

С. 21–24. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2016_1_7 (дата звернення : 18.03.2024).

11. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

12. Шевченко В. В., Джоган Д. М. Мотивація професійної діяльності майбутнього психолога. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 203–206. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psiholvisnik-17-2017-37.pdf> (дата звернення : 21.02.2024).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-51>

ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПЕРСОНАЛОМ В УМОВАХ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Шаповал Ольга

студентка II курсу

Науковий керівник: Теслик Наталя

кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумський державний університет м. Суми, Україна

Війна в Україні внесла значні корективи в життя українців, у тому числі і в їхнє професійне життя. Стрес, пов'язаний з війною, додає нових викликів до вже існуючих саме тому, дослідження стресу на робочому місці в умовах сьогодення, є надзвичайно актуальним. Військові дії призвели до масової травматизації населення, що значно посилює рівень стресу, а саме хронічного. Багато підприємств змінили свої режими роботи, перейшли на віддалений формат або взагалі припинили свою діяльність, що створює додаткові стресові ситуації для працівників. Війна створює високий рівень невизначеності щодо майбутнього, це посилює відчуття тривоги та безпорадності. Дані обставини вимагають додаткових соціальних навичок та здатності підтримувати один одного в складних умовах.

Метою даної публікації є дослідження специфічних особливостей стресу на робочому місці в умовах війни в Україні, а також розробка

рекомендацій щодо його подолання та забезпечення психологічної підтримки працівників.

У 20 столітті канадський фізіолог Ганс Сельє описав загальний адаптаційний синдром, що став основоположною концепцією в дослідженні стресу. Він визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [1, с. 19]. Це означає, що організм реагує однаково на різні види стресорів, будь то фізичні (травма, хвороба), хімічні (отрута) чи психологічні (стрес на роботі, сімейні проблеми). Сьогодні питання стресу вивчається в рамках різних наукових дисциплін: психології, фізіології, соціології, медицини. В Україні питання професійного стресу вивчає велика кількість Вчених: Л.М. Карамушка [2], Н.Ю. Подальчак [3, с.101], І.Я. Кацан [4] та багато інших

Розглянемо специфічні особливості стресу на робочому місці в умовах війни. Рольовий стрес в умовах війни. Багато працівників змушені брати на себе додаткові обов'язки, пов'язані з забезпеченням безпеки, адаптацією до нових умов роботи, наданням допомоги колегам та клієнтам. Війна створює динамічну та непередбачувану ситуацію, в якій ролі та обов'язки працівників можуть швидко змінюватися. Багато з них стикаються з моральними дилемами, коли їхні особисті цінності суперечать вимогам роботи.

Міжособистісний стрес в умовах війни. Війна може посилити наявні конфлікти в колективі та призвести до нових. Це може бути пов'язано з різними поглядами на війну, відмінностями у ставленні до ризику, конкуренцією за ресурси. Обставини сьогодення можуть призвести до розлуки з колегами та друзями, що знижує рівень соціальної підтримки та погіршує емоційний стан працівників. Напружена обстановка вимагає більш ефективної комунікації, але водночас створює додаткові перешкоди для спілкування.

Стрес, пов'язаний з умовами праці в умовах війни. Багато підприємств змушені працювати в умовах, що не відповідають нормам безпеки та гігієни. Це може бути пов'язано з перебоями в електропостачанні, опаленні, водопостачанні. Працівники можуть піддаватися фізичним ризикам, пов'язаним з обстрілами, аваріями, мінуванням. Постійна тривога, страх за своє життя та життя близьких, відчуття безпорадності можуть негативно впливати на психічне здоров'я.

Стрес, пов'язаний з невизначеністю в умовах війни. В умовах воєнного стану ні керівництво, ні працівники не знають, що буде завтра, чи збережуть свою роботу, чи зможуть забезпечити себе та свою сім'ю. Постійні зміни в організації роботи, перебої в постачанні, логістиці, непередбачувані вимоги клієнтів і керівництва створюють додатковий стрес. Війна викликає почуття тривоги за майбутнє не тільки країни, але й особисто.

