) Психологічні фактори подолання стресу. Проблеми сучасної психології, 29, 671–684.

46. Терзи, О. О. (2017) Корекція та профілактика синдрому емоційного вигорання у лікарів. Науковий вісник Херсонського державного університету, 6(2), 101–105.

47. Федотова, Т. (2018) Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості (на прикладі працівників державної служби). Психологічні перспективи, 31, 280–291.

48. Харитинський, А. А. (2022) Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 3–4 (27), 149–159.

49. Харитинський, А. А. (2022) Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України, 6 (70), 190–197.

50. Чиханцова, О. А. (2021) Особистісно-орієнтований тренінг розвитку особистісних ресурсів психологічного благополуччя особистості. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації. Київ-Львів: Видавець Вікторія Кундельська.

51. Яреценко О. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ //Схвалено Вченою радою Дніпропетровського регіонального інституту державного управління Національної академії державного управління при Президентові України. Протокол № 09/229 від 26 листопада 2019 року. – 2019. – С. 142.

52. Diener, E. (2009) The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series, 37, 274.

53. Oishi S. Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. – 2010.

## **ДОДАТКИ**

### **Додаток А**

#### **Психокорекційна тренінгова програма для підвищення професійного суб'єктивного благополуччя державних службовців**

**Мета:** підвищення професійного суб'єктивного благополуччя, розвиток позитивного мислення, здатності переформулювання негативних установок і поглядів на нейтральні чи позитивні, розвиток навичок вирішення складних життєвих ситуацій, подолання стресів; формування мотивації до досягнення успіхів у житті.

#### **Завдання:**

- формування навичок самоаналізу, самопізнання; розвиток усвідомленого відчуття самоцінності, гідності значущості;
- підвищення віри у власні сили і здібності; знання і врахування своїх сильних сторін та рис характеру при вирішенні важких життєвих ситуацій;
- ознайомлення із конструктивними стратегіями поведінкового реагування на стресові і важкі життєві ситуації;
- формування навичок самоконтролю, м'язової та емоційної саморегуляції;
- мотивування до успішного вирішення важких життєвих ситуацій, переоцінки попереднього досвіду невдач;
- розвиток комунікативних навичок встановлення контактів з іншими людьми в складних життєвих ситуаціях, конфліктах;
- стимулювання до саморозвитку, вдосконалення, досягнення успіхів у житті.

**Структура:** 5 групових тренінгових занять тривалістю по 1,5 год кожне.

**Основні форми і методи:** інформаційні повідомлення, дискусії, групові обговорення; рольові ігри, моделювання процесу вирішення проблемних ситуацій; робота в парах, робота в групах.

**Засоби:** психологічні вправи, арт-терапевтичні вправи, психоемоційні етюди, релаксації, аутогенне тренування, розробка рекомендацій і пам'яток, рефлексія.

#### **Заняття № 1**

**Мета:** встановлення контакту з учасниками тренінгу та між ними для забезпечення найбільш сприятливих умов проведення занять; ознайомлення з принципами роботи тренінгу і вироблення групових ритуалів; розвиток основ саморегуляції; опанування навичок саморегуляції, розслаблення; навчання навичкам самопізнання та самоспостереження, розвиток навичок прийняття себе та пошук ресурсів для подолання стресу.

## **Хід заняття**

### **Вступна частина**

#### **Привітання**

#### **Короткий методичний вступ. Прийняття правил групової роботи (О. Терзи)**

Ведучий повідомляє, що в будь-якому тренінгу спілкування між учасниками має бути ефективним. Критеріями такого спілкування є:

- досягнення результату (предметна мета);
- емоційна задоволеність партнерів.

Досягнення мети буде реальним, якщо будуть дотримуватися групові норми, правила, а саме:

- рівноцінність: «Відсутність статусних відмінностей, ієрархії, що склалася до групи, субординації. Кожен відповідає як за свої рішення, так і за групові»;
- активність: «Будь активним. Від активності кожного залежить ефективність спільної справи»;
- правдивість: «Говори правду або мовчи»;
- відкритість: «Обговоренню підлягає лише те, що відбувається «тут і зараз», а не колись і з кимось»;
- конфіденційність: Інформація, обговорювана в групі і що стосується «особистих» життєвих історій кожного, не виноситься за межі групи;
- зворотний зв'язок: Говоріть про поведінку, а не про особистості. Уникайте безпосередніх оцінок людини, «оцінюйте» вчинки;
- заборони: Накладайте «вето» на такі фрази, як «Я не хочу», «Я не буду». Забороняються «закриті» пози і жести. Не можна перебивати ведучого, один одного.

#### **Вивчення очікувань учасників тренінгу (Л. Карамушка, Г. Гнускіна)**

Заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням. Учасники відповідають на такі запитання: «Чому я беру участь у тренінгу?»; «З яким основним результатом я хотів би завершити цей тренінг?».

Ведучий просить звільнити простір і розставити стільці за числом учасників, зайняти місця в колі.

#### **Вправа «Знайомство» (О. Терзи)**

На першому етапі ведучий представляється учасникам. Потім кожен учасник розповідає трохи про себе: що я люблю, що я вмію, чого я хочу, і обирає ім'я, яким його будуть називати під час заняття.

## **Основна частина**

### **Вправа «Від 1 до 10» (Н. Бещук-Венгерська)**

Розкриємо суть поняття «здоров'я»:

З — задоволений,

Д – достатній,

О – оптимістичний,

Р – радісний,

О – організований,

В – веселий, впевнений,

Я – яскравий.

Оцініть наявність цих рис у себе за десятибальною системою. Що характеризує психічно здорову людину?

Слово тренера: Звичайно, кожна ситуація унікальна, і відчуття стресу, втоми, невдоволення собою і своєю роботою засновані на унікальному комплексі проблем, особливих у кожної людини.

Нерозв'язних проблем немає. Якщо є проблема, значить, є і рішення. Якщо є професійне згорання, значить, є способи його запобігання та корекції. У кожної людини є вибір: опустити руки, дозволити собі «згоріти на роботі» або, навпаки, докласти всіх зусиль, щоб виключити можливість виникнення синдрому. Важливо пам'ятати, що наше життя – це наше життя, наше здоров'я – це наше здоров'я».

### **Вправа «Методика розслаблення після напруги» (О. Терзи)**

Тренер пропонує виконати вправу на регуляцію внутрішніх відчуттів. Повідомляє, що «ця вправа орієнтована на відпрацювання дій уявного зосередження на ділянці тіла, яку треба розслабити».

Пропонує уявити одну з ділянок тіла, яку будемо розслаблювати – верхню частину тулуба – голову і руки, чи нижню – спину і ноги. Чітко проаналізувати, як зараз вона відчувається, усвідомити самовідчуття цієї ділянки.

Далі учасники закривають очі і виконують поелементну напругу м'язів; розслаблення; намагаються усвідомити самовідчуття напруженої і розслабленої частини тіла. Відчуття задоволення від відпочинку і розслаблення м'язів. Після цього їм пропонуються виконати самонавіювання тепла і тяжкості в органах тіла – «Ваша голова стає теплою, руки тяжчають, вони стають теплішими, лежать спокійно на колінах, з них розливається тепло по всьому тілу». Закінчувати вправу потрібно спокійним диханням. І на вдиху відкрити очі, проаналізувати своє самопочуття».

### **Вправа «Мій життєвий шлях» (С. Гордійчук)**

Мета: навчання аналізу свого життєвого шляху, виділення позитивних і негативних ситуацій, досвіду їх вирішення.

Психолог пропонує учасникам намалювати малюнок на тему «Мій життєвий шлях», виділити на ньому за бажанням найбільш позитивні і негативні ситуації, власний досвід їх вирішення. І обов'язково підписати свій малюнок. Після виконання роботи учасники презентують роботи й пояснюють зміст.

