

SECTION 4. SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF ORGANIZATION AND MANAGEMENT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-455-9-8>

KEY ASPECTS OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT AND STRESS MANAGEMENT TRAINING FOR VETERANS AND THEIR FAMILIES IN SOCIAL ENTERPRISES

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА НАВЧАННЯ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ТА ЧЛЕНІВ ЇХ СІМЕЙ У СОЦІАЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВАХ

Maksom K. V.

*Ph.D. in Psychology,
Associate Professor at the Department
of Social Work
Chernihiv Polytechnic National University
Chernihiv, Ukraine*

Максьом К. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної роботи
Національний університет
«Чернігівська політехніка»
м. Чернігів, Україна*

Ветерани, що повертаються до цивільного життя після виконання службових обов'язків, стикаються з численними викликами, зокрема психологічними та соціально-економічними. Однак, вони також мають величезний потенціал для ведення власної справи та активної участі в економічному житті суспільства, основою якого є навички швидшого реагування на змінені обставини; готовність ризикувати – а отже, вони більш відкриті до інновацій в бізнесі, ніж люди без такого досвіду; досвід планування операцій, що може бути використаний при бізнес-плануванні [5]. Соціальне підприємництво може стати ефективним інструментом для реалізації цього потенціалу, забезпечуючи підтримку та ресурси для розвитку резильєнтності та навичок подолання стресу.

Успішне функціонування соціальних підприємств, що працюють з ветеранами та їхніми сім'ями, значною мірою залежить від стратегічних та операційних рішень на різних рівнях управління: державному, регіональному та на рівні самого підприємства. Особлива увага має бути приділена роботі з командою, адже ефективне управління

персоналом у таких умовах вимагає врахування специфічних потреб та викликів, з якими стикаються ветерани [4].

Навчання стрес-менеджменту важливе для ефективного розвитку соціальних підприємств ветеранів не тільки з точки зору психологічної підтримки вразливої категорії населення. Як показують результати проведених досліджень, особистісні, групові чи корпоративні стреси завжди в певній мірі призводять до негативних економічних наслідків, зокрема:

- зменшення обсягів реалізації продукції (товарів, робіт, послуг);
- погіршення динаміки та структури продажів;
- зменшення частки ринку;
- втрата ключових бізнес-партнерів;
- погіршення іміджу компанії на ринку;
- зростання поточної чи довгострокової заборгованості;
- погіршення фінансових показників діяльності;
- отримання збитків від виробничо-господарської діяльності;
- ускладнення процесів фінансування операційної діяльності;
- підвищення рівня плинності керівників інституційного та управлінського рівнів менеджменту;
- посилення незадоволення клієнтів;
- зниження рівня продуктивності праці тощо [1].

Для підприємств, які мають намір оптимізувати стратегії управління персоналом в кризових умовах пропонується: розробка бізнес-плану надзвичайної ситуації; резервування ресурсів; розробка екстрених планів дій; навчання та підготовка персоналу; комунікація та інформаційний обмін; соціальна підтримка персоналу; залучення волонтерів та добровольців; співпраця з владою; аудит та оновлення планів; корпоративна культура та командна взаємодія [2]. Психосоціальна підтримка та навчання стрес-менеджменту в рамках діяльності соціального підприємства прямо пов'язана з п'ятьма пунктами з цього списку, а опосередковано – може значно спростити процеси управлінської діяльності в цілому.

Серед поширених емоційних реакцій учасників бойових дій на стресові фактори виділяють: нічні кошмари; відчуття раптової злості або ненависті; нервовість та роздратування; страх перед життям після військових операцій; самоосуд; раптове погіршення настрою; збудливість, хвилювання; проблеми з позитивними емоціями; відчуття безпорадності; самотність; смуток. Відповідно до емоційних реакцій, спостерігаються і поведінкові: агресія під час звичайних побутових занять; бурхлива реакція на гучні звуки, легка лякливність; відсутність

концентрації, розсіяна увага; надмірна пильність, постійні думки про варіанти потенційних загроз; надмірне вживання алкогольних напоїв, використання тютюнових виробів або наркотиків; недбале ставлення до власного здоров'я; відсутність здорового апетиту; забуття типових побутових навичок або вмінь, необхідних для роботи; навмисне уникнення зустрічей з побратимами через можливе отримання флешбеків, тощо [3].

Враховуючи зазначені аспекти, важливим є побудова комплексної програми навчання стрес-менеджменту, яка сприятиме підвищенню резильєнтності та ефективності ветеранів у бізнес-середовищі. Цей підхід дозволить не тільки знизити негативні наслідки стресу, але й покращити загальний психоемоційний стан ветеранів та членів їх сімей, що, в свою чергу, сприятиме їх успішній реінтеграції в цивільне життя та активній участі в соціально-економічному розвитку країни.

Зміст програми навчання стрес-менеджменту може орієнтуватися на такі аспекти:

Воркшопи з основ стрес-менеджменту: визначення та усвідомлення чинників стресу; вплив цінностей та установок на реакції стресу; формування навичок позитивного мислення у кризових умовах.

Релаксаційні та медитаційні практики: вправи на м'язову активність та розслаблення (наприклад, вправа «Сканер»); різноманітні медитативні техніки та арт-терапія.

Практичні вправи для швидкого зниження стресу: використання елементів зовнішнього середовища (наприклад, занурення долонь у теплу воду); вправи на усвідомлене дихання та релаксацію.

Індивідуальні та групові сесії: робота з коучем або психологом для розробки індивідуальних стратегій подолання стресу.

Групові обговорення та підтримка.

Реалізація таких програм сприятиме підвищенню психологічної стійкості ветеранів та членів їх сімей, а також покращенню їхнього загального добробуту та здатності до продуктивної діяльності в умовах сучасного суспільства.

Література:

1. Гончар М. Ф. Індикатори ефективності формування і використання систем стрес-менеджменту та їх вплив на результуючі показники діяльності підприємства. *Інтелект XXI*. 2018. № 1. С. 202–206.

2. Жосан Г., Добрянський П. Аналіз стратегії управління персоналом підприємства в умовах воєнного стану. *Вісник*