

Софія Бітна,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Міжрегіональної академії управління персоналом
Науковий керівник:
Марія Дозорець,
викладач кафедри психології навчального інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛІДЕРА В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Сучасний світ змінюється з надзвичайною швидкістю. Технологічний прогрес, глобальні кризи, інформаційне перевантаження та постійна невизначеність створюють унікальні виклики для кожного, хто бере на себе роль лідера. Лідерство XXI століття формується в умовах безпрецедентних викликів – економічних криз, цифрових трансформацій, пандемій і, особливо, повномасштабної війни, яка докорінно змінила соціальну, емоційну й управлінську реальність в Україні. Особистість лідера сьогодні – це не просто керівник, а опора, мотиватор і носій надії, від якого очікують не лише професійної компетентності, а й емоційної стійкості, здатності надихати інших, приймати швидкі рішення в умовах стресу та нестачі ресурсів. У таких реаліях питання ментального здоров'я лідера стає не лише особистим, а й національним викликом, що впливає на ефективність команди, організації та суспільства в цілому.

Ментальне здоров'я особистості – це стан внутрішньої рівноваги, коли людина усвідомлює свої можливості, справляється зі стресом, працює продуктивно та робить внесок у спільноту. Для лідера це насамперед здатність залишатися людиною, спокійним і рішучим навіть у ситуаціях небезпеки, зберігати ясність мислення і ціннісні орієнтири.

Ментальне здоров'я сучасного лідера в умовах воєнного часу набуває особливого значення, адже від його психологічної стійкості, виваженості рішень і здатності підтримувати інших залежить не лише ефективність управління, а й стабільність колективу чи громади.

Ментальне здоров'я сучасного лідера, на думку психологів, багато в чому залежить від організаторських і комунікативних якостей, які характеризуються психологічною вибірковістю, практично-психологічною спрямованістю розуму, психологічним тактом, соціальною енергійністю, вимогливістю, критичністю та схильністю до організаторської діяльності [3; 8].

На думку вчених-психологів [3; 4; 5], основними рисами лідера, що впливають на його ментальне здоров'я у воєнний час є:

– вольовий характер, що сприяє подоланню перешкод на шляху до мети. Лідер не тільки сам повинен вміти долати перешкоди, не втрачати оптимізму в досягненні мети, не опускає руки, якщо щось не виходить, але і надихати інших на подолання перешкод у досягненні мети. У воєнний час рішення лідера можуть буквально визначати долі – евакуація, збереження робочих місць, допомога працівникам чи волонтерам. Така відповідальність створює потужний

психологічний тиск, який без достатньої внутрішньої стійкості може підірвати ментальне здоров'я особистості;

- наполегливість та готовність до ризику. Лідер повинен вміти розумно ризикувати, бути наполегливим, терплячим та послідовним, навіть якщо виконує одноманітну, нецікаву роботу чи коли умови змушують працювати в стресовому режимі або при обмежених ресурсах;

- ініціативність і незалежність. У кризових обставинах лідеру важливо не чекати вказівок, а проявляти ініціативу, приймати нестандартні рішення, не боячись критики чи нерозуміння;

- психічна стійкість та адаптивність. Лідер повинен бути гнучким і вміти добре адаптуватися до нових умов навколишньої дійсності, не втрачаючи впевненості у собі. У воєнний час психічна стійкість означає не лише витримку, а й здатність особистості відновлюватися після травматичних подій, знаходити ресурси для себе й команди. Постійне навантаження, високий рівень відповідальності та невизначеність можуть призводити до емоційного вигорання, якщо особистість не приділяє уваги відновленню внутрішніх ресурсів;

- самокритичність та вимогливість до себе. У стресових обставинах важливо зберігати здатність об'єктивно оцінювати свої рішення, визнавати помилки, не звинувачуючи при цьому себе надмірно. Надмірна самокритичність у воєнних умовах може призводити до почуття провини та тривожності;

- здатність критично мислити. У сучасних інформаційних умовах, насичених фейками та маніпуляціями, лідеру необхідно вміти відрізнити достовірні джерела від сумнівних, оцінювати ситуацію об'єктивно та раціонально;

- креативність. Війна ставить перед лідером нетрадиційні завдання, які потребують креативного мислення та нестандартних рішень;

- витривалість та стресостійкість. Ментально здоровий лідер не втрачає самовладання навіть під тиском постійних тривог чи небезпеки. Здатність контролювати емоції, залишатися зібраним у критичні моменти є важливою умовою виживання та ефективності команди.

- оптимізм. Віра лідера в перемогу, у майбутнє – це потужний психологічний ресурс, який допомагає іншим долати відчай і зневіру.

- рішучість і відповідальність. В умовах війни лідер не має права на бездіяльність: він має приймати рішення швидко, зважено, зберігаючи моральну рівновагу;

- гнучкість поведінки. Лідер повинен вміти змінювати стиль управління залежно від ситуації: у кризових моментах бути вимогливим, у хвилини втоми – підтримуючим.