Обговорення передбачає самоаналіз уявлення про пройдений шлях, його особливості й досягнення.

### **Вправа «Уникнення невдачі» (С. Гордійчук)**

Мета: обговорити ситуацію невдачі, її впливу на подальшу діяльність, зміна сприймання невдачі як досвіду і можливості для аналізу своїх прорахунків.

Психолог починає вправу з обговорення: Як Ви реагуєте на невдачу? Як ми це можемо пов'язати із бажанням щось робити? Як це впливає на нас?

Далі пропонує об'єднатися в три групи і обговорити такі питання, записати відповіді і представити їх на загальному колі обговорення.

1 група: Чи визначає поразка відсутність здібностей? Які фактори визначають невдачу?

2 група: Знайдіть позитивні моменти, пов'язані з поразкою.

3 група: Невдача – випадковість, збіг обставин чи наслідок поведінки людей?

Коли всі учасники закінчили обговорювати задані питання – вони представляють ці результати в загальному колі, інші доповнюють, уточнюють.

### **Творче завдання «НІ проблемам / ТАК успіхам» (авторська вправа)**

Мета: мотивувати учасників до здобуття успіхів у щоденній діяльності.

Психолог звертається до учасників: «Намалюйте на одному аркуші ескіз «Ні – проблемам!» так, як ви собі це уявляєте. Наприклад, можете намалювати чинники, що викликають погіршення психологічного здоров'я, те, що є у вашій уяві проблемами, і закреслити їх. Будь-яка творчість і політ фантазії тут вітається. На виконання роботи дається 5 хвилин.

Після того, як учасники закінчили малювати, їм пропонується: «А тепер на іншому аркуші намалюйте ескіз «Так успіхам». Наприклад, можете зобразити позитивні чинники гарного настрою та здоров'я, або ж те, що вважаєте власним успіхом, до чого прагнете». На виконання роботи так само дається 5 хвилин.

Потім учасники презентують свої роботи та пояснюють зображення. У груповому колі обговорюють: «Що легше було малювати? Які кольори обирали для зображення проблем, а які – для успіхів? Яких кольорів більше на малюнках – темних, похмурих чи світлих, яскравих, позитивних? Чи надихають вас картини-ескізи «Так успіхам» до успіхів? Якщо ні або недостатньо – намалюйте у вільний час такі зображення, які будуть допомагати вам, підтримувати у складні часи, надихати на творче і активне вирішення поточних завдань, переборення труднощів».

### **Вправа «Самоконтроль» (С. Гордійчук)**

Мета: розвиток навичок самоконтролю в учасників.

Психолог звертається до учасників: «Для того, щоб відслідковувати свої досягнення, необхідно знайти критерії, за якими ми можемо відмічати незначні просування до мети. У спорті такі просування легко помітити, але як їх зафіксувати при вивченні, наприклад, іноземної мови? Критерієм може бути кількість вивчених слів, процент розуміння тексту при читанні, сприймання на слух і т.п. Оцінюючи щотижня наші досягнення, ми тим самим стимулюємо отримання якісного результату і маємо повну картину просування до мети. Наочні результати наших зусиль приносять нам задоволення, надихають нас на успіх, вдосконалюють нашу діяльність.

Розробіть відповідні критерії для себе спочатку відносно найближчих цілей. Або ж щодо тієї проблемної ситуації, яка вас найбільше хвилює зараз».

Учасники записують відповіді, а потім виповідають на питання психолога в загальному колі.

Обговорення: Скільки компонентів у Вас вийшло? Які основні критерії виділяли? Як часто Ви будете фіксувати результати?

**Арт-терапевтична практика: «Протилежні почуття» (М. Кисельова, модифікація Г. Рурик)**

Мета: навчання навичкам самопізнання та самоспостереження, розвиток навичок прийняття себе та саморегуляції, пошук ресурсів.

Слово тренера: «Майже кожне наше почуття має свою протилежність, але, для однієї людини, протилежність, наприклад, злості є спокій, а для іншого – любов. Те «позитивне» почуття, та емоція, яка сьогодні у вас визначиться, насправді є «ресурсною».

Учасники обирають і записують на окремому аркуші 1-3 емоційні стани, які є для них негативними. Наприклад: злість, образа, страх.

Далі їм пропонується намалювати у будь-якій метафоричній формі дані почуття на половині аркушу, іншу половину залишаючи чистою. Дати назву малюнку.

Відбувається групове обговорення намальованого: що намальовано, які відчуття викликають малюнки, що хочеться зробити із малюнками?

Учасники займаються пошуком «протиотрути»: які почуття або риси сприятимуть тому, щоб першими станами можна було керувати? Їм пропонується написати напроти вже записаних почуттів, щоб створилися протилежні пари, наприклад: злість – любов; образа – прощення; страх – спокій.

Далі вони малюють метафоричні образи нових станів так, щоб вони заповнили аркуші, на яких вже є зображення їх «протилежної пари».

У груповому обговоренні учасники дають відповіді на питання: Який образ вам подобається більше за всіх? Що ви відчуваєте, коли дивитесь на образи? Які стосунки у парі? Хто що «дає» вам особисто?

Важливо, щоб учасники почали сприймати свої почуття як можливий ресурс, яким необхідно вміти користуватись. В груповому обговоренні учасники можуть дійти до висновку, що кожен із нас має право на помилки, на те, щоб не бути завжди «позитивним, корисним, комфортним». Проте варто управляти своїми станами.

**Вправа-релаксація «Джерело» (Г. Рурик)**

Мета: опанування навичок саморегуляції, розслаблення.

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, розслабитися, закрити очі. Звертається до них: «Уявіть, що ви йдете по стежці в лісі, насолоджуючись співом птахів. Крізь спів птахів ваш слух привертає шум води, що ллється. Ви йдете на цей

звук і виходите на джерело, що б'є з гранітної скелі. Ви бачите, як його чиста вода виблискує в променях сонця, чуєте його плескіт в навколишній тиші. Ви переймаєтеся відчуттям цього особливого місця, де все набагато чистіше і ясніше, ніж зазвичай. Почніть пити воду, відчуваючи, як у вас проникає її добродійна енергія, світлі почуття.

Тепер встаньте під джерело, нехай вода ллється на вас. Уявіть, що воно здатне протікати крізь кожну вашу клітину. Уявіть також, що вона протікає крізь незліченні відтінки ваших почуттів і емоцій, що воно протікає крізь ваш розум.

Відмічайте, що вода вимиває з вас все те психологічне сміття, яке неминуче накопичується день за днем, розчарування, засмучення, турботи, всякого роду думки. Поступово ви відчуваєте, як чистота цього джерела стає вашою чистотою, а його енергія – вашою енергією.

Нарешті, уявіть, що ви і є це джерело, в якому все можливо, і життя якого постійно оновлюється. А тепер зробіть глибокий вдих-видих. І ще раз. Повільно і поступово відкрийте очі».

### **Заклучна частина**

Учасникам ставляться наступні запитання:

1. Чи допоміг вам тренінговий день відчути себе розслабленими, сконцентрованими, відпочилими?

2. Письмово дайте відповідь на наступні запитання:

- а) ступінь вашої залученості до цього заняття;
- б) основні помилки;
- в) які епізоди (вправи) були найбільш значущими;
- г) побажання тренеру (за змістом, формою заняття і т. д.).

### **Заняття № 2**

**Мета:** ознайомити із поняттям життєстійкості; формувати життєві компетентності учасників, сприяти усвідомленому розумінню своєї значущості, визначати своє місце у житті; підвищувати віру у власні сили і здібності; розвивати вміння відрізняти потреби забаганки; ознайомити із техніками мінімізації впливу стресу на життя і здоров'я людини; ознайомити із засобами збереження емоційного здоров'я.

