

## ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ БІЗНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ

**Сидоренко Жанна В'ячеславівна**

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2251-8233>

**Сисак Адаліна Володимирівна**

магістр психології

***Анотація.** В статті розглядається поняття психологічного здоров'я персоналу бізнес-організації, критерії його збереження в умовах війни, ризику, що загрожують психологічному здоров'ю бізнес-працівників. Представлені результати емпіричного дослідження особливостей прояву психологічного здоров'я у бізнес-працівників різних регіонів України, залежно від близькості розташування до зони бойових дій.*

*У дослідженні брали участь працівники бізнес-організацій середнього та малого бізнесу, кількістю 73 особи, чоловіки та жінки, віком від 25 до 45 років. Було використано методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко); «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова).*

*Порівняльний аналіз психологічного здоров'я у працівників бізнес-організацій, які мешкають в різних за рівнем безпечності регіонах України, показав, що співробітники, які живуть та працюють у небезпечних містах, мають нижчий рівень ментального здоров'я, психологічного благополуччя, здатності долати труднощі, ефективності та продуктивності життєдіяльності, нестабільність психічних станів, більше відчувають негативний вплив роботи у порівнянні з працівниками з умовно безпечних регіонів України.*

*Фахівці, які перебувають у відносно спокійному, стабільному середовищі піклуються про майбутнє власної кар'єри, мають певні домагання щодо підвищення по службі тощо. Мешканці зони бойових дій не приділяють цим проблемам уваги. Для них більш актуальними є проблеми, які пов'язані із збереженням фізичного здоров'я та навіть життя.*

***Ключові слова:** психологічне здоров'я, психічне здоров'я, бізнес-працівники, бізнес-організації, стрес, воєнний стан.*

**Актуальність.**

Повномасштабна війна в Україні негативно вплинула на всі сфери соціального, політичного та економічного життя країни, в тому числі на функціонування бізнес-організацій та психологічне здоров'я їхніх працівників. Робота бізнес-організацій в умовах воєнного стану потребує швидкого реагування на зміни у конкурентному середовищі, національному регулюванню, економічні та технологічні інновації для збереження продуктивності. Зусилля всіх компаній спрямовані на всебічну допомогу країні та підтримку співробітників, турботу про їхній психологічний стан.

**Розробка проблеми.**

Психологічне здоров'я в сучасній психології розглядається як складова загального здоров'я людини, що істотною мірою визначає якість людського життя, виступає передумовою активного способу життя, адекватної взаємодії з людьми (І. І. Галецька), складає основу оптимального життєздійснення особистості. В останні роки поняття психологічного здоров'я особистості відмежовується від здоров'я психічного (І. В. Дубровіна, А. В. Шувалов, В. І. Слободчиков, О. В. Завгородня) [1].

Критеріями психологічного здоров'я персоналу організацій є розвинута рефлексія, стресостійкість, вміння знаходити власні ресурси для вирішення складних завдань, природність емоційних та поведінкових проявів особистості, самоприйняття,

усвідомлення власних сильних і слабких особливостей, гуманістична спрямованість тощо [2; 3].

На рівні організації детермінантами психологічного здоров'я персоналу є функціональні та психологічні чинники: умови праці, організаційна культура, соціально-психологічний клімат, рівень розвитку, стиль керівництва, а також відсутність організаційного стресу, булінгу, мобінгу, дискримінації тощо [4; 5].

К. В. Терещенко вважає, що чинниками психологічного здоров'я є властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі, копінг-стратегії, соціальна адаптація [6].

