

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ВИМОГА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА

Ірина ПЕРІГ

Святослав КОСОВСЬКИЙ

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя,
Тернопіль, Україна*

Ментальне здоров'я – ключова складова професійної ефективності керівника. Сучасний управлінець працює у високодинамічному середовищі, де психологічна стійкість прямо впливає на якість управлінських рішень. Психологічна стійкість забезпечує здатність до швидкої адаптації. Умови кризи, невизначеності та реформ вимагають від керівника здатності витримувати напругу, збереження внутрішньої рівноваги та вміння конструктивно діяти. Психічне (ментальне) здоров'я є невід'ємною складовою загального стану людини та її благополуччя. Відповідно до визначення ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан повного фізичного, емоційного й соціального добробуту, за якого людина здатна реалізувати свій потенціал, ефективно долати життєві стреси, продуктивно працювати та робити внесок у розвиток суспільства [2].

Ментально здорова особистість: 1) усвідомлює власні емоції та вміє ними керувати; 2) будує здорові взаємини з оточенням; 3) відкрита до нових знань і особистісного зростання; 4) здатна приймати самостійні рішення; 5) гнучко адаптовується до змін та сучасних викликів; 6) відчуває радість і задоволення від життя [3]. Ознаками погіршення психічного стану можуть слугувати: порушення сну та апетиту, уникнення спілкування, байдужість, втрата інтересу до звичних справ, почуття безсилля, надмірне вживання алкоголю чи тютюну, відчай, нав'язливі думки, розгубленість або забудькуватість та інші подібні прояви.

Психологічні особливості професійної діяльності менеджерів вивчали: Л.Е.Орбан-Лембрик, Т.М.Титаренко, Л.М.Карамушка, Л.С.Возняк, В.В.Рибалка, Г.В.Ложкін та інші.

Чинниками, що визначають ментальне здоров'я людини, виступають її психофізіологічні ресурси, індивідуальні риси, соціальне середовище та підтримка, умови й стиль життя, а також економічні й екологічні можливості та інші фактори.

Згідно з підходом Т. Титаренко, психологічно здорова особистість характеризується цілісністю, здатністю до самореалізації та ефективної саморегуляції. На індивідуально-психологічному рівні їй притаманні креативність, врівноваженість і здатність адаптуватися. На ціннісно-смысловому рівні така людина шукає нові сенси, усвідомлює власний досвід і вміє отримувати задоволення від життя. На соціально-психологічному рівні вона схильна до співпраці, здатна до емпатії та відчуває відповідальність перед суспільством [1].

Психологічну рівновагу менеджер може утримувати завдяки емоційному інтелекту (EQ), який є основою ефективного лідерства. Розвинені навички саморегуляції, емпатії та усвідомлення власних емоцій допомагають керівнику запобігати конфліктам і формувати здоровий психологічний клімат у колективі.

Засновник вчення про емоційний інтелект Деніел Гоулман визначив, що емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати, розуміти й керувати власними емоціями та емоціями інших людей. Науковець визначив п'ять ключових компонентів EQ: 1) самоусвідомлення – здатність розуміти власні емоції, їхні причини та вплив на поведінку. Це основа для ефективного самоконтролю та розвитку; 2) саморегуляція – вміння керувати імпульсами, утримувати емоції під контролем, думати перед дією.

Важливі складові: гнучкість, надійність, адаптивність, вміння заспокоїти себе; 3) мотивація – внутрішня зацікавленість, яка допомагає досягати цілей. Люди з високим EQ – оптимістичні, наполегливі, вміють долати труднощі; 4) емпатія – уміння розуміти емоційні стани інших людей і адекватно реагувати на них; 5) соціальні навички – здатність будувати здорові стосунки, ефективно комунікувати, розв’язувати конфлікти, надихати і вести інших.

Ментальне здоров’я визначає здатність до стратегічного мислення. Хронічний стрес та емоційне виснаження знижують когнітивну гнучкість, креативність і здатність бачити довгострокові перспективи.

Як відомо, важливим інструментом діяльності менеджерів різних рівнів є успішна комунікація. Так, І.Б. Волеваха вказує на те, що комунікація в робочому колективі визначається ментальним здоров’ям фахівців. Психоемоційна стабільність керівника безпосередньо впливає на його здатність чути інших, адекватно реагувати та приймати виважені рішення. Професійний керівник демонструє послідовність поведінки та прогнозованість комунікації, що створює психологічну безпеку в команді.

Комунікаційні навички виступають індикаторами ментальної зрілості, оскільки здатність чітко формулювати думки, задавати відкриті питання, давати конструктивний зворотний зв’язок є ознаками внутрішньої організованості та емоційного регулювання. Вміння керувати власними емоціями (EQ) дозволяє уникати імпульсивних реакцій, звинувачень, сарказму, різких оцінок.

Ментальне здоров’я виступає як частина професійної компетентності. У сучасних стандартах управління здатність до психічної саморегуляції та відповідального ставлення до стресу розглядається як професійно важлива якість. Професійна компетентність керівника передбачає відповідальне ставлення до власного психічного благополуччя. Усвідомлена турбота про ментальне здоров’я підвищує якість управлінської діяльності та сприяє довгостроковій результативності.

Осмісленість життєвих подій, філософія життя та ціннісна орієнтація сприяють ментальній стійкості особистості. Керівники, які мають чіткі особисті та професійні цінності, легше долають кризові ситуації та зберігають мотивацію.

Організаційними психологами відзначається необхідність впровадження програм психологічної підтримки. Тренінги зі стрес-менеджменту, коучинг та супервізія створюють умови для розвитку керівника та підтримки його ментального балансу.

Одним із наслідків нехтування ментальним здоров’ям є падіння загальної результативності. Людині стає важко опановувати нові види діяльності, накопичувати досвід, знання та навички. У першу чергу це позначається на професійній сфері та кар’єрному розвитку. У результаті зменшується професійна ефективність, що часто супроводжується втратою мотивації. Формування культури турботи про ментальне здоров’я сприяє зростанню продуктивності праці в організації. Керівник, який піклується про свій психологічний добробут і демонструє це власним прикладом, зміцнює команду та підтримує високий рівень робочої ефективності підлеглих.

Список використаних джерел:

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров’я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Зеленська О. Ментальне здоров’я – один із найбільших глобальних викликів майбутнього. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenskamentalne-zdorovya-odin-iz-najbilshihglobalni-85665> (дата звернення 20.09.2023).
3. Періг І.М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров’я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). №4. С. 120-124.