## **Хід заняття**

### **Вступна частина**

#### **Вправа «Це класно!» (О.Кравець)**

Мета: формувати командну згуртованість, емоційне піднесення.

Тренер: зараз ви по черзі будете розповідати про якусь свою позитивну рису, вміння чи талант. У відповідь на кожне таке висловлювання всі інші разом відповідають «Це класно!» й одночасно піднімають великий палець вгору.

#### **Вправа «Рівень щастя» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Завдання учасникам: Складіть список того, за що ви вдячні долі в цей момент. Прослідкуйте, аби внести все, що варто подяки: сонячний день, своє здоров'я, здоров'я рідних, житло, їжа, краса, любов, мир.

Після того, як всі виконають завдання, тренер з'ясовує, хто з учасників знайшов десять обставин, за які можна бути вдячним долі; хто п'ять; хто жодного. Хотілося б нагадати історію про двох людей, яким показали склянку води. Один сказав: «Вона наполовину повна, і я вдячний за це». Інший сказав: «Вона наполовину порожня, і я відчуваю себе обдуреним». Різниця між такими людьми не в тому, що вони мають, а в їх ставленні до цього. Ті хто володіє мистецтвом подяки, фізично й емоційно більш благополучні, ніж ті, «ошукані» люди, чиї склянки завжди наполовину порожні.

### **Основна частина**

#### **Інформаційне повідомлення «Життєстійкість та її структура»**

Мета: ознайомити учасників із поняттям життєстійкості та мотивувати до її розвитку.

Психолог надає учасникам інформацію: «Поняття «життєстійкість» (hardiness), запропоноване американським вченим С. Мадді, розуміється ним як ключовий ресурс особистості, і відображає психологічну живучість, здатність до виживання при різних проблемах. На його думку, життєстійкість є показником психічного здоров'я людини.

До структури життєстійкості входять такі компоненти:

– *залученість*: впевненість в тому, що навіть у складних життєвих ситуаціях, у неприємних відносинах краще залишатися залученим, тобто бути в курсі подій, в контакті з оточуючими, приділяти увагу тому, що відбувається, а також активно брати участь в різних подіях навколишнього світу. Тобто залученість передбачає активну позицію людини у світі, її здатність брати участь у тому, що відбувається навколо;

– *контроль*: переконаність в тому, що боротьба з проблемами, докладання належних зусиль дає змогу впливати на результат поточних подій, навіть якщо успіх не гарантований. Тобто людина впевнена в тому, що коли вона докладає зусиль для вирішення проблем, то вона може змінити кінцевий результат собі на користь, вона ймовірніше за все просунеться на шляху до особистого успіху;

– *прийняття ризику*: віра в те, що стреси і зміни – це природна частина життя, що будь-яка ситуація – це як мінімум цінний досвід, який допоможе розвинути себе і поглибити своє розуміння життя. Це здатність людини діяти в ситуації, коли успіх не гарантований, коли можуть виникнути проблеми по ходу досягнення поставлених цілей і завдань, однак людина адекватно розуміє ризик їх виникнення та переконана, що буде намагатися їх вирішити або ж сприйме їх як цінний досвід. Саме приймання ризику поглиблює розуміння сутності життя у людини.

Життестійкість формує здатність бачити і розуміти визнавати стрес чи проблему, відображає готовність активно і гнучко діяти в ситуації стресу та труднощів. А також здатність перетворювати стрес як можливість для розвитку, бачити його переваги, зберігаючи при цьому соматичне та душевне здоров'я, а також успішність діяльності. Тобто життестійкість передбачає, що навіть розпізнаючи стрес, людина не знижує своєї продуктивності роботи, а докладає зусиль і для щоденного виконання своїх завдань, і для вирішення поточних стресів і проблем. Життестійкість людини сприяє оптимальному переживанню нею ситуації невизначеності і тривоги, коли не відомо, як діяти, і виникають лякаючі обставини життя. Також життестійкість впливає не лише на оцінку ситуації, але й на її активність у подоланні цієї ситуації, тобто вибір копінг-стратегії. Найчастіше життестійкі люди обирають продуктивні копінг-стратегії планування вирішення проблеми, або звертання за допомогою до експертів, які дійсно можуть її вирішити.

Психолог звертаючись до учасників, підводить їх до думки, що життестійкість є опорою для протидії впливів стресу і проблем на життєдіяльність та успішність людини. А тому кожній особистості варто розвивати в собі життестійкість.

### **Вправа «Колесо життя» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

На аркушах намалювати велике коло, у центрі поставити крапку. Поділити коло на вісім рівних секторів. Кожен сектор означає сферу вашого життя (робота, дім, діти, сім'я, стосунки, друзі, любов, гроші, саморозвиток, освіта, хобі, творчість, навчання, краса, здоров'я).

Тепер оцінімо стан ваших справ у кожній сфері за 10-бальною шкалою. На скільки ми не досягаємо до ідеального стану – «на десяточку»?

Тепер перенесіть ваші оцінки до секторів і побудуйте колесо. У вас вийшло колесо балансу, на якому можна побачити ті сфери життя, які знаходяться на шляху до ідеального стану. Об'єднайте ваші оцінки лініями іншого кольору. У нас з'явилися сектори, де наша оцінка значущості вища, ніж оцінка поточного стану справ, і є такі, де оцінка нижча.

У тих секторах, де оцінка значущості вища, проміжок між лініями розмалюйте жовтим кольором, а де нижча – блакитним.

Ось тепер робимо висновки:

– жовті сектори – це місця, на які варто звернути особливу увагу, тому що це значущі сфери, справи в яких далекі від ідеальних;

– блакитні сектори – це сфери, на які ми витрачаємо уваги більше, ніж вони, можливо, заслуговують. Пропоную надати більшого значення тим секторам, які залишилися поза увагою, хоча були дуже важливими.

### **Вправа «Кошик сміття» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, відро для «сміття».

Посеред кімнати тренер ставить символічний кошик для сміття. Учасники мають можливість поміркувати, навіщо людині відро для сміття і чому його потрібно постійно звільняти.

Тренер. Уявіть собі життя без такого відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те ж відбувається і з почуттями – у кожного з нас накопичуються не завжди потрібні, деструктивні почуття, наприклад, образа, страх.

Я пропоную всім викинути в сміттєве відро старі непотрібні образи, гнів, страх. Для цього на аркушах паперу напишіть ваші негативні почуття: «я ображаюся на ...», «я серджуся на ...» і т.ін.

Після цього учасники рвуть свої папірці на дрібні шматочки і викидають їх у кошик, де вони всі перемішуються і забираються.

### **Вправа «Повітряна кулька» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Мета: зняти напруження м'язів обличчя, розслабитися.

Всі учасники сидять в колі. Тренер. Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати повітряні кульки. Вдихніть повітря, піднесіть уявну кульку до губів, роздуваючи

щоки, повільно, через напіврозтулені губи, надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більшою і більшою, як збільшуються, ростуть візерунки. Уявили? Я теж уявила ваші величезні кульки. Дмійте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх одне одному. Вправу можна повторити тричі.

### **Вправа «Докучлива муха» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Мета: зняти напруження м'язів обличчя, розслабитися.

А ось прилетіла докучлива муха. Вона опускається прямо вам на ніс. Спробуйте прогнати її без допомоги рук. Правильно, зморщуйте ніс, зробіть стільки зморшок на носі, скільки зможете. Покрутіть носом – угору, в сторони. Добре! Ви прогнали муху! Тепер можна розслабити обличчя.

