**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

Список використаних джерел:

1. Басюк Л., Василевська О., Волошина О. Психологічні стратегії адаптації ветеранів до мирного життя після повернення із зони бойових дій. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 1(47). 2025. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/19022

2. Гриневич Є. Г. Дезадаптивні психічні порушення у учасників локальних бойових дій. *Клінічна психіатрія і психофармакотерапія*. 2014. Т. 18. № 3 (68). С. 5–9.

3. Усик Д. Б. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Слобожанський науковий вісник. серія: психологія.* 2024. № 1. С. 183–189. DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-10

Сідіченко Віталія Петрівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія
ОПП «Прикладна психологія»

Москаль Денис Денисович,
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри освіти дорослих

ОСВІТНІ ЗАХОДИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Актуальність проблеми. Державний службовець є «обличчям» держави: його професійна діяльність, поведінка та ставлення до громадян формують суспільну думку про ефективність влади. Емоційно нестабільний службовець не може якісно виконувати делеговані державою функції.

Законодавчі реформи системи державного управління в Україні зосереджені на інституційних змінах, проте майже не враховують психоемоційне здоров'я працівників. З роками до державних службовців зростають вимоги щодо освіти, толерантності, майнової відкритості, відповідальності, швидкого прийняття нестандартних рішень, особливо в умовах воєнного стану. Це провокує хронічний психологічний стрес, емоційне (професійне) вигорання, зниження ефективності виконання обов'язків та погіршення загального стану здоров'я.

Наукові дослідження свідчать про переважання середнього рівня вигорання серед державних службовців, що проявляється емоційною втомою, зниженням мотивації та внутрішнім напруженням. Без системної профілактики це призводить до помилок у прийнятті рішень, втрати кадрів і зниження ефективності публічної служби загалом. Освітні заходи стають одним із найефективніших і доступних інструментів профілактики, оскільки формують навички саморегуляції, емоційної стійкості та психологічної компетентності безпосередньо в процесі професійного навчання.

Ступінь розроблення проблеми. Проблематику емоційного вигорання вивчали М. Є. Білова, Л. Березовська, І. О. Вахоцька, Л. М. Карамушка, Д. І. Куриця, П. В. Макаренко та інші науковці. Зокрема, І. О. Вахоцька визначає емоційне вигорання як результат співпереживання проблемам клієнтів, що призводить до емоційної черствості, підвищеної конфліктності та розчарування в життєвих ідеалах. Л. М. Карамушка та Д. І. Куриця зазначають, що питання психологічного забезпечення діяльності державних службовців залишається недостатньо дослідженим, оскільки ця категорія працівників тривалий час була «закритою» для наукового аналізу. Практично недослідженими є психологічні чинники професійного стресу в державних службовців.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури показує, що ключовим чинником емоційного вигорання державних службовців є хронічний професійний стрес. Його зумовлюють такі особливості діяльності:

-напружений робочий процес (інтенсивність завдань, жорсткі дедлайни, виснаження психофізичних ресурсів);

-високий рівень відповідальності за рішення, що впливають на громадян і державні структури;

-низький рівень мотивації (недостатнє матеріальне стимулювання, обмежене кар'єрне зростання, брак зворотного зв'язку);

-недостатня комунікація в органах влади (формальність взаємодії, ізольованість, брак підтримки колег);

-низька поінформованість про способи подолання стресу та відсутність системної професійної психологічної підтримки. Відсутність спеціалізованих освітніх заходів посилює ризик вигорання.

У системі підвищення кваліфікації державних службовців уже впроваджено низку ефективних освітніх заходів: короткострокові загальні професійні програми, дистанційні курси та тренінги: «Подолання та профілактика стресів у професійній діяльності. Попередження професійного вигорання», «Емоційна стійкість публічного службовця», «Психоемоційна підготовка до роботи на деокупованих територіях», практичні семінари-тренінги

з розвитку навичок саморегуляції, mindfulness, управління стресом, емоційної компетентності та психологічної стійкості.

Ці заходи поєднують теоретичний блок (інформування про стадії вигорання) з практичними вправами (рольові ігри, релаксаційні техніки, аналіз кейсів). Вони формують уміння діагностувати симптоми вигорання, застосовувати техніки самодопомоги, планувати робочий процес, будувати безконфліктну комунікацію та підтримуючий мікроклімат у колективі.

Ефективність підтверджена практикою: за результатами анкетування учасників програм Вищої школи публічного управління 97,9 % слухачів висловили повну задоволеність і відзначили своєчасність занять. Міжнародний досвід (програми mindfulness-based stress reduction, когнітивно-поведінкові тренінги) та українські дослідження доводять, що системне впровадження таких програм знижує рівень емоційного виснаження, підвищує резилієнтність і сприяє збереженню психічного здоров'я державних службовців.

Висновки. Освітні заходи є ефективним, науково обґрунтованим і практично доступним інструментом профілактики емоційного вигорання державних службовців. Їх системне впровадження через платформу PDP НАДС, Вищу школу публічного управління та інші акредитовані програми дозволяє не лише попереджати вигорання, а й підвищувати загальну ефективність публічної служби. Рекомендується розширити охоплення програм, інтегрувати їх у щорічні плани навчання та поєднувати з організаційними заходами (підтримка керівництва, моніторинг психологічного клімату, регулярна діагностика стресу).

Ефективне розв'язання проблеми можливе завдяки регулярному діагностуванню рівня професійного стресу, впровадженню тренінгів зі стресостійкості, емоційної компетентності та саморегуляції, а також створенню психологічно безпечного робочого середовища.

У умовах демократичного суспільства успіх держави залежить від якості послуг, які надають державні службовці. Турбота про їхнє психоемоційне благополуччя є важливою умовою ефективного функціонування держави та довіри громадян до влади.

Перспективи подальших досліджень – емпіричне оцінювання довгострокового впливу освітніх програм на рівень вигорання державних службовців у повоєнний період.

Список використаних джерел:

1.Білова М. Є., Коваль Г. Ш., Дорошенко К. Ю. Психологічний феномен професійної деформації особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 114-118.

2.Березовська Л. Взаємозв'язок емоційної стійкості та професійного вигорання офіцерів *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип.81(5). С. 27–35. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-81-5-27-35

3.Вахоцька І. О. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2015. № 1150. С. 6–8.

4.Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у державних службовців. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2013. № 1. С. 112-125.

5.Макаренко П. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників правничих професій. *Вісник Національного університету оборони України.* 2024. № 4 (80). С.88-96.

5.Програма «Профілактика професійного вигорання державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування». *Портал управління знаннями.* https://pdp.nacs.gov.ua/courses/profilaktyka-profesiinoho-vyhorannia-derzhavnykh-sluzhbovtsiv-ta-posadovykh-osib-mistsevoho-samovriaduvannia

6.Кращі практики 2023: Компетентнісний підхід до розвитку емоційної стійкості публічних службовців / Вища школа публічного управління. https://surl.li/uxwcli

7.Накази НАДС щодо типових програм підвищення кваліфікації (2024–2025 рр.). *Національне агентство України з питань державної служби*. https://nads.gov.ua/diyalnist/profesijne-navchannya/reyestr-pogodzhenih-program/typovi-prohramy-pidvyshchennia-kvalifikatsii

8.Матеріали Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». *Платформа «Ти як?».* https://howareu.com/materials