



ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Олена БОНДАРЧУК,
*завідувач кафедри психології управління
Центрального інституту післядипломної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
Заслужений працівник освіти України*

2022 р

Державний службовець у часи випробувань

- ▶ Бути сильним.
- ▶ Діяти швидко.
- ▶ Керувати громадською думкою.
- ▶ Зберігати єдність.



ЦІННОСТІ :

Верховенство права

Людиноцентризм: людина – найвища цінність нашого суспільства

Патріотизм, доброчесність, відповідальність, професіоналізм, командна робота, результативність

Екстремальний стрес

реакція людини на будь-яку катастрофічну подію, яка загрожує її безпеці й безпеці близьких людей. Часто супроводжується відключенням раціональної складової, прийняттям швидких рішень без участі логіки.

В умовах війни :

- ▶ гранично інтенсивна подія, що триває в часі,
- ▶ високий ступінь невизначеності, що стосується практично всіх аспектів життя,
- ▶ зіткнення зі смертю, втратами.

Періоди переживання стресу

- ▶ **Непродуктивні:** *тривога й почуття невизначеності*, стадія заперечення, дереалізація («не може бути», «це наснилося»), паніка, гнів, дезорганізація тунельне бачення, «бий, біжи, завмири», супермобілізація за рахунок дисоціації – від'єднання почуттів від своїх базових потреб – «режим виживання», відмова, апатія, депресія.
- ▶ **Продуктивні:** *повернення до реальності*, прийняття ситуації, своїх почуттів, того, що втратили через зовнішні обставини – це потрібно пережити і оплакати та прийняти нову реальність;

прийняття рішення – як жити в цій новій реальності, зараз – в ситуації війни, і далі, після перемоги.

опора на цінності – те, що наше - любов до вітчизни, близьких людей, професійна ідентичність та ін. За нами – правда. Ми – на боці добра. Творити нові (оновлені) сенси життя.



ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ПРОТИДІЇ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ТИСКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Когнітивна складова (пізнання)

- Критичне мислення;
- Розпізнавання та протидія маніпулятивним впливам

Афективна складова (переживання)

- Позитивне ставлення до себе та інших людей;
- Оптимізм,
- Гумор

Конативна складова (дії)

- Особистісна саморегуляція й самопідтримка
- Орієнтація на конструктивні дії, пасіонарність

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ,
6 квітня 2022 р. YouTube УМО: <https://youtu.be/EQ62pSCttbI>

Як здобути баланс між психічними витратами й відновленням особистісних ресурсів?

- ▶ **Активізуємо свою діяльність.**
- ▶ **Приймаємо свої можливості, не вимагаємо від себе неможливого.**
- ▶ **Працюємо розмірено, зберігаємо звички й ритуали.**
- ▶ **Періодично відволікаємося від новин.**
- ▶ **Проживаємо свої емоції.**
- ▶ **Підтримуємо зв'язок із людьми, які складають екологічне коло спілкування.**
- ▶ **Не відмовляємо собі в маленьких радощах.**

Психологічні особливості внутрішніх комунікацій на держслужбі в умовах воєнного стану

- ▶ Обмеження (по можливості) *негативного впливу зовнішнього середовища* на себе і на інших людей.
- ▶ Першочергова *увага до психічного й емоційного стану людини*
- ▶ *Самовизначення* у власній позиції та сприяння у самовизначенні інших *в ситуації воєнного стану*.
- ▶ *Регулярна комунікація* з держслужбовцями, їх залучення до генерації загальних рішень, поточних і стратегічних планів, пріоритетів розвитку державної служби зараз і після перемоги.
- ▶ *Мотивування* на основі підтвердження основних цілей й сенсів діяльності держслужбовця , позитивного мислення.

Особистісний ресурс державного службовця забезпечує збереження психологічного здоров'я для ефективного виконання поточних завдань й для того, щоби після перемоги мати можливість відновлювати себе й країну, будувати квітучу державу й власне майбутнє.



З ДНЕМ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ !



Разом до перемоги!

Дякую за увагу!



Контакти:

м. Київ, вул. Січових стрільців, 52-А,
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,
корпус 3, к. 3.7

Центральний інститут післядипломної освіти
кафедра психології управління



- ▶ E-mail: kafedra.psychology1@gmail.com
- ▶ <http://umo.edu.ua/>
- ▶ <https://www.facebook.com/profile.php?id=100017683685970&ref=brem>