



III Международная междисциплинарная  
научно-практическая конференция молодых  
учёных и студентов  
**ПСИХОЛОГИЯ,  
ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА:  
ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ**

# Психологическая готовность к действию в кризисных ситуациях

Докладчики: Скрипникова К.М., Марат А.М.,  
Асабаев Н.Н., Оспанов Е.Н.

Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.  
ассистент кафедры психиатрии и наркологии НАО



[semeymedicaluniversity](http://semeymedicaluniversity.kz)



[SSMUofficial](https://twitter.com/SSMUofficial)



# ПЛАН РАБОТЫ

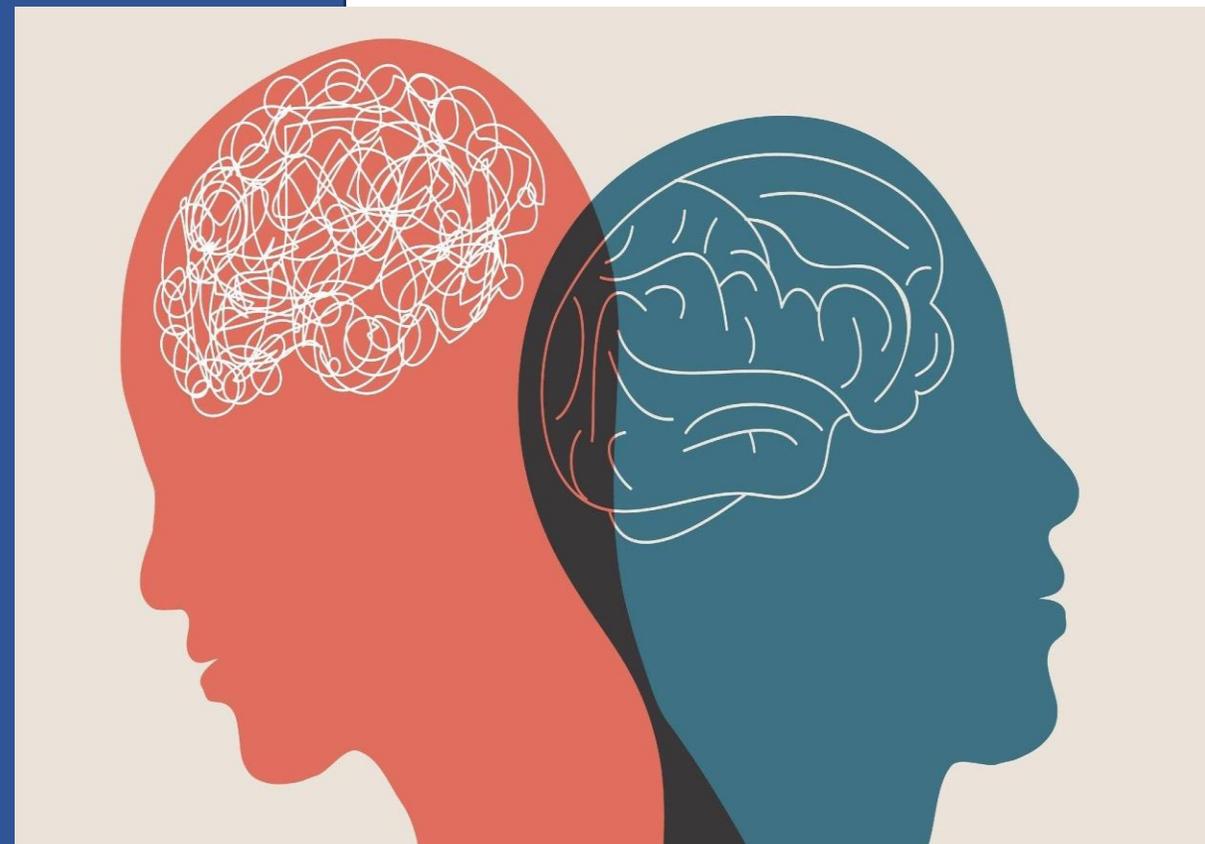




# ВВЕДЕНИЕ



Современные суровые условия представляют собой высокую степень неопределенности и кризисных явлений. Стихийные бедствия, экологические катастрофы, экономические, социальные, индивидуальные кризисы, аварии, жизненно личностные ситуации представляют огромную угрозу для жизни человека. Большинство людей в таких ситуациях, оказываются психологически неподготовленными к действию, и испытывают стресс, беспокойство, внутреннее напряжение. Это отрицательно действует психологическому состоянию человека и сказывается на его здоровье. Хотя психологическая стабильность, осознание ситуации и адекватность поведения в экстремальных ситуациях является главным фактором выживания. Исследование психологий стресса и адаптации в таких условиях становится социальной и экономической необходимостью. Таким образом психологическая готовность к действию быстро приобретает особую значимость в науке и в практике.





# ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Изучить психологическую готовность человека к действию в кризисных ситуациях.



Изучить его  
формирование и  
проявление



Роль  
стрессоустойчивости



Предоставить  
рекомендации по  
развитию





# ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



При написании статьи объектами исследования являлись книги, научные теории и современные публикации. Использовались теоретические методы и сыграли важную роль в исследовании.





# РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ:

## Основы понятия психологической готовности к действию в кризисных ситуациях



Психологическая готовность к действию в кризисных ситуациях является одним из важных индивидуальных качеств. Ведь в процессе жизнедеятельности каждого могут возникать ситуаций неопределенности, требующие от человека правильных, быстрых и безошибочных действий.



Люди с внутренним локусом контроля, высоким самообладанием и умеренной эмоциональной возбудимостью представляют готовность к неопределенностям. Они могут действовать и принимать решений без потери контроля над ситуацией. [13] Самое главное в таких ситуациях это внутреннее равновесие. Избыточная осторожность может уменьшить эффективность деятельности в кризисных ситуациях, а чрезмерная рискованность увеличивает допустимость ошибок. [2]



Психологическая готовность к кризисным ситуациям-компонент системы саморегуляции, обеспечивающий стрессоустойчивость и эффективность адаптации. [17] Оно является самым важным компонентом действий в моментах неопределенности. Ведь даже самый высокий уровень теоретических знаний, практических навыков не сможет обеспечить эффективные действия человека без психологической готовности.



# РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ:



## Проявление и формирование психологической готовности

В экстремальных ситуациях процессы физиологической и психологической адаптации постоянно активизируются у людей. [18]

Проявление психологической готовности к действиям может быть внутренним и внешним. К внутренним проявлениям относятся эмоциональная стабильность, концентрация внимания, умения контролировать страх и тревогу, высокое самообладание. А к внешним проявлениям относятся активность, четкое следование плану и собранность. Формирование психологической готовности является трудным и последовательным процессом. Оно тесно связано с этапами профессиональной социализации и развитием ответственности за последствия принимаемых решений. [14] Также большую роль в формировании готовности играет эмоциональная стабильность, адаптивность в кризисе, способность саморегуляции.

Психологическая готовность формируется в зависимости от жизненного опыта, профессиональной подготовки и индивидуальных особенностей стрессоустойчивости [1]



# РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ: Роль стрессоустойчивости



В современном мире стрессоустойчивость воспринимают как способность человека сохранять психологическую устойчивость в условиях стресса [7], и оно играет важную роль в психологической готовности к действию. Именно наличие этого качества позволит сохранять спокойствие, работать в условиях повышенных требований. [10]

Стресс это эмоциональное состояние, которое вызывает различные реакции, физиологические (например, головная боль, учащенное сердцебиение) [11], когнитивное (например, трудности с принятием решений) [19]. Бывает несколько видов стрессоров. Например, психосоциальные стрессоры обычно связаны событиями окружающей среды, внутренние стрессоры связаны негативными факторами исходящие от самого человека.

В психологии стрессоустойчивость определяется как способность человека терпеть или сопротивляться стрессу. Согласно Е.П. Ильину, стрессоустойчивость проявляется в умении регулировать физиологические и эмоциональные реакции на стрессоры. [8] Низкая стрессоустойчивость ведет к импульсивным решениям и утрате контроля. [16] Высокая стрессоустойчивость может улучшить физическое, умственное и духовное здоровье. [4]



# РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ:

## Рекомендации по развитию психологической ГОТОВНОСТИ



Развитие навыков саморегуляции



Психологическое моделирование и тренинг стрессовых ситуаций



Поддержка физического и психического здоровья



Социальная и групповая поддержка



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ ✓

Кризисные, экстремальные события оказывают психогенное воздействие, которое включает в себя не только прямую, непосредственную угрозу жизни человека, но и косвенную угрозу, связанную с ожиданием и реальности. Современные исследования подчеркивают, что психологическая готовность снижает негативные эффекты, угрозы и ускоряет адаптацию, обеспечивает адекватную реакцию.

