



УНІВЕРСИТЕТ імені АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

---

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ,  
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*XV Міжнародна науково-практична конференція  
науковців та студентів*

## **ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ**

**тези доповідей  
26 березня 2024 р.**

Електронне видання

Дніпро  
2024

**Організаційний комітет:**

*С. Б. Холод*, доктор економічних наук, професор – голова оргкомітету;  
*Н. П. Волкова*, доктор педагогічних наук, професор – заступник голови;  
*І. Г. Батраченко*, доктор психологічних наук, професор;  
*С.В. Сапожников*, доктор педагогічних наук, професор;  
*О. В. Лебідь*, доктор педагогічних наук, професор;  
*О. О. Байєр*, кандидат психологічних наук, доцент;  
*І. В. Гаркуша*, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент;  
*І. В. Олійник*, кандидат педагогічних наук, доцент;  
*А. В. Юдіна*, кандидат психологічних наук;  
*Н. В. Грисенко*, кандидат психологічних наук;  
*В. О. Бикова*, кандидат педагогічних наук, доцент;  
*С. В. Дубінський*, кандидат економічних наук, доцент;  
*Н. А. Крупенина*, кандидат педагогічних наук, доцент.

П 69

Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. [Електронне видання].– Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. – 335 с.

ISBN 978-966-434-578-8

Збірник містить тези доповідей учасників XV Міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів «Практична психологія у сучасному вимірі», у яких аналізується місце практичної психологічної науки у сучасному суспільстві.

**УДК 159.922**

Відповідальна за випуск:

*Н.В. Грисенко*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

Матеріали друкуються в авторській редакції.

ISBN 978-966-434-578-8

© Університет імені Альфреда  
Нобеля, оформлення, 2024

3. Скрябіна Ю. Л. Особливості самопрезентації особистості в соціальних мережах. VI International scientific and practical conference «The aspects of contemporary scientific research that encompass both theoretical and practical components» (January 10-12, 2024) Venice, Italy, International Scientific Unity. 2024. 386 с.

4. Тищенко Л. А. Особливості самопрезентації в інтернеті. Внутрішній світ особистості: збірник матеріалів X Ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю Ніжинської вищої школи (5–6 листопада 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 168–172.

5. Чалларі О. А. Психоаспекти вивчення поняття самопрезентації особистості. Diss. 2021.

6. Черниш А. Ю. Психологічні особливості самопрезентації у соціальних мережах. Кваліфікаційна робота. Київ, 2022. 73 с.

7. Чуйко Г.В. Можливості самопрезентації в процесі спілкування *Психологія саморозвитку особистості: зб. наук. праць*. Чернівці – Київ, 2016. С. 268–283.

Науковий керівник: *Батраченко І. Г., д-р психол. наук, проф.*

**О. В. Пучина**

*доцент кафедри практичної психології  
Маріупольський державний університет, м. Київ*

### **НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЕРЖАВНИМ СЛУЖБОВЦЯМ В УМОВАХ КРИЗИ ТА СТРЕСУ**

Сьогодення потребує фахівців, які здатні успішно й ефективно працювати з великою кількістю людей, значними обсягами інформації, перебуваючи постійно у стані стресу. Професійний простір вимагає фахівців, які займаються вирішенням питань безпеки, оборони, медичної, гуманітарної допомоги тощо. Державні службовці – це особи, які працюють на посадах в державних установах і виконують завдання, пов'язані з управлінням, забезпеченням законності та захисту інтересів держави та громадян. Державні службовці в Україні виконують свої службові обов'язки, приймають управлінські рішення та забезпечують функціонування державних органів навіть у надскладних умовах агресивного стресового середовища.

Сутність діяльності державних службовців полягає у виконанні завдань і обов'язків, пов'язаних з функціонуванням та забезпеченням роботи державного апарату. Державні службовці займаються здійсненням державної влади, виконанням законів та політики держави. Психологічний зміст діяльності державних службовців включає в себе різні аспекти:

1. Державні службовці повинні мати чіткі мету і цілі, які вони прагнуть досягти у своїй роботі. Це може включати покращення ефективності державного апарату, задоволення потреб громадян, вирішення соціальних проблем тощо. Мотивація також може ґрунтуватися на ідеалах служіння державі та соціальній відповідальності.

