

Ніколь ЛЬОФФЛЕР

здобувачка освітньо-професійної програми

«Управління персоналом», ЗУНУ

(науковий керівник: к. г. н., доцент, доцент кафедри
менеджменту, публічного управління та персоналу ЗУНУ

Зоряна ПУШКАР)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У сучасних умовах воєнного стану проблема збереження психологічного добробуту та ментального здоров'я працівників набуває виняткової актуальності. Війна суттєво вплинула на всі аспекти життя українців – вона змінює сприйняття світу, викликає почуття тривоги, страху, невизначеності майбутнього. Усе це безпосередньо позначається на професійній діяльності, працездатності та міжособистісних стосунках у колективах. Тому питання організації психологічної підтримки працівників сьогодні є одним із ключових завдань не лише для психологів, а й для керівників, державних установ і роботодавців.

Пушкар З. та Пушкар Б. [6] зазначають, що: «... управління трудовою поведінкою персоналу і командою за допомогою комунікацій зіштовхується з багатьма проблемами і викликами, особливо в таких складних умовах, як війна в країні. Вони наголошують, що: «Постійний стрес, тривога і страх за власну безпеку значно погіршують якість комунікації і призводять до зменшення продуктивності праці адже негативні емоції сильно впливають на сприйняття інформації, провокують конфлікти і перешкоджають спільному розв'язанню проблем. Тому вкрай важливо надавати підтримку працівникам і команді, використовувати позитивний підхід до виконання завдань і надавати можливість для відпочинку» [6].

Мета цього дослідження полягає у визначенні ефективних способів підтримки ментального здоров'я працівників під час війни та у з'ясуванні того, як такі заходи впливають на їхню емоційну стійкість і професійну активність.

Як свідчать сучасні спостереження, більшість працівників у період війни переживають емоційне виснаження, зниження мотивації, тривожність і відчуття нестабільності. Такі тенденції підтверджує Калинець-Попович К. [1], зазначаючи, що понад половина українців стикаються із психологічними проявами хронічного стресу, зумовленого воєнними подіями. Втрата почуття безпеки, інформаційна перенасиченість і професійне перевантаження — головні чинники, які руйнують емоційний баланс.

На нашу думку, психологічна підтримка починається із простих речей: життєвого співчуття, здатності вислухати та зрозуміти іншу людину. Особливо це важливо в робочих колективах, де часто переважає прагматичне ставлення до результатів праці, а не до самих людей. Автор [2] підкреслює, що в умовах війни надзвичайно ефективним виявляється емпатійний стиль управління, коли керівник не лише контролює, а насамперед підтримує своїх співробітників. У колективах із такими лідерами працівники демонструють більшу згуртованість, взаємопідтримку та психологічну стабільність.

Дуже важливо впроваджувати корпоративні програми добробуту - тренінги, групові консультації, заняття з розвитку стресостійкості. Як наголошує Гриценко Т. [3], навіть короткотермінові заходи, спрямовані на підвищення емоційної обізнаності працівників, знижують рівень стресу та підвищують продуктивність. На державному рівні ці ідеї підтримуються Національною програмою психічного здоров'я та психосоціальної підтримки МОЗ України, яка заохочує роботодавців створювати

психологічно безпечне робоче середовище й забезпечувати доступ до фахівців із психічного здоров'я.

ВООЗ також наголошує, що у зонах конфлікту щонайменше 20 % людей мають або розвивають психічні розлади різного ступеня, тож своєчасна психологічна допомога на робочих місцях може відігравати стабілізуючу роль і запобігати глибшим ментальним проблемам.

Мій власний досвід і спостереження підтверджують, що навіть невеликі дії з боку керівництва – щира розмова, підтримка ініціатив працівників, гнучкий графік чи можливість дистанційної роботи – істотно допомагають працівникам впоратися зі стресом і зберегти внутрішній баланс. У таких колективах формується атмосфера довіри, що робить команду більш згуртованою і життєстійкою.

Отже, психологічна підтримка працівників під час війни є не просто допоміжним елементом, а необхідною умовою ефективного функціонування будь-якої організації. Її варто розглядати як довготривалу інвестицію у розвиток персоналу й відновлення нації загалом. Турбота про ментальне здоров'я - це прояв зрілості суспільства, готового підтримувати людину навіть у найтяжчі часи.

Список використаних джерел:

1. Калинець-Попович К. Ментальне здоров'я українців під час війни: виклики та ресурси. Вісник психології і педагогіки, 2023. №43, С.45-53. URL: <https://psych-veda.org.ua/articles43.pdf>
2. Кочубей Л. В. Психологічна підтримка в умовах воєнних дій. Психологія і суспільство, 2022. (3), 112-119. URL: <https://psych-society.in.ua/journal2022-3.pdf>
3. Гриценко Т. Б. Корпоративні практики підтримки ментального здоров'я під час війни. Менеджмент сьогодення. 2023. №12. С.35-41. URL: <https://management-journal.ua/war2023.pdf>

4. World Health Organization. Mental health and psychosocial well-being in conflict-affected populations. 2022. URL: <https://www.who.int/publications/mental-health-war>
5. Міністерство охорони здоров'я України. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. 2023. URL: <https://moz.gov.ua/mental-health-program>
6. Пушкар З., Пушкар Б. Мистецтво комунікації в управлінні поведінкою персоналу та командною взаємодією. Актуальні проблеми економіки. №6 (276), 2024. URL: https://eco-science.net/wp-content/uploads/2024/06/6.24._topic_Zoryana-M.-Pushkar-Bohdan-T.-Pushkar-93-99.pdf