Основу готовности составляют такие качества как, саморегуляция, уверенность, способность к рефлексии. Особое значение имеет роль стрессоустойчивости, которая является ценной защитной характеристикой и обеспечивает сохранение поведенческой стабильности при стрессе.

Результаты анализа теоретических материалов позволили выделить ключевые направления развития психологической готовности. Среди них- развитие навыков саморегуляции, психологическое моделирование и тренинг стрессовых ситуаций, поддержка физического и психического здоровья, социальная и групповая поддержка.

Таким образом, психологическая готовность к действиям в кризисных ситуациях является одним из основных факторов успешного функционирования личности. Ее формирование и развитие представляет собой важную задачу.



# ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — 320 с. — С. 98.
2. Бондарева А. М. Индивидуальные особенности личности и склонность к риску // В сборнике: Актуальные проблемы психологии и педагогики. Сборник научных трудов II Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 34–39.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — С. 44–72.
4. Edwards, J. R. An examination of competing versions of the person-environment fit approach to stress. *The Academy of Management Journal*. 1996. 39(2). 292-339. DOI: 10.2307/256782 EDN: CHFZWN
5. Жукова В.Ф. Психолого-педагогический анализ категории «психологическая готовность» // Известия Томского политехнического университета. 2012. Т. 320. № 6. С. 117-12
6. Jacobson E. *Progressive Relaxation*. — Chicago: University of Chicago Press, 1998. — P. 58–79.
7. Z.S. Dahi et al. Psychological endurance of middle school principals *Journal of Positive School Psychology* (2022)
8. Ильин Е. П. Психология стресс и эмоциональной устойчивости. — СПб.: Питер, 2013. — С. 145–162.
9. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса и методы коррекции. — М.: Академический проект, 2011. — С. 56–73.
10. Li, Z.-S., & Hasson, F. Resilience, stress and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*. 2020. Apr 19: 90.
11. Liao Shin-Ru, Seki Naoko, Akiyama Masako, Shinada Kayoko, Morio Ikuko Perceived stress and career planning awareness of Japanese and Taiwanese undergraduate dental hygiene students // *Journal of Dental Sciences*. 2022.
12. Лепова А. В. Психология профессионального здоровья. — М.: МГУ, 2014. — С. 88–104.



13.Махмудова Ю. А., Новикова С. С., Щетинина Е. В. Индивидуально-типологические особенности ответственной личности, готовой к риску // Интернаука. 2023. № 45-2 (315). С. 54–57.

14.Мещеряков Д. А. Социально-психологические и индивидуально-психологические факторы готовности к риску в процессе социализации курсантов в военном вузе : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Мещеряков Денис Александрович; [ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского»]. – Саратов, 2021. – 164 с.

15.M.P. Paulus et al.A neuroscience approach to optimizing brain resources for human performance in extreme environments *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* (2009)

16.Марищук, В. Л. Психологическая готовность к деятельности в экстремальных условиях. — СПб.: Питер, 2011. — 240 с. — С. 56–62.

17.Тарасова А. Ю. Психологическая готовность к риску как адаптационный ресурс саморегуляции у представителей различных этнокультурных групп : диссертация ... кандидата психологических наук : 5.3.1 / Тарасова Анастасия Юрьевна; [Место защиты: Донской государственный технический университет; Диссовет 99.2.081.02 (99.2.081.02)]. – Ростов-на-Дону, 2025. – 206 с.

18.Tsvetkov, V. L., Balashova, V. A., Pustovitova, D. A., & Khrustaleva, T. A. (2024). Psychological resilience and readiness of police officers for official activities in extreme conditions. *Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies*, 29(2), 133-139.

19.Heydari A., Ostadtaghizadeh A., Ardalan A., Ebadi A., Mohammadfam I, Khorasani-Zavareh D. Exploring the criteria and factors affecting firefighters' resilience: A qualitative study. *Chinese Journal of Traumatology*. 2022. vol. 25, issue 2. 107-114.

20.Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: Практическое руководство. — М.: Наука, 1991. — С. 23–45.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



SSMUofficial