2. Державні службовці мають вміти аналізувати інформацію, приймати рішення, планувати свою роботу, розробляти стратегії та тактики. Ці процеси базуються на знаннях і вміннях, отриманих в ході навчання та досвіду роботи.

3. Державні службовці мають взаємодіяти з громадянами, іншими службовцями, політиками та іншими стейкхолдерами. Такі навички, як комунікація, негайна реакція на вимоги громадян, конфліктологія та співпраця, є важливими для успішної роботи державних службовців.

4. Державні службовці повинні дотримуватися етичних норм та принципів, які визначають їхню діяльність. Це включає чесність, інтегритет, професійну відповідальність та обов'язковість.

5. Державні службовці у своїй щоденній роботі можуть стикатися зі стресовими ситуаціями, високими вимогами і критикою. Тому вони повинні володіти навичками саморегуляції, стресостійкості, емоційної інтелігенції та здатністю до довготривалої концентрації уваги. Враховуючи ці аспекти, психологічний зміст діяльності державних службовців передбачає взаємодію між когнітивними, емоційними та соціальними компонентами, які покликані забезпечити ефективність та високу якість їхньої роботи.

Криза та постійне стресове навантаження впливають на психологічний стан державних службовців, оскільки вони працюють у напруженому середовищі, де знаходяться під постійним тиском, відповідають за розв'язання важливих суспільних проблем та прийняття рішень, які мають велике значення для життя громадян. Війна, економічні кризи, природні катастрофи, політичні турбулентності або громадські конфлікти, створюють підвищений рівень нестабільності та невизначеності в суспільстві. Це приводить до зростання рівня стресу серед громадян та, відповідно, державних службовців. Спілкування з людьми, які переживають стресові ситуації, може бути важким та виснажливим для державних службовців. Вони можуть бути залучені до роботи з розчарованими, злісними чи депресивними громадянами, які можуть виявляти агресію або злість. Все це створює зміну настрою, погіршений настрій та спричиняє емоційну напругу. Крім того, державним службовцям може доручатися велика відповідальність за організацію та координацію допомоги та відновлення після кризи. Це вимагає прийняття важливих рішень у ситуації обмежених ресурсів та під великим часовим тиском. У зазначених умовах справжнім випробуванням для державних службовців є здатність контролювати свої емоції, зберігати позитивний настрій та залишатися ефективними в своїй роботі. Один з аспектів психологічного змісту діяльності державних службовців передбачає розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. Вони повинні бути здатними впоратися зі своїми власними емоціями та стресом, виявляти такт і емпатію при спілкуванні зі стресованими громадянами, а також зберігати професійну самодостатність у ситуаціях кризи.

Для забезпечення якісної психологічної допомоги державним службовцям важливо чітко визначити й розрізнити психоемоційні стани, які людина переживає під час стресу, кризової ситуації, травматичного стресу та інших подібних ситуацій. У основі роботи психолога з цією проблематикою лежать такі базові поняття, що пов'язані з психологічним стресом і психотравмою: стрес, травматичний стрес, травма та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Психологічна допомога надається з метою психологічної підтримки, підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, відновлення порушеного функціонального стану психіки. Це – первинний, проте надзвичайно важливий рівень, на якому може бути надана своєчасна допомога найбільшій кількості людей із тим, щоб не допустити загострення психологічних проблем та переростання їх у розлади. Психологічна допомога є складовою роботи психолога, що спрямована на підвищення соціально-психологічної компетентності особистості, надання їй психологічної підтримки для успішного виконання службових завдань [1].