Відмітьте, що коли ви крутили носом, і щоки, і рот, і навіть очі допомагали вам, і вони теж напружувалися. А зараз, коли ви розслабили ніс, розслабилося все обличчя – це таке приємне відчуття.

О-о, знову ця настирлива муха повертається, але тепер вона сідає на лоб. Зморщіть його гарненько, спробуйте просто здавити цю муху між зморшками. Ще сильніше зморщіть лоб. Нарешті! Муха вилетіла з кімнати зовсім. Тепер можна заспокоїтися і розслабитися. Обличчя розслабляється, стає гладеньким, зникають усі зморшки.

Ви відчуваєте, яке спокійне, розслаблене у вас обличчя. Яке це приємне відчуття.

### **Вправа «Криниця здоров'я» (Сердюк Л. З., Купрєєва О. І.)**

Мета: ознайомити із техніками мінімізації впливу стресу на життя і здоров'я людини.

Психолог звертається до учасників: «Стрес підстерігає нас у найнесподіваніших місцях і найнесподіваніший час. З цим треба щось робити. Для початку будемо пам'ятати про те, що стрес – це наша реакція на ті чи інші події. І сьогодні ми пропонуємо декілька ідей з «Кринички здоров'я», які допоможуть у стресовій ситуації швидко заспокоїтися.

Перше – дихання. Під час стресової ситуації змінюється дихання – вдих стає довшим видиху. Це відбувається, тому що мозку необхідно більше кисню. Якщо збільшити довжину видиху, то ваш стан зміниться. Отже, в складній ситуації слід зробити кілька глибоких вдихів та довгих видихів. Коли ви робити довгий видих, ви переконуєте організм, що стрес проходить.

Давайте спробуємо. Спочатку – сядьте зручно. Дихати треба животом, відчуваючи, як він випинається при вдиху і спадає при видиху. При вдиху будемо говорити слово «вдих», а при видиху – «видих». Спробуємо разом. Молодці!

Другий відмінний варіант позбутися стресового стану – фізичне навантаження. Пройдіться швидким кроком пішки, можна побігти по сходах ( в будь – якому випадку корисно).

Наступний інструмент впливу на стан організму – кісті рук. У стресовій ситуації вони мимоволі стискаються в кулаки. Це відбувається інстинктивно, незалежно від уявних намірів – організм готується до бою. І для того, щоб переключитися нам необхідно не стискати долоні в кулаки, а навпаки – розпрямити пальці! Коли ви відчуваєте, що втрачаєте відчуття спокою, то відразу постарайтеся розпрямити свої долоні. Порахувати до десяти і нагріти долоні.

Ми вам запропонували способи, які допоможуть позбутися стресу за 2 хвилини. Запрошуємо і вас до розмови. Які ви знаєте варіанти боротьби зі стресом...

Дякуємо вам за поради.

## **Вправа-релаксація «Кольоровий дощ» (Л. Рижкова)**

Мета: зняття психологічного дискомфорту, розвиток вміння правильно оцінювати себе і свої сили.

Психолог звертається до учасників: «Сядьте зручно. Заплющте очі. Розслабтеся та уявіть себе у знайомому місці на лісовій галявині. Відчуйте пахощі трави і квітів. Вас переповнює п'яний аромат. Вам приємно.

Ви бачите яскраве, тепле сонце, блакитне небо. Ви відчуваєте тепло, яке пронизує все ваше тіло, пронизує наскрізь, воно скрізь і всюди. Ви чуєте спів солов'я, бачите мурашку, що повзе по стеблині. Вам приємно.

Навкруги співають птахи. Ніщо не турбує вас. Віє легенький вітерець, лагідно куйовдить ваше волосся, приємно торкається шкіри.

Ніби пух кульбабки, розлітаються думки й турботи. Ви відчуваєте таку полегкість, що трава випростується під вами, а ви піднімаєтесь над галявиною, над лісом все вище і вище. Піднімаєтесь до хмаринок і зручно влаштовуєтесь на одній із них.

Зауважте, будь ласка: на пухнастій хмаринці поруч з'являються обриси малюнка, якого ви намалювали. Ви чітко бачите всі його контури, та над малюнком з'являється дощова хмара, і перші краплі падають на частину зображення, яку ви заштрихували чорним кольором. Частина малюнка стікає фарбами кольорового дощу та повністю зникає з вашого життя.

А тепер повільно повертаємося до реальності. Розплющте очі».

Підсумок: Ми навчилися правильно оцінювати себе і свої сили, а також знімати психологічний дискомфорт.

## **Заклучна частина**

Обговорення результативності заняття, учасники висловлюють свої враження, рефлексують щодо своїх психоемоційних станів.

## **Заняття № 3**

**Мета:** дати інформацію про важкі стресові ситуації та їх джерела; розвивати вміння позитивного мислення, підвищувати віру в себе, мотивувати до самоаналізу сильних сторін; сприяти засвоєнню цінного свого «Я»; формувати навички подолання важких життєвих ситуацій; мотивувати до пошуку ресурсів для саморозвитку; формувати навички надання самопідтримки.

## **Хід заняття**

### **Вступна частина**

### **Привітання**

**Вправа-криголам:** «Мене звати... Я працюю... Найбільш в світі я люблю...» (Л. Карамушка, Г. Гнускіна)

Учасники по колу продовжують фразу «Мене звати... Я працюю... Найбільш в світі я люблю...».

### **Основна частина**

**Інформаційне повідомлення «Важкі життєві (стресові) ситуації, та їх джерела» (О. Кравченко)**

**Мета:** ознайомлення учасників із поняттям стресових ситуацій та їх джерел, мотивування до самоаналізу життя та поведінки, типових реакцій на стрес в житті.

Стрес – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника у незвичайній ситуації. Стрес необхідний у житті людини, він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими у собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

«Стрес – це складова частина життя, і в помірних дозах він надає життю смак і аромат», як писав Г. Сельє.

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:

1) Дистрес – дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися.

2) Еустрес – дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають.

Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. Але від дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров'я, кар'єру.

Стрес справді здатний пробудити приховані резерви людини., примножити сили й розумові здібності. Головне при цьому – спрямувати їх у потрібне рiчище і з'ясувати причини стресу. Якщо цього не зробити, стресові гормони нагромаджуються й «запускають» в організмі іншу хімічну реакцію – людина стає агресивною, починає нервово ходити туди-сюди, метушитись. Проте через певний час усе відбувається навпаки: стрес переходить у стадію пасивних негативних емоцій – опускаються руки, розвивається депресія.

Найнебезпечніша стадія стресу – коли він переходить у хронічну форму, у хворобу, з якою впоратися самостійно людині не вдається, краще звернутися за допомогою до кваліфікованого психотерапевта. На цьому етапі надниркові залози, крім адреналіну, починають виробляти небезпечний гормон кортизон, який призводить до погіршення пам'яті, серцево-судинних захворювань, хвороб шлунково-кишкового тракту, до ослаблення імунітету, раннього старіння, проблем зі шкірою та ін.

Кожна людина зараз переживає різні стресові важкі життєві ситуації, і стресу в неї виявляються різного ступеня інтенсивності. Проте одні люди вміють їм протистояти, а інші – ні. Саме від людини залежить, як вона реагує на важку життєву ситуацію і як її вирішує.

Всіх людей можна умовно поділити на дві групи:

1. До першої належать ті, хто погано переносить галас, поспіх, тобто головними стрес-чинниками для них є надмірні подразники. Це так звані «черепахи», які не можуть ефективно працювати, якщо поруч хтось є, якщо на результати їхньої праці дуже чекають чи мають їх оцінювати. «Черепахи» надають перевагу спокою, тиші, прагнуть працювати на самоті.