Існує достатня кількість досліджень проблеми психологічного здоров'я персоналу організацій в мирний час, в яких визначені сутність поняття, засоби для дослідження феномена, психологічні чинники та умови його забезпечення. Водночас, аналіз психологічних наслідків повномасштабної війни в Україні лише розпочався. Серед дослідників цієї проблеми слід відзначити вітчизняних науковців: В. Злиwkова, С. Лукомську, О. М. Кокуна, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінську, Т. М. Титаренко. В їх роботах відмічається, що кожна організація, підприємство нашої країни виявляє бажання та готовність працювати в умовах воєнного стану для наближення перемоги. Бізнес-організації змінюють стратегію, адаптують форми та методи роботи у відповідності до ситуації,

опановують нові підходи до роботи, надають можливість співробітникам працювати віддалено, здійснюють продажі товарів та рекламу через Інтернет, організовують виробництво в інших містах, розробляють нову корпоративну культуру тощо.

Суттєве значення для фахівців має виділення сутності та структури психічного та психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни, визначення основних утруднень, з якими стикнувся персонал організацій, пошук ресурсів, які необхідні для підтримки та збереження психологічного здоров'я. Враховуючи загальні підходи ВООЗ, Л. А. Карамушка стверджує, що психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни включає такі основні компоненти: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно здійснювати свою професійну діяльність та працювати на користь своєї організації й суспільства, реалізувати свої здібності в умовах війни [5].

Значна увага приділяється соціально-економічним, соціально-психологічним та психосоціальним ризикам для психологічного здоров'я в умовах війни.

На наш погляд, потребує подальшого вивчення проблема психологічних особливостей проявів психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в різних регіонах України залежно від

перебування в зоні бойових дій. Хоча війна як стресовий чинник впливає на життя кожного українця, проте рівень психічного напруження в містах, що перебувають під постійними обстрілами значно вищий. При цьому, на рівні персоналу спостерігаються такі негативні явища як: переживання перманентного стресу; напруженість роботи та наявність страху за життя під час повітряної тривоги та ракетних обстрілів; постійні недосипання персоналу внаслідок обстрілів; низький рівень саморегуляції в окремих працівників; песимізм та зневіра персоналу у завтрашньому дні, тощо [5].

**Мета:** емпірично дослідити прояви психологічного здоров'я у бізнес-працівників, що працюють в різних регіонах України в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети була сформована вибірка. У дослідженні брали участь працівники бізнес-організацій середнього та малого бізнесу, кількістю 73 особи, чоловіки та жінки, віком від 25 до 45 років. Це фізичні особи-підприємці, власники мікропідприємств та малого бізнесу; наймані менеджери та інші працівники.

Опитування відбувалось за допомогою онлайн-розсилки у вересні-листопаді 2023 р.

У відповідності до мети та завдань емпіричного дослідження, всі респонденти були розподілені на дві групи в залежності від регіону України, де вони перебували.

До 1-ої групи (35 осіб) увійшли працівники, які живуть та

здійснюють діяльність в бізнес-організаціях Харкова та Миколаєва, які належать до міст, де ведуться бойові дії; до 2-ої групи (38 осіб) увійшли працівники, які мешкають та працюють у Львові, Івано-Франківську та Тернополі, що не належать до міст, де ведуться бойові дії. Для визначення спрямованості

ментального здоров'я працівників бізнес-організацій використано методу «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker, адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко). Отримані результати представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 1 – Показники спрямованості ментального здоров'я у працівників бізнес-організацій (у балах)

Шкала	1 група	2 група	t	p-рівень
Ментальне здоров'я	18,6±3,5	25,3±4,7	2,2	≤0,05

У досліджуваних 1-ої групи виявлено низький рівень позитивного ментального здоров'я (18,6±3,5 балів), у досліджуваних 2-ої групи – середній рівень (25,3±4,7 балів). Відмінності значущі на  $p \leq 0,05$  рівні за t-критерієм Стюдента. Тобто працівники бізнес-організацій, які живуть та працюють у містах, що знаходяться у зоні бойових дій (активних або можливих), мають нижчий рівень психологічного благополуччя, здатності долати труднощі,

ефективності та продуктивності життєдіяльності.