Стрес, пов'язаний з перевантаженням в умовах війни. Багато працівників змушені працювати більше годин, брати на себе додаткові обов'язки. Постійна готовність до екстремальних ситуацій, відсутність безпечного місця для відпочинку – все це призводить до виснаження. Крім того стрес ускладнює концентрацію на виконанні завдань, що призводить до збільшення кількості помилок, блокує творче мислення і ускладнює пошук нестандартних рішень, може призвести до збільшення кількості відволікань, таких як перевірка особистих повідомлень, соціальних мереж тощо, призводити до зниження фізичної активності, що негативно впливає на загальне самопочуття і, відповідно, на продуктивність. Хронічний стрес може призвести до розвитку різних захворювань, що вимагають тривалої відсутності на роботі.

Таким чином, стає актуальним питання допомоги працівникам впоратися зі стресом в умовах війни. По-перше, важливо створити безпечний простір для спілкування. Це означає, що керівництво має бути відкритим для розмов про почуття, страхи та труднощі, з якими стикаються співробітники. Ініціатива влаштовувати регулярні зустрічі, на яких працівники можуть поділитися своїми думками та почуттями, допоможуть їм відчувати, що вони не самотні.

По-друге, забезпечення гнучкого графіку роботи. Розуміння того, що життя кожного працівника змінилося, і що у нього можуть бути додаткові обов'язки, пов'язані з війною, є ключовим. Можливість працювати віддалено, скорочувати робочий день або брати додаткові відпустки допоможуть працівникам збалансувати роботу та особисте життя.

По-третє, важливо надавати психологічну підтримку. Це може бути як індивідуальне консультування з психологом, так і проведення тренінгів з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та інших корисних навичок. Групові заняття також можуть бути ефективними, оскільки дозволяють працівникам відчувати, що вони не одні стикаються з такими труднощами.

По-четверте, важливо створити атмосферу взаємодопомоги та підтримки в колективі. Спільні проекти, волонтерська діяльність допоможуть працівникам відволіктися від проблем і відчувати свою значущість.

Нарешті, важливо пам'ятати, що кожен працівник індивідуальний, і те, що підходить одному, може не підійти іншому. Тому важливо підходити до кожного випадку індивідуально і бути готовими адаптувати свої стратегії під потреби кожного співробітника.

Було проведено емпіричне дослідження рівня стресу за шкалою PSS-10 [5, с.16] та BASIC Ph в м. Суми та м. Харків. Вибірка була 34 людини. За отриманими результатами був зроблений висновок, що респонденти з Харкова демонструють більш низький рівень

сприйнятого стресу та само ефективності, а також низький рівень сприйняття безпорадності в порівнянні з респондентами м. Суми. Це може свідчити про розуміння власних ресурсів, їх різноманітності і міри їх використання для подолання стресу або про більш ефективні стратегії копінгу.

Війна – це не лише фізична, а й психологічне випробування. Для працівників, які опинилися в умовах воєнного конфлікту, стрес стає повсякденним супутником. Робота, яка раніше була рутинною, перетворюється на випробування, адже доводиться поєднувати професійні обов'язки з турботою про власну безпеку та близьких. Допомагаючи працівникам впоратися зі стресом, компанія не лише демонструє свою турботу про людей, але й інвестує у власний успіх. Здорові та мотивовані співробітники – це запорука успішного бізнесу навіть у найскладніші часи.

Література:

1. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/335687075_Stres_vid_Gansa_Sele_do_sogodni

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк, 2011. 430 с.

4. Подольчак Н. Ю. Сутність, причини виникнення та підходи до регулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. 2013. № 778. С. 101–108. URL <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/25834>

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2. URL <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>