2. Друга група – «скакові коні», навпаки, погано реагують на брак подразників, монотонну діяльність, обмеження в контактах. Цих людей дратує тиша, вони люблять працювати з увімкненим приймачем або телевізором. Якщо на виконання завдання

лишається мало часу або хтось дуже чекає на результат їхньої роботи, вони краще концентрують увагу, швидше діють.

Фармакологи та фізіологи здавна знають, що слабкі подразники збуджують життєдіяльність, середні – посилюють її, сильні – гальмують, а дуже сильні – паралізують. Усе залежить від індивідуальних рис особистості: той самий стресор може стати для однієї людини стимулом для саморозвитку, а іншу загнати у сильні негативні переживання.

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що «важливо не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте».

## **Арт-вправа-діагностика «Людина під дощем» (О. Кравченко)**

Мета: визначення свого ресурсу стресостійкості, типової поведінки при потраплянні у важку життєву ситуацію; надання можливості для кращого самопізнання.

Психолог звертається до учасників: «Розслабтеся, відкиньте всі сторонні думки.

Візьміть чистий аркуш паперу, покладіть перед собою. Уявіть людину під дощем і намалюйте її. Малюйте тим, що Вам більше подобається в даний момент: фарбами, олівцями чи фломастерами. Коли малюнок готовий, важливо сприйняти його в цілому. Необхідно «увійти» в малюнок, відчутти його. Найголовніше правило трактування малюнка – єдиної правильної або неправильної трактовки не існує. Прислухайтеся до себе, до своїх почуттів. Поставте собі запитання:

☒ Що я відчуваю, коли дивлюся на свій малюнок?

☒ Що для мене значить кожна його деталь?

☒ Дощ на даному малюнку символізує якусь перешкоду, труднощі, з якими людина неминуче стикається в житті. Уважно проаналізуйте кожен деталь малюнка.

☒ Що робить людина на малюнку – вона тримає парасольку, сидить під навісом, гуляє під дощем?

Я дам вам підказки, що саме малюнок може розповісти про Вас.

1. Настрій. Постарайтеся відчутти, у якому настрої перебуває персонале (радісному чи пригніченому тощо.). Чи відчуває він себе безпорадним або, навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, а можливо, спокійно і адекватно сприймає перешкоди, вважаючи їх звичайним життєвим явищем.

2. Хмари. Кудлаті і численні хмари є символом очікування неприємностей. Калюжі, бруд символізують наслідки тривожної ситуації, ті переживання, які залишаються після «дощу».

3. Калюжі. Відзначте, як розташовані калюжі щодо фігури людини (чи знаходяться вони перед або за фігурою, оточують людину з усіх сторін або вона сама стоїть у калюжі).

4. Фігура. Якщо людина зображена в процесі пішої прогулянки, то це може бути пов'язано з наявністю тенденції до «втечі» від вирішення важких життєвих ситуацій, уникнення неприємностей.

Якщо фігура людини зміщена у верхню частину аркуша, це може свідчити про відхід від дійсності, про втрату опори під ногами, а також схильність фантазувати і

вирішувати труднощі в уявному світі, замість реального. Положення фігури в профіль або зі спини вказує на прагнення до самозахисту, до відмови від світу.

5. Додаткові природні явища – блискавка, веселка. Блискавка може символізувати початок нового циклу в розвитку і драматичні зміни в житті людини. Веселка, що нерідко з'являється після грози, віщує появу сонця, символізує мрію про нездійсненне прагнення до досконалості.

6. Одяг. Функція одягу – «формування захисту від стихії». Велика кількість одягу зазвичай вказує на потребу в додатковому захисті. Відсутність одягу пов'язана з ігноруванням певних стереотипів поведінки, імпульсивністю реагування.

7. Парасолька – це символічне зображення психічного захисту від неприємних зовнішніх впливів. Парасолька може захищати чи не захищати від негоди, обмежувати поле зору персонажа, її може й не бути.

8. Усі додаткові деталі (будинки, дерева, лавки, машини) або предмети, які людина тримає в руках (сумочка, квіти, книги), розглядаються як відображення потреби в додатковій зовнішній опорі, у підтримці, у прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і замісної діяльності».

Після того, як учасники намалювали свою людину під дощем та проаналізували свій малюнок – вони висловлюють свої враження від вправи, від того, чи співпали зображені елементи і трактування малюнка, як можна охарактеризувати їхню поведінку під час дощу, потрапляння в складну життєву ситуацію.

Психолог завершує вправу побажанням до кожного учасника: «Гарної Вам погоди: за вікном і в душі!».

### **Рекомендації «Як діяти у важкій життєвій ситуації» (О. Кравченко)**

Мета: ознайомити учасників із рекомендаціями, як діяти у важкій життєвій ситуації, мотивувати до доповнення цих рекомендацій, визначення їх дієвості у своїх складних випадках.

Психолог ознайомлює учасників із рекомендаціями, як діяти у важкій життєвій, стресовій ситуації.

– З'ясуйте, що саме Вас найбільше тривожить і зачіпає. Розкажіть про це близькій людині, адже тут криється особливий психологічний прийом. Якщо ви

проговорите і проаналізуєте складну ситуацію вголос, то можете дістатися кореня своїх проблем і знайти вихід.

– Розплануйте свій день. Психологи помітили, що людина, яка перебуває у стані стресу, відчуває пришвидшений плин часу, для неї навіть час біжить швидше. Тому їй здається, що вона нікуди не встигає і відчуває непомірну завантаженість. Якщо розпланувати свій день, ви зможете побачити, що багато встигаєте, і трохи заспокоїться, не будете себе накручувати через невстигання.

– Вчіться керувати власними емоціями. Мозок здатний викидати в кров гормони стресу на всі подразники, які загрожують спокою. Однак він не зважає, чи дійсні ці подразники чи вигадані. Тому одним із ефективних способів подолати стрес є зайнятися найпростішою йогівською вправою. Заплющте очі і в думках перенесіться на берег океану. Піднімайте руки вгору і розвівши їх в сторони, уявіть, як через них входить енергія. Покладіть рук одна на одну – ліва знизу. Цього буде достатньо, щоб відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися.

– Хваліть себе щоразу, коли вам вдається впоратися із хвилюванням. Наприклад, купіть у подарунок собі щось. Загалом це потрібно не скільки заради себе, як для мозку. Ваша «сіра речовина» дуже потребує подяки за відмінно виконану роботу.

– Посміхайтесь, навіть якщо не дуже хочеться. Сміх сприятливо впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. Організм у відповідь на усмішку буде продукувати бажані гормони радості. Тобто тут також діє й зворотній зв'язок – посмішка викликає гарний настрій.

– Застосовуйте агресивну енергію в мирних цілях. Наприклад, можете використати японський спосіб протидії стресами. Коли японець відчуває роздратування, він б'є опудало свого шефа. А якщо ви не маєте під рукою ляльки, напишіть агресивного листа, спаліть або розірвіть його на шматочки.

– Вживайте вітамін Е, адже він покращує імунітет та підвищує стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у сої, кукурудзі, картоплі, моркві, ожині, волоських горіхах.

Психолог звертається до учасників: Які рекомендації більше всього сподобалися, чим би ви доповнили перелік? Які з рекомендацій слухні для вас і ви готові їх впроваджувати сьогодні-завтра, найближчим часом?

### **Вправа «Місце спокою» (Н. Бещук-Венгерська)**

Мета: розслаблення.

Матеріали: магнітофон, записи релаксаційної музики.

Тренер: «Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому. Усі проблеми й турботи залишилися там, ви відчуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтеся почуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся.

Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок.