Ментальне здоров'я сучасного лідера також залежить від його самооцінки [8]. Самооцінка відіграє важливу роль у прояві лідерських здібностей. Лідерські здібності як такі можуть бути в осіб із заниженою самооцінкою, але вони частіше за все не будуть проявлятися, так як здатність

людини бути лідером полягає в умінні організувати оточуючих на спільну діяльність, в умінні завжди вести за собою [2;5].

Знижена самоповага і пов'язані з цим складнощі у взаємодії знижують соціальну активність особистості. Молоді лідери з низькою самоповагою беруть значно меншу участь в суспільному житті [1; 6]. Навіть визначивши перед собою певну мету, вони зовсім не сподіваються на успіх, вважаючи, що у них немає для цього необхідних властивостей. Такі лідери із низьким рівнем самоповаги особливо сенситивні до усього, що якось стосується їх самооцінки. Вони суттєвіше за інших реагують на критику, сміх, осуд. Їх більше турбує думка про них оточуючих. Вони болісно реагують, якщо у них щось не виходить у діяльності або якщо вони виявляють в собі якийсь недолік. У спілкуванні з іншими такі люди відчують себе ніяково, вони заздалегідь впевнені, що оточуючі невисокої думки про них. Знижена самоповага і комунікативні складнощі знижують їх соціальну активність, впливаючи разом з тим і на ментальне здоров'я особистості.

Особистості, що є лідерами у своїх колективах, зазвичай мають більш високу самоповагу і почуття впевненості у собі, ніж звичайні учасники. Люди з високою самоповагою більш самостійні і менш схильні до різних впливів [6; 7].

Варто враховувати, що ментальне здоров'я лідера у воєнний період потребує постійного відновлення: важливими є відпочинок, підтримка близьких, психологічна допомога, духовні практики, усвідомленість і турбота про власні емоційні ресурси [8].

Психологічний стан лідера безпосередньо впливає на емоційний клімат у колективі. Якщо керівник демонструє спокій, емпатію та відкритість – команда відчуває безпеку й підтримку. Навпаки, емоційно виснажений або дратівливий лідер провокує хаос і недовіру [7]. Таким чином, ментальне здоров'я лідера – це не лише його особиста справа, а й стратегічний ресурс організації.

Лідерство сьогодні – це не тільки управління людьми, а передусім управління собою. Турбота про ментальне здоров'я – не слабкість, а прояв зрілості, самоповаги й відповідальності. Ментальне здоров'я лідера в умовах війни – це фундамент національної стійкості. Лідери, які вміють підтримувати власну психологічну рівновагу, стають джерелом стабільності, натхнення та розвитку для кожного, хто поруч, для своїх команд і суспільства в цілому.

Сьогодні лідер – це не просто той, хто веде, а той, хто творить середовище, де навіть серед тривоги зберігається віра, гідність і людяність.

Список використаних джерел

1. Бегеза Л., Кайзерова А. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.

2. Вплив самооцінки на успішність в житті / С. Зінченко та ін. *Learning the latest theories and methods*. 2023. вип. 9. С. 379–381.

3. Гура Т., Романовський О., Книш А. Психологія лідерства в бізнесі: навчальний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2017. 100 с.

4. Данченко О. Б. Проектний менеджмент: управління ризиками та змінами в процесах прийняття управлінських рішень : монографія. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2019. 278 с.

5. Кононець М. Психологія лідерства : навч. посіб. / ред. О. В. Винославська. Київ : КВІЦ, 2020. 252 с.

6. Малюська В. Лідерські якості керівника – умова ефективного функціонування трудового колективу. Матеріали науково-практичної конференції «Наука і технології: крок у майбутнє – 2007».

7. Марінушкіна О. Психологічний клімат колективу / ред. С. Максименко, О. Главник. Київ : Главник, 2004. 96 с.

8. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 27.06.2023. URL: <https://surl.li/gqauye>.

Милана Блізнюк,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Антоніна Лисенко,

старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Повномасштабна війна Російської Федерації проти України зумовила безпрецедентне зростання психологічного навантаження на населення країни. Воєнні події стали потужним джерелом хронічного стресу, травматичного досвіду, численних втрат і руйнування базового почуття безпеки. За таких умов особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів особистості – внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують здатність людини протистояти кризовим впливам, ефективно адаптуватися до екстремальних обставин та зберігати ментальне благополуччя.

У вітчизняній психологічній науці проблема ресурсності особистості активно досліджується такими науковцями, як Л. Бурлачук, В. Рибалка, С. Максименко, О. Столяренко. У своїх працях вони підкреслюють, що психологічні ресурси становлять динамічну систему особистісних властивостей, психічних процесів і механізмів саморегуляції, які актуалізуються та мобілізуються в екстремальних умовах. Таким чином, ресурси розглядаються не лише як уже наявні можливості особистості, а і як потенціал, що може цілеспрямовано розвиватися в процесі життєдіяльності.

На основі аналізу сучасних наукових джерел можна виокремити такі ключові психологічні ресурси українського населення в умовах воєнного стану: