

4. Комарніцька Л.М. Психологічна стійкість як ресурс для адаптації до екстремальних умов. *Інклюзія і суспільство*. 2025. С. 80–85. URL: https://www.researchgate.net/publication/396734872_psihologicna_stijkist_ak_resurs_adaptacii_do_ekstremalnih_umov.

Леся Войтюк,
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ,
докторка філософії у галузі права
Науковий керівник:
Людмила Казміренко,
професор кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, професор

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УПРАВЛІНЦЯ

На сьогодні в умовах війни підтримання ментального здоров'я управлінця все частіше з'являється у фокусі особливої уваги дослідників та фахівців з психічного здоров'я. Це насамперед пояснюється тим, що діяльність управлінця потребує швидкого реагування на динамічні соціальні, економічні, технічні та інноваційні зміни в Україні. В таких обставинах ментальне здоров'я є основою формування та розвитку лідерських якостей, від яких залежить ефективність управління, організація діяльності, задоволення потреб колективу та результати праці як в державному так і в приватному секторі.

Зважаючи, що зусилля кожного управлінця спрямовані на всебічну допомогу країні, яка перебуває в складному становищі, питання підтримки його ментального здоров'я є особливо актуальним.

Вагомий внесок у вивчення проблеми ментального здоров'я зробили Ю. О. Асєєва, Р. О. Винничук, Т. Б. Костєва, О. О. Кравченко, Л. М. Карамушка, Л. В. Калашникова, С. І. Лагутіна, С. Д. Максименко, М. В. Маркова, Н. О. Марута, Г. Я. Пилягіна, В. Г. Панок, Л. М. Юр'єва, О. Р. Ткачишина, Т. М. Титаренко, Н. В. Павлик, Е. О. Помиткін, А. М. Шевченко, О. С. Чабан, розглядаючи соціально-психологічні, індивідуально-особистісні та ціннісно-орієнтовні складові особистості.

Проте аналіз досліджень показує, що ментальне здоров'я управлінця як основи формування лідерського потенціалу є мало дослідженим в умовах воєнного стану та потребує глибшого вивчення науковцями.

У міжнародних документах Всесвітньої організації охорони здоров'я ментальне здоров'я ототожнюється з психологічним здоров'ям як стан благополуччя, в якому людина здатна реалізувати власний потенціал,

справлятися з життєвим стресом, продуктивно працювати та робити вклад у суспільне життя [1].

У наукових джерелах наведені різні підходи щодо визначення поняття «ментальне здоров'я», кожен з яких є важливими для розроблення ефективних способів підтримки ментального здоров'я особистості.

Так, Л. М. Карамушка, вивчає ментальне здоров'я на психологічному рівні, шляхом співставлення з фізичним, психічним і духовним здоров'ям та вказує, що ментальне здоров'я є неподільною характеристикою повноцінного функціонування всіх психічних структур (розвиток пам'яті, рівень вольових якостей, ступінь емоційної стійкості, якість мислення, присутність уваги), що підтримують психічний комфорт, здатність адекватної поведінки та осмисленої діяльності індивіда. Дослідниця підкреслює, що сучасне ефективне управління вимагає високої стійкості до стресу та здатності ефективно керувати емоціями [2, с. 26].

Також, О. А. Столярчук та О. Р. Ткачишина ментальне здоров'я розглядають як психічне здоров'я, що передбачає відсутність психологічних розладів та будь-який рівень емоційного та розумового благополуччя [3, с. 80].

Деяко інший підхід до розгляду поняття застосовує Є. Л. Базика. Її дослідження показують, що ментальне здоров'я слід вивчати як загальну духовну налаштованість в межах ширшого поняття «психологічне здоров'я». Дослідниця концентрує увагу, що ментальне здоров'я більш насичене когнітивною складовою у порівнянні з психологічним здоров'ям [4, с. 15]. Тобто такими когніціями як сприймання, креативність, мислення, увага, пам'ять, уява та судження, які сприяють якісному аналізу інформації, ефективній співпраці в колективі, забезпеченні мотивації працівників та прийняттю правильних рішень для організації, що є в межах нашого дослідження рисами лідерства.

Зі свого боку М. П. Тимофієва розглядає ментальне здоров'я як складну структуру поєднання наступних характеристик: прийняття себе як людини гідної поваги; автономність як здатність та незалежність керувати своєю поведінкою без колективних вірувань, тиску, очікувань та оцінки зі сторони; уміння та здатність підтримувати якісні взаємовідносини; екологічну майстерність як здатність якісно створювати власне оточення у відповідності до вподобань та психологічних умов життя; наявність сенсу життя, життєвої мети та діяльності за для досягнення цілей; здатність до самовдосконалення як прагнення до розвитку та реалізації потенціалу [5].

Отже, ментальне здоров'я управління слід розглядати як складне поняття, яке визначає комплексну здатність особистості приймати власну індивідуальність, розкривати свою соціальну роль, розвивати власний потенціал та використовувати власні риси для досягнення особистих та професійних цілей, що сприяє формуванню та розвитку лідерського потенціалу.

Водночас факторами впливу на ментальне здоров'я управління є:

1) біологічні фактори – це внутрішні природні, фізіологічні та генетичні особливості управління (фізичне здоров'я, особливості нервової системи, гормональні фактори, темперамент, стан сну);

2) психологічні фактори – це внутрішні психічні особливості управлінця як особистості (самооцінка, саморегуляція, дитячі травми, когнітивне мислення, емоційність, риси характеру);

3) соціальні фактори – це соціальні особливості перебування управлінця (трудова середовище, умови праці, взаємовідносини, інформаційний тиск, професійне вигорання, кар'єрні виклики, ступінь навантаження, рівень доходу, сімейні обставини, рівень безпеки, суспільні норми, культура середовища, воєнний стан).

Війна особливо сприяє появі невизначених та екстремальних умов праці, які призводять до страхів, пролонгованих стресів, емоційного навантаження та тривожно-депресивних розладів в управлінців [6, с. 46]. Такі обставини значно погіршують ментальне здоров'я, яке в свою чергу створює проблеми розвитку лідерських якостей, управлінської компетентності, налагодження соціальних зв'язків та забезпечення якісного життя організації. Проте складна державна ситуація щоденно потребує від управлінця рішень та дій, які виходять за рамки довоєнного досвіду.

Найчастіше в ролі критеріїв ментального здоров'я лідера-управлінця дослідники аизначають: позитивне самопочуття, адаптованість, гнучкість, емоційна стійкість, самовизначеність, спроможність до ефективної комунікації, здатність до саморозвитку та самореалізації. Поєднання таких критеріїв ментального здоров'я дозволяє управлінцю реалізовувати власний потенціал, справлятися із викликами діяльності, розвивати стресостійкість, підтримувати гармонійні взаємовідносини в колективі, забезпечувати ефективність діяльності та насолоджуватися життям [7, с. 79].

Враховуючи вище зазначене, основними психологічними властивостями ментально здорового управлінця, що сприяють розвитку його лідерських якостей, є уміння:

- отримувати задоволення від діяльності;
- варіативно мислити;
- зберігати рівновагу при зміні ситуацій;
- керувати внутрішніми станами;
- гармонізувати емоції та злагоджено функціонувати;
- приймати рішення без емоційного навантаження;
- спокійно вирішувати проблеми;
- уникати напруги в колективі;
- розуміти інших.

Вивчення природи ментального здоров'я в управлінні показує, що:

1) по-перше, ментальне здоров'я вказує на психічну стійкість управлінця;

2) по-друге, ментальне здоров'я є запорукою формування та розвитку лідерських якостей управлінця;

3) по-третє, рівень ментального благополуччя безпосередньо впливає на рівень комунікативної культури, емоційного інтелекту, мотиваційної

підтримки, урегулювання деструктивних конфліктів та приклад поведінки управлінця;

4) по-четверте, лідер-управлінець розуміє як інтегрувати підходи ментального здоров'я в організаційні процеси;

5) по-п'яте, лідер-управлінець ніколи не зупиняється на покращенні ментальною здоров'я.

Отже, ментальне здоров'я управлінця є основою та передиспозицією формування та розвитку його лідерських якостей. Ментальне здоров'я управлінця сприяє досягненню власних професійних лідерських цілей та забезпечує створення позитивного соціально-психологічного і продуктивного робочого середовища, що є особливо актуальним в умовах теперішнього життя – воєнного стану. Тобто, підтримання ментального здоров'я є не лише критично важливим фактором лідерства управлінця, а й важливим фактором функціонування організації.

Список використаних джерел

1. Mental health: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. Report from the WHO European Ministerial Conference. World Health Organization. 2005. 199 p.

2. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1 (16). С. 22–33.

3. Ткачишина О. Р., Столярчук О. А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 78–83.

4. Базика Є. Л. Ментальне і психічне здоров'я як предиктор психологічного благополуччя людини: порівняльний аналіз. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали науково-практичної конференції*, м. Одеса, 7 квітня 2025 р. Львів, Торунь : Liha-Pres, 2025. 396 с.

5. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М. П. Тимофіва, О. В. Діжона. Чернівці : Книги-XXI, 2009. 296 с.

6. Асеєва Ю. О., Жук А. М., Корженко В. О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 45–49.

7. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки*. Серія: психологія. 2024. № 1. С. 74–81.