І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску – м'якого, приємного, ви лягаєте і відчуваєте тепло, розслаблюєтеся... На губах у вас морська сіль... Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань.

Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпеку. Попрощайтесь з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі».

### **Вправа «Самооцінка емоційного стану (тут і зараз)» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Що ви відчуваєте після участі в тренінгу? Що було складно для вас? Що нового дізналися про себе, про інших? Чи вдалося вам позбутися напруги, відволіктися?

### **Складання пам'ятки «Збереження емоційного здоров'я» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Тренер пропонує учасникам разом скласти пам'ятку, як зберігати емоційне здоров'я і запобігти вигоранню на роботі. ділить групу на 2-3 підгрупи, де кожна має скласти список із 5-10 позицій та озвучити їх в загальному колі. Після зачитування пропозицій учасників тренер називає список рекомендацій від науковців Л. Михайльчук та М. Шуберчук, пропонує обговорити, які з порад можна використати вже сьогодні / завтра, а що – потребує більш тривалого часу для впровадження. Якими рекомендаціями скористаються працівники?

Пам'ятка-рекомендації для збереження емоційного здоров'я:

1. Визначте для себе головні життєві цілі і зосередьте зусилля на їх досягненні.
2. Думайте про щось хороше, відкидайте погані думки. Позитивне мислення і оптимізм – це запорука здоров'я і благополуччя.
3. Плануйте не тільки свій робочий час, а й свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети.
4. Особливе місце відводите відпочинку і сну. Сон повинен бути спокійним, не менше 7-8 годин. Перед сном можна приготувати заспокійливу ванну з аромамаслами.
5. Використовуйте протягом дня короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення.
6. Не робіть з мухи слона!
7. Керуйте своїми емоціями!
8. Не нехуйте спілкуванням! Обговорюйте з близькими вам людьми свої проблеми.
9. Не забувайте хвалити себе!
10. Робіть кроки для усунення причин напруги.
11. Проблеми не потрібно переживати, їх потрібно вирішувати!
12. Якщо негативні емоції захопили вас під час спілкування, то зробіть паузу, помовчіть кілька хвилин, порахуйте до 10, вийдіть з приміщення, займіться іншим видом діяльності: переберіть папери на столі, поговоріть зі своїми колегами на нейтральні теми, підійдіть до вікна і подивіться в нього, розгляньте вуличний рух, небо, дерева, порадійте погоді, сонцю.
13. Робіть дні «інформаційного відпочинку» від телебачення і комп'ютера. Почитайте щось.
14. Найкращим засобом для зняття нервової напруги є фізичні навантаження – фізична культура і фізична праця. Дуже корисним також є розслабляючий масаж. Чудовим засобом досягнення внутрішньої рівноваги є йога, дихальна гімнастика, релаксація.
15. Музика – це також психотерапія.
16. Подбайте про психотерапевтичний вплив середовища, яка вас оточує (колірна гама).
17. Відпочивайте на природі, адже такий відпочинок чудово заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.
18. Зняти напругу також допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють смуток.

19. Приділяйте належну увагу власному здоров'ю!

**Вправа «Шукаємо позитив у всьому» (О. Кравець)**

Тренер пропонує послухати вірш та проаналізувати відмінності у поглядах двох людей.

Дивились двоє в одне вікно:

Один угледів саме багно.

А інший – листя, дощем умите,

Блакитне небо і перші квіти.

Побачив другий – весна давно!...

Дивились двоє в одне вікно.

Важливо навчитися звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячним за них. Негативне питання «за що?» бажано перетворювати на позитивне «для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я повинен зробити? Чого я повинен навчитися у цій ситуації? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, де події і ситуації складаються так, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми наповнюємо цей світ через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.

Усім учасникам роздаються пам'ятки про те, як уникнути синдрому професійного вигорання.

**Заключна частина**

Обговорення результативності заняття, учасники висловлюють свої враження, рефлексують щодо своїх психоемоційних станів.

**Заняття 4**

**Мета:** розвивати позитивне мислення, формувати впевненість в собі і розвивати позитивну самооцінку; підвищувати віру в сильні сторони; ознайомити із способами самодопомоги у стресовій ситуації; мотивувати до трансформації мислення у напрямку пошуку позитивних змін; формувати навички подолання важких життєвих ситуацій; формувати позитивну мотивацію досягнення успіхів у житті.

## **Хід заняття**

### **Вступна частина**

#### **Вправа-розминка «Мій портрет у променях сонця»**

Мета: стимулювання самоаналізу, пошук позитивних ресурсів, налаштування на успіх.

Учасники малюють посередині аркуша сонце велике сонце з багатьма промінчиками. В центрі пишуть своє ім'я, а на променях потрібно написати власні позитивні якості і ресурси для подолання труднощів, які наявні в них. Потім кожен учасник презентує свій «портрет», розповідає, які в нього є позитивні якості і ресурси для успішного подолання важких життєвих ситуацій.

Після виконання вправи учасники діляться враженнями про свої відчуття, емоції, що переважали під час проведення вправи.

#### **Вправа «Будинок»**

Мета: покращити розуміння учасниками самих себе, дати змогу через метафору висловити свої емоції, формувати впевненість в собі і розвивати позитивну самооцінку.

Психолог пропонує учасникам уявити та описати себе у вигляді будинку.

Обговорення: при аналізі описів увага звертається на зміст, форму, розмір комфортності, на основі чого робиться висновок про глибину знання та прийняття кожним з учасників власного «Я». Крім того, порівняння себе з такою глобальною будівлю надає впевненості в собі, підвищує віру у власні сили протистояти незгодам, будь-яким проявам погоди – вітрам, дощам, штормам, ураганам тощо.

### **Основна частина**

#### **Вправа «Самопідтримка» (С. Гордійчук)**

Мета: сформувати навички надавати собі підтримку, опиратися на внутрішні ресурси для досягнення успіхів у вирішенні важких життєвих ситуацій.

Психолог пропонує учасникам: «Подумайте і запишіть текст-самопідтримку. Працюючи над ним, пригадайте, як Ви підтримуєте та підбадьорюєте інших (але це не повинні бути фрази заспокоювання), як хвалите себе. Відчуйте при цьому себе в ролі людини, яка щойно вдало завершила важливу справу».

Обговорення: Чи вдалося написати текст самопідтримки? Якщо можете (не соромитесь), зачитайте його, в голос.

### **Вправа «Як на долоні» (Л. Сердюк, О. Купрєєва)**

Мета: дати вихід негативним емоціям в соціально прийнятному вигляді, навчити долати негативні переживання через стресові ситуації.

Ця вправа допомагає навчитися очищувати свій внутрішній світ, звільнитися від неприємних ситуацій.

Психолог звертається до учасників: «Дуже часто в житті ми потрапляємо у дрібні неприємні ситуації, до яких дехто ставиться аж занадто серйозно. Не варто!.. Потрібно вміти безболісно та вміло звільнитися від неприємних подій, вчасно відійти від проблеми. Цього ми навчимося з наступної вправи».

«Заплющте, будь ласка, очі, витягніть руки вперед долонями вгору та уявіть ту неприємну ситуацію, яка не відпускає вас останнім часом. Потримайте її в руках, а тепер зробіть з нею, що хочете:

- зімніть;
- уявно пошматуйте;
- уявно спаліть;
- уявіть, що її вихопив із ваших рук вітер;
- вона поплила з водою;
- її розмили дощові краплі.

Розплющте очі».

### **Арт-вправа «Смугастий малюнок» (авторська вправа)**

Ця вправа розвиває вміння та навички звільнитись від неприємних ситуацій, регулювати свій емоційний стан, дає змогу підвищити віру у свої сили і позитивно поглянути на майбутнє життя.

Психолог звертається до учасників: «Хотіли б ми цього чи ні, та життя смугасте: за чорною смугою приходиться біла і навпаки, однак не завжди ці смуги точно чорні, або точно білі. Наступна вправа допоможе вам втриматися на світлій музі життя та вміло долати труднощі. Нерозумно бачити тільки одні сторони й не

помічати інших, потрібно враховувати всю складність життя, щоб правильно ставитись до нього. Щастя вимірюється, у першу чергу, правильністю ставлення людини до нього, а також до себе, до оточення, до його «сюрпризів». Тому ми сьогодні з вами навчимося перетворювати мінуси на плюси, не зосереджуватись на поганому, вміти бачити добре та бути толерантними у стосунках».

Психолог пропонує учасникам під музичний супровід (спокійна мелодія) намалювати декілька смуг на папері різним кольором – з переходом від темного до світлого (за внутрішніми відчуттями). В когось це може бути веселка, а в когось – перехід від чорної смуги до білої.

«Не хвилюйтеся, ніхто не буде оцінювати ваші вміння малювати, це витвір вашої уяви. Прошу вас, не поспішайте, малюючи, не думайте про те, що сказали б інші, побачивши ваш малюнок. Якщо є частини малюнку, які не подобаються, не витирайте і не перемальовуйте, поставтесь до них як до свого досвіду, який був у житті, і зробив його саме таким унікальним, як і ви самі».

При малюванні смугастого малюнка є одна-єдина умова – він має завершуватися у світлих тонах. Кольорів і смуг може бути багато, однак останньою на малюнку має бути світла смуга.

Після закінчення творчого процесу малювання психолог звертається до учасників:

Вдивляючись у малюнок, дайте відповіді на запитання:

☒ Що вам найбільше сподобалося на цьому малюнку? Чому?

☒ Якими є ваші темні смуги, якщо можете – розкажіть про них, що траплялося з вами в ті часи, чи які події, настрої, випадки викликали негативні переживання. Що саме ви зобразили на малюнку як темні смуги?

☒ А що вклали у значення світлих смуг? Яким кольором ваші світлі смуги, чому саме таким? Як ви відчуваєте, якого саме кольору ваша найближча світла смуга, до чого вона вас надихає? Щоб цей обраний колір міг би сказати особисто вам?

**Притча про людське щастя (Т. Мастяк)**

Мета: дати змогу проаналізувати свої погляди та життя та його складність, а також обговорити притчу про те, що кожна людина – творець свого щастя.

Психолог пропонує ознайомитися із висловом відомого науковця:

«Пам'ятай! Життя є дар, великий дар.

І той, хто його не цінує.

Цього дарунка не заслуговує». (Леонардо да Вінчі)

Пропонує обговорити, чому так сказав вчений, чи підтримують думку, як би могли продовжити, обґрунтувати її?

Психолог: «Так, Людина народжується не для того, щоб зникнути безвісною, нікому невідомою пилінкою. Людина народжується для того, щоб залишити по собі слід. Все починається з нас, людей, з нашого душевного стану вихованості, поведінки, відчуття гармонії з навколишнім світом».

А ще хочеться сьогодні згадати одну притчу

Бог зліпив людину з глини, проте в нього залишився невикористаний шматок.

– Що ще зліпити тобі? – запитав Бог.

– Зліпи мені щастя, – попросила людина.

Нічого не відповів Бог і тільки поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився...

Ви, напевне, зрозуміли, що намагалися пояснити нам предки: людина сама творець свого щастя, своєї долі.

### **Вправа «Антистресова програма» (Л. Сердюк, О. Купрєєва)**

Психолог пропонує учасником скласти для себе «антистресову програму», в яку б входили дії, за допомогою яких можна подолати стрес та напругу. Потім учасники по черзі називають пункти складеної програми, а психолог записує на дошці.

Приклад антистресової програми:

1. Правильно харчуватись: більше їсти натуральних продуктів.
2. Гуляти на дворі, в парку, дихати свіжим повітрям.
3. З'їсти банан – у ньому є серотонін – гормон щастя.
4. Виконувати вправи на релаксацію – вони знижують напруження в стресових ситуаціях.
5. Слухати приємну музику.
6. Хобі. Зцілення не в тому, що ви робите, а як ви до цього ставитесь.

7. Беріться за посильні завдання, але постійно розвивайте свої вміння для більш складних.

8. Не зловживайте кавою, алкоголем та нікотиним.

9. Змінити ставлення до життєвих ситуацій – не перебільшувати дрібниці.

10. Спілкуватись з близькими людьми, родиною, друзями.

11. Робити добро іншим просто так, а не очікуючи добра від них.

12. Пам'ятати про негативний вплив на організм людини таких емоцій, як образа, гнів, роздратування, злість.

13. Концентруватись на світлих сторонах життя та подіях.

14. Справжнє фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чийсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийти згоди з самим собою.

### **Вправа «Лимони» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Тренер. Уявіть, що у вашій лівій (правій) руці знаходиться цілий лимон. Якомога сильніше стисніть його. Постарайтеся видавити з нього весь сік. Відчуваєте, як напружилися ваші рука і долоня, коли ви його стискаєте? А зараз відпустіть його. Зверніть увагу на свої відчуття, коли рука розслаблена. Тепер візьміть інший лимон і стисніть його. Постарайтеся стиснути його ще сильніше, ніж перший. Чудово. Ви докладаете всіх зусиль. Тепер випустіть цей лимон і розслабтеся. Наскільки ж краще відчують себе ваші рука і долоня, коли розслаблені!

І знову візьміть лимон лівою (правою) рукою і постарайтеся вичавити з нього весь сік до крапельки. Не залишайте жодної краплини. Стискайте все сильніше. Чудово. Тепер розслабтеся, нехай лимон сам випаде з вашої руки. (Повторити весь процес для правої руки).

### **Релаксація «Подорож на хмаринці» (під музику) (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Тренер. Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть...

Я хочу запросити вас у подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору пухких подушок. Відчуйте, як зручно влаштувалися на цій великій і м'якій подушці – хмаринці. Зараз почнімо подорож.

Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно, тихо. Нехай хмаринки перенесуть кожного з вас у таке місце, де ви почуватиметеся щасливими. Спробуйте подумки «побачити»

це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь – яке диво... Тренер робить паузу на 30 секунд.

Тепер ви знову на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в дошкільний навчальний заклад. Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими і уважними.

### **Підведення підсумків заняття**

#### **Вправа «Аплодисменти по колу» (Л. Михайльчук, М. Шуберчук)**

Мета: закріплення позитивної атмосфери, завершення заняття.

Тренер. Ми добре попрацювали, тож давайте поаплодуємо кожному учаснику нашої групи. Я почну аплодувати комусь із вас, на кого подивлюсь. Він обирає іншого учасника, якому аплодуємо ми вдвох. І так доки не буде задіяно всіх. Завершимо вправу бурхливими аплодисментами всієї нашої групи.

### **Заняття № 5**

**Мета:** розвивати позитивне мислення, формувати впевненість в собі і розвивати позитивну самооцінку; підвищувати віру в сильні сторони; ознайомити із способами самопомоги у стресовій ситуації; мотивувати до трансформації мислення у напрямку пошуку позитивних змін; формувати позитивну мотивацію досягнення успіхів у житті.

### **Хід заняття**

#### **Вправа «Оплески» (О. Кравець)**

Мета: підвищувати настрій та самооцінку; активізувати учасників групи, дати можливість відпочити.

Учасники сидять в колі. Тренер послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. (Наприклад, «підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати». Оплески! «Дякую, сідайте». І так далі: «Підведіться усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах».

