

Попова К.В., Богдан Ж.Б.

м. Харків, Україна

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема психологічного здоров'я є ваговою та стосується всіх типів професій і рівнів зайнятості. За підрахунками вчених, кожна четверта людина має певні проблеми з психічним здоров'ям. За приблизними підрахунками, роботодавці несуть постійні втрати через нестійке психологічне здоров'я працівників. Крім того, погана якість, плинність кадрів, непродуктивне позиціонування на роботі, гірші ухилення, менша креативність, незалученість у роботі, теж негативно впливає на роботу. Таким чином цінність навичок і знань співробітників погіршується або навіть втрачається.

Основною причиною поганого психічного здоров'я працівників є тривалий стрес на роботі. Крім того стрес на практиці негативно впливає на продуктивність співробітників. Ще одним негативним ефектом поганого психічного здоров'я є збільшення кількості прогулів це має великий вплив на безробіття. Люди, які борються з психологічними проблемами, також бояться, що в результаті роботодавець ставитиметься до них менш прихильно. Це дуже тривожний сигнал, оскільки очевидно, що чутливі теми, які не обговорюються, не розглядаються належним чином. З іншого боку, майже всі працівники вважають, що робота має вирішальний вплив на психічне здоров'я працівників. Знижений рівень концентрації - є однією проблемою пов'язану психічним здоров'ям, тривога або депресія, також будуть проблемами з концентрацією та зосередженістю на завданнях, які потрібно виконати. Співробітники, які не можуть зосередитися на своїх обов'язках, у результаті не будуть

ефективними. Часті або тривалі відсутності на роботі - великий відсоток лікарняних пов'язаний з проблемами психічного здоров'я. Коли працівник пропадає безвісти на кілька днів на тиждень або йде у тривалу відпустку за хворобою, важко побачити хоч якесь підвищення продуктивності.

Роботодавець може підтримати працівників шляхом підвищення обізнаності про роль психічного здоров'я та проведення освітніх заходів у цій сфері. Навчання також включає навчання керівників розпізнавати проблеми психічного здоров'я та реагувати на них на ранній стадії, наскільки це можливо, у рамках робочих відносин. Водночас необхідно створити атмосферу довіри, в якій працівник буде відчувати, що він може вільно обговорювати такі проблеми без ризику втрати роботи, дискримінації чи порушення приватного життя. Може статися так, що, незважаючи на вжиті профілактичні заходи, у співробітників є проблеми з психічним здоров'ям. Часто їх помічають лише тоді, коли їхні наслідки проявляються в поведінці та ефективності працівника. Однак є багато сигналів, щоб спостерігати їх швидше.

Проблеми з психічним здоров'ям можна запобігти, вживаючи заходів, спрямованих на створення робочого середовища, сприятливого для захисту психічного здоров'я, профілактики, навчання працівників і допомоги долати труднощі. Компанії, які вирішують запровадити програми профілактики психічного здоров'я, мають переваги у ефективності роботи. Психічні розлади на роботі можна запобігти, і коли вони виникають, доступні різні форми лікування для повернення нормальної працездатності. Адекватна підтримка та допомога можуть виявитися менш дорогими, ніж втрати через зниження ефективності або фінансування найму, навчання та адаптації нового працівника. Вживання заходів, які враховують психічне благополуччя співробітників, а також допомагають впоратися з проблемами в цій сфері. Багато з них можуть

принести й інші додаткові переваги, впливаючи не лише на психічне здоров'я. Як і у випадку здоров'я загалом, профілактика та зміцнення здоров'я є важливими для догляду за психічним здоров'ям. Також важливо допомогти працівникам розвивати навички психічного здоров'я. До них належать: здатність справлятися зі стресом та емоціями, спілкуватися та будувати стосунки, а також тренувати свій розум. Підприємці помічають вплив психічного здоров'я працівників на відданість та ефективність у виконанні покладених на них завдань.

Велика кількість працівників відзначають, що добробут на роботі пов'язаний насамперед із задовільною винагородою. Багато людей також вказують на відповідні умови праці або дружню атмосферу як важливі елементи, що позитивно впливають на відчуття комфорту. Вчені вважають, що фактори, які змінюють вплив тривалої роботи на здоров'я, включають мотивацію та переконання працівників. Якщо мотивацією до тривалої роботи є потреба заробити додаткові гроші або необхідність завершити вже розпочате завдання, тоді така робота не обов'язково має негативний вплив на рівень психічного здоров'я.

Потанова О.

м. Харків, Україна

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

КОЛИ ТА ЯК ФОРМУВАТИ ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ

Суспільство потребує громадян, здатних по-новому поглянути на вирішення нагальних проблем, вести за собою. У зв'язку з цим особливої важливості набуває вивчення лідерства серед підлітків, оскільки саме у цьому віці закладаються та формуються основи лідерського потенціалу, який згодом розкривається у дорослому житті.