

УДК 159.9

Коломоєць М.О.

студ. гр. СНЗ-113м НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НЕУРЯДОВОГО СЕКТОРУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Неурядовий сектор в Україні відіграє важливу роль в підтримці та захисті прав та потреб найбільш вразливих груп населення. Неприбуткові організації, волонтерські групи та інші громадські ініціативи активно працюють над забезпеченням гуманітарної допомоги, психосоціальної підтримки та інших необхідних послуг для постраждалого від війни населення.

Працівники неурядового сектору, які працюють у зоні збройного конфлікту та гуманітарної кризи, зіткнулися з рядом складних проблем, які можуть суттєво впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Такі проблеми можуть включати недостатність можливостей для надання допомоги тим, хто її потребує, або відсутність очевидних результатів своєї праці. Негативні взаємодії з набувачами благодійної допомоги, колегами, а також неефективне управління. Робота в умовах постійної напруги та нестабільності перешкоджає нормальному відновленню та відпочинку працівників та може призвести до виснаження та погіршення здоров'я. Працюючи на прифронтових територіях та територіях, де тривають активні бойові дії, співробітники благодійних організацій, волонтери мають високий ризик фізичної небезпеки, що значно підвищує рівень стресу.

Брак необхідних ресурсів, фінансової підтримки та недостатня підтримка з боку владних структур або міжнародних організацій можуть створювати додаткове навантаження на неурядовий сектор. До того ж, існує загальнопоширений стереотип, згідно з яким співробітники неприбуткових організацій та волонтери мають працювати виключно на благо «інших» і не можуть мати власних потреб. Однак вони, як і всі інші, мають власні проблеми, потреби і можуть відчувати втомленість і вигорання.

Формування резильєнтності працівників неурядового сектору в умовах війни є надзвичайно важливим завданням.

Резильєнтність – це здатність людини пристосовуватися до стресових ситуацій, виходити з них з помітними позитивними змінами або навіть з

посиленою стійкістю. Вона включає в себе не лише здатність пережити труднощі, але й можливість відновитися та навіть зростати після них.

Нижче наведено деякі стратегії, які можна використовувати для розвитку резильєнтності працівників неурядового сектору:

1. Співробітники благодійних фондів, волонтери часто зустрічаються з труднощами та стресом у зв'язку з виконанням своєї місії. Спілкування з однодумцями може допомогти їм знаходити підтримку та розуміння в складних ситуаціях. Регулярні зустрічі з колегами зі спільноти можуть створити «платформу підтримки», де працівники неурядового сектору можуть ділитися досвідом, викликами та знаходити спільні шляхи подолання труднощів, що в свою чергу може зменшити почуття самоізоляції та покращити їхню самооцінку.

2. Проведення тренінгів для працівників з розвитку емоційного інтелекту, комунікаційних навичок, управління конфліктами, стресостійкості. Тренінги допоможуть працівникам зрозуміти власні емоції та вміння ефективно ними керувати, підтримати себе в стресових ситуаціях, розвинути здатність відновлюватися після негативних подій. Взаємодіяти з колегами та набувачами допомоги, бути гнучкими та відкритими до змін.

3. Догляд за собою є ключовим елементом для забезпечення психічного здоров'я і розвитку стійкості, особливо в умовах стресу. Забезпечення гнучких робочих графіків, можливості для відпочинку та перерв у роботі може допомогти працівникам неурядового сектору відновити енергію та запобігти вигоранню. Введення коротких перерв на фізичну активність під час робочого дня, наприклад, вправ для зняття напруги, допоможе покращити кровообіг, розслабити м'язи і покращити концентрацію.

4. Фокусування на своїх досягненнях може стати джерелом мотивації і підтримки. Періодично виділяти час для огляду досягнень, навіть якщо вони здаються незначними. Це може бути запис у щоденнику чи просто ментальне усвідомлення своїх успіхів. Ведення щоденника з фокусом на позитивних аспектах життя може підтримати емоційне благополуччя та зберегти оптимізм та надію. Організації можуть впроваджувати культуру визнання, де керівництво чи колеги висловлюють подяку один одному за досягнення та вклад у спільну справу.

І головне, забезпечення доступу до професійної психологічної допомоги для працівників неурядового сектору, волонтерів і всіх, хто може відчувати стрес або травму в зв'язку зі своєю діяльністю, є критично важливим. Багато людей можуть мати власні ресурси і стратегії для подолання стресу і травм, не включаючи вищезазначені. Однак іноді ці ресурси можуть бути недостатніми. Важливо, щоб працівники неурядового сектору зверталися за професійною допомогою до психолога чи психотерапевта, якщо вони відчують, що не можуть функціонувати на повну потужність або

виконувати повсякденні дії через травматичний чи інший стресовий досвід. Отримання допомоги на ранній стадії запобігає подальшим ускладненням і сприяє швидкому відновленню психічного здоров'я та ефективності в роботі.