Оплески. «Дякую, сідайте». І так далі: «Підведіться усі ті, хто терплячий (чуйний, уміє уважно слухати співрозмовника, має почуття гумору, любить поспати, відвертий, принциповий, любить смачно поїсти, уміє володіти собою, любить чистоту і порядок у всьому, оптиміст, самокритичний тощо»..)

Отже, намагайтесь у всьому шукати позитив. Ситуація не є хорошою чи поганою, ситуація є такою, якою ми її бачимо. Пам'ятайте про це!

### **Вправа «Самопрезентація» (Н. Бещук-Венгерська)**

Кожен із Вас буде презентувати себе, давши відповідь на запитання: «Що я ціную в собі? Що є предметом моєї гордості? Що я вмю робити найкраще?»

Презентація відбуватиметься так: один із членів групи дає відповіді на поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда та словами «... передаю слово тобі», при цьому злегка торкається його. Наступний учасник відповідає за такою ж схемою і т.д., поки не відбудеться самопрезентація всіх учасників.

#### **Основна частина**

### **Вправа «Модель балансу енергії» (О. Чиханцова)**

Мета: розвиток здатності учасників до самоаналізу розподілу енергії за допомогою моделі балансу.

Учасникам пропонується оцінити і відмітити на графіку, як вони розподіляють енергію свого життя. Скільки відсотків вони витрачають у кожній із чотирьох областей свого життя? Скільки уваги приділяють цим сферам життя? Якщо не кожного дня, то загалом?

1. Тіло (режим сну, харчування, спорт, ставлення до свого тіла, відчуття, самовідчуття, зовнішність, гігієна, здоров'я).
2. Діяльність (робота і навчання, досягнення, фінанси).
3. Контакти (спілкування, рідні люди, сім'я, друзі, близькі емоційні відносини).
4. Сенси (смысл життя, цілі, цінності, плани на майбутнє, фантазії, мрії, віра).

Сума витрат енергії на різні види діяльності може бути різною, і складати від 10% до 100%. Ведучий сприяє обговоренню учасниками власними думками щодо розподілу енергії свого життя.

### **Вправа «Цінність мого «Я» (С. Гордійчук)**

Мета: дати змогу оцінити і засвоїти цінність свого «Я», зрозуміти, що кожен гідний поваги і любові.

Психолог звертається до учасників: «Проаналізуйте запропоновані висловлювання. Виявіть сутність значення любові особистості до самої себе в наведених висловлюваннях. Які з наведених думок близькі Вам?»

- Чи пов'язана, з Вашої точки зору, любов особистості до самої себе та прийняття себе?
- За що людина може любити себе?

Учасники поділяються на дві групи, кожна група працює над поясненням одного висловлювання. Потім перша група презентує свої погляди в загальному колі, а учасники другої групи можуть задавати їм питання, доповнювати своїми поглядами. І далі друга група презентує свої погляди, а учасники першої групи запитують чи доповнюють своїми роздумами.

Висловлювання:

1. «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, свободи, укорінене в здатності любити, тобто в піклуванні, повазі, відповідальності та знанні. Якщо індивід може любити свідомо, він любить також і себе, якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити...» (Е. Фромм)

2. «Людина, яка любить себе, перебуває в гармонії з усім світом, бо всю різноманітність речей вона знаходить у собі» (А. Менегетті)

Обговорення: З'ясовується специфіка осмислення учасниками наведених висловлювань, виявляється значущість прийняття власного «Я» як гідного поваги, любові до себе самого та інших для переживання власної самоцінності.

### **Вправа-релаксація «Книга мого життя» (Н. Бещук-Венгерська)**

Інструкція. Сядьте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів під вислів «мені добре». Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно змінюватись картини.

Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється, ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають, здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю своїй уяві...

Кожний подумки повертається до свого дитинства. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували та співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього та за його успіхи. Кожний любив не раз гортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями.

Ви можете переглянути іншу книгу – книгу вашого життя, і знайти в ній найцікавіші сторінки. Згадайте себе сімнадцятирічним (про що мріяли, ким хотіли стати). Похваліть себе за кожную удачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло – і це чудово. Перегорнемо наступну сторінку. На цих сторінках ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною,

яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах. Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні поразки, невдачі, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клекоче обурення, мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці сторінки зі своєї книги, зробивши з них паперові літачки, та пустивши їх за вітром, помахавши їм рукою, попрощавшись з ними назавжди. Або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів.

Скажіть «дякую» всім своїм учителям – життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радощі, гіркоту поразки й радість перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів життя і воно було б нудне та нецікаве. Подякуйте всім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, – вам було боляче, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходинок.

А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під вислів «Я бадьорий» і розплющте очі.

Рефлексія: ви мали змогу перегорнути книгу свого життя. Поділіться своїми думками, враженнями та дайте відповідь на запитання: Як ви себе відчуваєте?

### **Вправа «Заспокойте своє тіло» (Н. Бешук-Венгерська)**

Мета: розслаблення, навчання навичок саморегуляції емоцій.

Матеріали: магнітофон, записи релаксаційної музики.

Тренер. Необхідно викликати напруження м'язів, потім – розслаблення та відчуття теплоти. Спочатку щосили напружте м'язи: рук, живота, ніг. Стисніть зуби, напружте обличчя. Потім відпустіть зуби, розслабте всі м'язи, наскільки це можливо. Виконайте цю вправу тричі. Тепер сконцентруйтеся на кожній частині свого тіла, починаючи зі ступнів. При цьому говоріть собі: «Мої пальці теплі та розслаблені...».

### **Вправа на релаксацію «Ниточка на маківці» (Н. Бешук-Венгерська)**

Виконується під час ходьби.

Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім одної – про цю ниточку. В результаті покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей. Спробуйте походити по кімнаті з «ниточкою на маківці».

**Інформаційний лист «Поради з підвищення самоповаги» (Н. Бешук-Венгерська)**

Тренер пропонує учасникам ознайомитися із пам'яткою-інформаційним листом:

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.
2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.
3. Постійно згадуйте свої успіхи.
4. Пробачте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших – це ознаки безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.
5. Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той хто любить себе, виглядає краще, має міцне здоров'я.
6. Визнайте себе таким, яким ви є, — унікальним, оригінальним, людяним.
7. Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

#### **Вправа «Метод Прес» (Н. Бещук-Венгерська)**

Підсумовуючи роботу на сьогоднішньому занятті, закінчіть думку:

Сьогодні мене вразило... Сьогодні мені згадалося... Мені запам'яталося ...

Мене дратувало... Мені було цікаво... Мене порадувало... Спілкування було...



Емоційна обізнаність	Припускається рівність дисперсій	2,415	,587	,392	106	,001	,357	,958	-1,536	2,647
	Рівність дисперсій не припускається			,383	105,831	,001	,357	,955	-1,329	2,784
Самомотивація	Припускається рівність дисперсій	2,973	,354	-3,777	107	,000	-,29323	,07562	-,43418	-,13564
	Рівність дисперсій не припускається			-3,762	103,400	,000	-,29323	,07593	-,4117	-,11878
Емпатія	Припускається рівність дисперсій	2,937	,341	-,604	106,253	,001	-,203	,331	-,638	,322
	Рівність дисперсій не припускається			-,607	102,504	,001	-,203	,329	-,125	,679
Розпізнання емоцій людей	Припускається рівність дисперсій	2,615	,131	-,606	109,465	,000	-1,36825	2,22088	-5,7685	2,5735
	Рівність дисперсій не припускається			-,611	102,847	,000	-1,36825	2,20404	-5,8879	2,8609

*t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, сформованих за стажем роботи*