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя у працівників бізнес-організацій використано методу «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер). Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2 – Показники рівня психологічного благополуччя у працівників бізнес-організацій (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Психологічне благополуччя	38,5±4,2	47,4±5,1	2,3	≤0,05
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,3±2,5	26,5±3,2	1,2	>0,05
Стосунки	19,7±2,2	20,3±2,4	0,4	>0,05
Суб'єктивне благополуччя	80,5	94,1	1,6	>0,05

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Психологічне благополуччя» на  $p \leq 0,05$  рівні

значущості за t-критерієм Стюдента. Показники суттєво вищі у респондентів 2-ої групи, тобто вони відчують себе здатними

контролювати власне життя, впевнені в собі, власних переконаннях; прагнуть до розвитку та зростання, мають цілі, які надають життю сенс. Психологічне благополуччя характеризується перевагою позитивних емоцій над негативними, позитивною оцінкою життя, прийняттям власної особистості. Воно є динамічним утворенням, залежить від життєвих обставин, рівня соціальної підтримки та забезпечує позитивне функціонування, безпеку, реалізацію внутрішніх ресурсів особистості[58]. Фахівці вважають психологічне благополуччя

важливою складовою психологічного здоров'я людини [33]. Тобто місце проживання, його безпечність, стабільність суттєво впливають на наявність або відсутність переживання психологічного благополуччя.

Для дослідження рівня негативного впливу роботи на психологічний стан співробітників бізнес-організацій використано методикау «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон, адаптація С. Д. Максименка, О. М. Кокуна, Є. В. Тополова). Результати представлено в таблиці 3.

Таблиця 3.– Рівні негативного впливу роботи на працівників бізнес-організацій (у балах)

Шкала	1 група	2 група	t	p-рівень
Рівень негативного впливу роботи	22,7±2,4	16,5±1,7	2,2	≤0,05

Отримано значущі відмінності на  $p \leq 0,05$  рівні за t-критерієм Стьюдента між показниками досліджуваних груп. Показники суттєво вищі у мешканців небезпечних територій (1-ша група). На нашу думку, негативні переживання, які пов'язані з роботою у респондентів 1-ої групи, відображають загальний стан їхнього психічного життя, тобто вони перебувають у стресовому, напруженому стані майже постійно, будь-які негаразди, утруднення, затримки, що пов'язані із роботою, потрапляють на «підготовлений ґрунт» та викликають неадекватні реакції у відповідь. Те, на що людина у нормальному стані не звернула б уваги, у людей із нестабільним

психічним станом викликає відповідні неадаптивні відгуки.

**Висновки.** Дослідження рівня психологічного здоров'я працівників бізнес-організацій в умовах війни показало, що співробітники, які живуть та працюють у небезпечних містах, мають нижчий рівень ментального здоров'я, здатності долати труднощі, ефективності та продуктивності життєдіяльності, у порівнянні з працівниками з умовно безпечних регіонів України.

Показники психологічного благополуччя суттєво вищі у працівників із західних регіонів, тобто вони відчують себе здатними контролювати власне життя, впевнені в собі, власних

переконаваннях; прагнуть до розвитку та зростання, мають цілі, які надають життю сенс.

Негативний вплив роботи більшою мірою відчують працівники бізнес-організацій, які живуть та працюють у містах, що знаходяться у зоні бойових дій. Негативні переживання, які пов'язанні з роботою, відображають загальний стан їхнього психічного

життя, тобто вони перебувають у стресовому, напруженому стані майже постійно.

Перспективою нашого дослідження можна вважати розробку та апробацію психокорекційної програми для підвищення стресостійкості та набуття навичок саморегуляції бізнес-працівників в умовах війни.

### Список літератури

1. Сидоренко Ж. В. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2016. Т.2 Вип. 6. С. 155-160.
2. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ-Львів, 2021. 278 с.
3. Терещенко К. В. Детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу організацій в умовах соціальної напруженості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т.І, Вип. 55. С. 59–65.
4. Гребенюк О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 2(10). С. 35–39.
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2022. Вип. 3(67). С. 124–133.
6. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 1(3). С. 29-42.