У статті «Життя на межі: стрес, травма та психопатологія. За матеріалами 29-го конгресу Європейської колегії нейропсихофармакології (17-20 вересня 2016 р., Відень, Австрія)» І. Франкова зазначає, що більшість людей час від часу неминуче стикається зі стресом. Несприятливі події є серйозною загрозою для психічного здоров'я людини. Реакція на стрес може сприяти адаптивній пластичності, покращуючи когнітивну сферу, якщо фізіологічна реакція ефективно активується і своєчасно деактивується. У разі дисрегуляції, стрес призводить до неадекватного і шкідливого ефекту, виникнення дезадаптації і психопатології. На сьогодні не виникає жодних сумнівів щодо важливості вивчення впливу та наслідків стресу на життя людини [3]. Проблема негативних психоемоційних станів є однією із центральних в сучасній психологічній та психіатричній

практиці протягом багатьох років. Це зумовлено високою поширеністю серед загальної популяції, вираженими економічним збитком, пов'язаним із соціально-трудовою дезадаптацією, інвалідизацією та смертністю у зв'язку з суїцидом [2]. В період світових криз, пандемій та війн проблема загострюється і вимагає розробки нових протоколів роботи як медиків, так і психологів.

Враховуючи всі ці фактори, можна стверджувати, що психологічна допомога для державних службовців є необхідною для підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я, психологічного благополуччя, профілактика професійного вигорання, підвищення їхньої ефективності та професійного розвитку. Надання психологічної допомоги державним службовцям полягає в тому, що це важлива і необхідна складова процесу забезпечення їхнього функціонування і відновлення психічного здоров'я. Враховуючи особливості і виклики, з якими стикаються державні службовці, психологічна підтримка стає особливо важливою для забезпечення їхньої ефективності та здоров'я. Головною метою психологічної допомоги є збереження психічного здоров'я державних службовців, їхній професійний розвиток, покращення загального клімату та психологічного благополуччя в органах державної влади. Вона включає в себе проведення психологічних консультацій, кризових інтервенцій, тренінгів та групових сесій, семінарів та/або вебінарів, спрямованих на самопізнання, вміння керувати емоціями, управління стресом, підвищення самовпевненості тощо.

#### Список використаних джерел

1. Портал МВС. Психологічна допомога працівникам ЦОВВ (НПУ, ДПСУ, ДСНС, ДМС, НГУ) та членам їх сімей. Точка доступу: <https://mvs.gov.ua/uk/psixologicne-zabezpecennia-pracivnikiv-covv-npu-dpsu-dsns-dms-ngu-ta-cleniv-yix-simei/psixologicna-dopomoga-pracivnikam-covv-npu-dpsu-dsns-dms-ngu-ta-clenam-yix-simei> (дата звернення 5.03.2024 р.)
2. Практична психосоматика: депресія. Навчальний посібник / За заг. ред. О.С. Чабана, О.О. Хаустової. К. : Видавничий дім Медкнига, 2020. 216 с.
3. Франкова І.О. Життя на межі: стрес, травма та психопатологія. НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2017. Точка доступу: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2017/3/%28887%29> (дата звернення 9.03.2024 р.)

**Ю. В. Радченко,**  
*бакалавр, 4-й рік навчання,*  
*спеціальність 053 «Психологія»*  
*Університет ім. Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

#### ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ В МЕГАПОЛІСІ

Науковці, що досліджували стресові стани, особливу увагу приділяли стресорам – стресовим подіям, життєвим негараздам, тощо. Ландервіль П., Везіна Дж. визначали повсякденні неприємності (daily hassles) як фруструючі, проблемні чинники оточення, довкілля, з якими людина стикається щоденно. Ці чинники є мікростресорами, які чинять істотний вплив на самопочуття та психічне здоров'я людини. Якщо стресові події є тимчасовими, то мікростресори є переважно хронічними, тобто чинять стабільний довготривалий вплив на людину протягом певних періодів життя, а отже, негативно впливають на здоров'я та благополуччя [5].

Термін «еустрес» ввів Г. Сельє для визначення стресу від позитивних подій та відповідні емоції, та «дистрес» для визначення стресу від негативних життєвих подій, що означає «біль або страждання, які вражають тіло чи душу; стан небезпеки або розпачливої нужди». На рисунку 1 проілюстровано чинники переходу стресу в еустрес та дистрес [7].