

*Данько Оксана,  
старший викладач кафедри психології,  
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

Загальні психологічні здібності людини відіграють важливу роль у забезпеченні впевнених дій у складних ситуаціях, але цього недостатньо. Необхідно бути готовим до специфіки екстремальних обставин, враховуючи їх високі вимоги до особистості, а також можливі неприємні, важкі та іноді трагічні наслідки, які можуть виникнути через недостатню підготовленість [1, с. 1-9].

Відповідно до змісту та конкретних завдань, які виконує особистість, готовність поділяється на короткотривалу – ситуативну, що залежить від певних психічних станів, і відносно – сталу, яка визначається стабільними рисами особистості. Для цього потрібно знати, з якими складними ситуаціями вона може зіткнутися, розуміти їх особливості та труднощі, вміти виконувати звичні професійні дії, зберігаючи їх якість, незважаючи на власні емоційні стани та незвичні обставини. Разом з тим, необхідно також:

- адаптувати свої дії відповідно до специфіки конкретних складних ситуацій, розвивати якості, які підвищують здатність до успішних дій у найбільш ймовірних ситуаціях;

- бути здатним наполегливо реалізовувати свої можливості, поступово підкорюючи обставини складної ситуації та гнучко управляти своєю поведінкою;

- мати високу психологічну стійкість, щоб безпечно виходити з екстремальних випробувань без негативних наслідків для життя та психічного здоров'я [4, с. 81-83].

Підтримка оптимального психічного здоров'я під час виконання завдань є важливою. Це включає формування психологічної стійкості до стресових чинників та запобігання негативним психічним станам. Психологія поведінки в особливих умовах, як відомо є однією з галузей психологічної науки, яка досліджує закономірності змін і відновлення психічної діяльності особистості в екстремальних умовах. Ці умови пов'язані з впливом інтенсивних стрес-факторів, які можуть безпосередньо загрожувати життю та здоров'ю людини, як під час виконання професійних обов'язків, так і після них [2, с. 75-79].

У екстремальних ситуаціях психологічна готовність відіграє ключову роль в успішній адаптації. Ця сукупність якостей особистості забезпечує мобілізацію

психіки та налаштовує на активні, рішучі дії в складних умовах. Психологічна готовність охоплює такі аспекти:

- відповідальність за виконання обов'язків і завдань, а також почуття обов'язку;
- знання та розуміння особливостей і вимог діяльності;
- володіння методами та прийомами професійної діяльності;
- самоконтроль, мобілізованість і саморегуляція дій;
- самооцінка підготовленості та критичність виконання [3].

Психологічна готовність визначає суть властивостей і стану особистості. Це не лише характеристика окремої особи, а й узагальнений показник її діяльності та рівня професійних здібностей.

Загальною психологічною підготовленістю можна вважати [2, с. 75-83]:

- розуміння проблеми екстремальності в діяльності та тенденцій її ускладнення;
- знання сутності та видів складних ситуацій, а також їх характеристик;
- усвідомлення основних вимог, які складні ситуації ставлять перед людиною, а також труднощів і небезпек, що можуть виникнути, їх впливу на особистість і можливих позитивних чи негативних наслідків;
- розуміння того, що успіх у складних ситуаціях залежить від особистої підготовленості;
- знання структури та змісту власних психологічних можливостей і рівня підготовленості;
- переконаність у важливості ретельної та всебічної підготовки до роботи в складних ситуаціях для забезпечення особистої безпеки;
- сформоване прагнення до безперервного підвищення власної психологічної підготовленості [2, с. 75-83].

Психологічна готовність складається з двох основних компонентів: з одного боку, це запас професійних знань, умінь і навичок; з іншого – риси особистості, такі як переконання, інтереси, професійна пам'ять, працездатність, спрямованість думки, мислення, увага, емоційність та моральний потенціал. Усі ці елементи сприяють успішному виконанню професійних функцій.

Значимість психологічної готовності також визначається і взаємозв'язком інтелектуальних і емоційних аспектів особистості. Знання про певне явище є важливим, але не менш значущим є його осмислення, тобто те, який сенс людина надає цьому явищу. Отже, психологічна готовність формується на основі зв'язку між знаннями, що стосуються професійно-етичних аспектів діяльності, і емоційними переживаннями, пов'язаними з ними [5, с. 92-100].

Емоційні переживання випробовують психологічну стійкість, а в свою чергу психологічна стійкість допомагає ефективно переживати емоції.

Психологічна стійкість характеризує стан особистості, що відображає зміст і умови поставленого завдання. Вона включає емоційно-вольову стійкість, тобто здатність контролювати вплив емоцій на діяльність за допомогою волі.

Психологічна стійкість варіюється у різних людей і проявляється через такі аспекти: – чутливість до психогенних факторів; – реакція на однакові чинники; – вплив інтенсивного психологічного напруження на загальну психологічну діяльність працівника та на реальні результати виконуваних ним оперативних завдань; – особиста здатність зменшувати негативні психологічні реакції, що виникають [3].

Отже, існує цілий ряд особистісних якостей, які сприяють адаптивному та безболісному переживанню екстремальних ситуацій, що забезпечують успішне подолання їх наслідків. Ці якості можуть характеризувати особистість, зокрема, психологічну готовність до роботи в особливих умовах.

Таким чином, психологічна готовність є важливою рисою особистості, яка включає здатність не піддаватися негативному впливу несприятливих обставин під час виконання завдань і зберігати високу якість професійних дій, незважаючи на обставини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Бендерезь Н. М., Шевченко А. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2020. № 2 (1). С. 1-9.

2. Павлушенко С. Аналіз підходів до психологічного забезпечення професійної діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 55. № 2. С. 75-83

3. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків. : НА НГУ, 2016. 571 с.

4. Психологія діяльності в особливих умовах : навч.посіб. / за заг. ред. проф. М.А. Кришталя. Черкаси: видавець Третьяков О.М., 2021. С. 81-83.

5. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Київ : КНТ, 2023. С. 92-100.