## THE IMPACT OF WAR ON THE STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF BUSINESS ORGANIZATION EMPLOYEES

Sydorenko Zhanna  
Sysak Adalina

***Anotation.** The article considers the concept of psychological health of business organization personnel, the criteria for its preservation in war conditions, the risks that threaten the psychological health of business employees.*

*The results of an empirical study of the features of the manifestation of psychological health in business employees of different regions of Ukraine, depending on the proximity of the location to the combat zone, are presented.*

*Employees of medium and small business organizations, 73 men and women aged 25 to 45, participated in the study. The research used the following methods: «Positive mental health scale (PMH-SCALE)» (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van Der Veld, & E.S. Becker) (adaptation of L. M. Karamushki, O. V. Kredentser, K. V. Tereshchenko); «The mental health continuum - short form» (K. KIZ) (adaptation by E. L. Nosenko, A. G. Chetveryk-Burchak); «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (adapted by L. M. Karamushka, K. V. Tereshchenko, O. V. Kredentser); «Scale of negative impact of work» (D. Watson) (adapted by S. D. Maksimenko, O. M. Kokun, E. V. Topolov); «Index of organizational tension» (R.L. Kahn and others) (modified by L.M. Karamushka, K.V. Tereshchenko); «How is your organization developing?» (V. Siegert, L. Lang) (modified by L. M. Karamushka); «Individual model of psychological health» (IMPZ), developed by A. V. Kozlov; mathematical and statistical methods: Student's t-test, Fisher's  $\phi$ -test. A comparative analysis of the psychological health of employees of business organizations living in regions of Ukraine with different levels of safety showed that employees who live and work in dangerous cities have a lower level of mental health, psychological well-being, ability to overcome difficulties, efficiency and productivity of life activities, instability of mental states, feel the negative impact of work more than workers from conditionally safe regions of Ukraine. Professionals who are in a relatively calm, stable environment care about the future of their own careers, have certain demands for promotion, etc. Residents of combat zones do not pay attention to these problems. For them, the problems associated with preserving physical health and even life are more relevant.*

**Keywords:** *psychological health, mental health, business workers, business organizations, stress, martial law*

### **References**

1. Sydorenko Zh. V. Osoblyvosti mizhosobystisnykh stosunkiv studentskoi molodi yak peredumova postanovky zhyttievnykh zavdan z psykholohichnoho zdorovia. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriya Psykholohichni nauky. 2016. T.2 Vyp. 6. S. 155-160.
2. Psykholoho-orhanizatsiini determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorovia personalu osvitych orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti monohrafiia / L. M. Karamushka, O. V. Kredentser, K. V. Tereshchenko [ta in.]; za red. L. M. Karamushky. Kyiv-Lviv, 2021. 278 s.
3. Tereshchenko K. V. Determinanty zabezpechennia psykholohichnoho zdorov'ia personalu orhanizatsii v umovakh sotsialnoi napruzhenosti. Aktualni problemy psykholohii. 2020. T.I, Vyp. 55. S. 59–65.

4. Hrebenuk O. O. Teoretychni aspekty vyvchennia osoblyvostei poniattia stresu v zhytti ta diialnosti liudyny. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2016. № 2(10). S. 35–39.

5. Karamushka L. M. Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy i resursy. *Vcheni zapysky Universytetu «Krok»*. 2022. Vyp. 3(67). S. 124–133.

6. Karamushka L., Shevchenko A. Empyrychne doslidzhennia osoblyvostei psykhichnoho zdorovia kerivnykiv ta pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv osvity v umovakh viiny. *Kyivskyi zhurnal psykholohii ta psykhoterapii*. 2022. № 1(3). S. 29-42.