



IV Международная междисциплинарная научно-практическая конференция молодых учёных и студентов

**ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА:
ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ**

«Психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций»

Авторы: Бейсембаева.Е.Н, Коленова.Б.А, Бейсенова.А.Е
Алмагамбетова А.А.





Актуальность темы:



Рост кризисных ситуаций (пандемии, катастрофы) усиливает психологическую нагрузку



Увеличение тревожных, депрессивных и посттравматических состояний



Психологические реакции зависят не только от угрозы, но и от восприятия и информации



Недостаток доступных методов психологической помощи



Необходимость развития эффективных подходов, включая арт-терапию



План работы:



Цель
работы



Введение



Объекты и
методы
исследования



Результаты
и
обсуждения



Заключение



ЦЕЛЬ РАБОТЫ

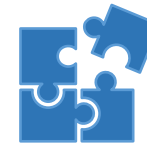
изучить
психологические
реакции личности
в кризисных и
экстремальных
ситуациях;

проанализировать
последствия
кризисных
воздействий;

определить
эффективные
методы
психологической
помощи и
восстановления.



ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



Психологические реакции личности в условиях кризисных и экстремальных ситуаций;

Факторы риска и защиты, влияющие на психологическую устойчивость

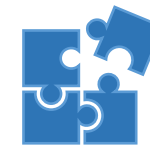
Объекты исследования:

COVID-19 как пример глобального психосоциального кризиса

Различные социальные группы (население в целом, медицинские работники, пострадавшие от ЧС);



ОБЪЕКТЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



Методы исследования:

Анализ и обобщение научной литературы по проблеме;

Сравнительный анализ последствий различных кризисных ситуаций (пандемия, природные катастрофы);

Метод классификации и систематизации

Междисциплинарный подход (психологический, социальный, информационный анализ);

Интерпретация эмпирических данных о психологических реакциях и адаптации;

Выделение и классификация факторов риска и защитных факторов.



Введение:

Экстремальные ситуации (угроза жизни, неопределённость, потеря контроля) вызывают комплекс адаптационных реакций, направленных на мобилизацию ресурсов или приводящих к дезорганизации поведения. Эмоциональные реакции: страх, тревога, паника, эмоциональное «оцепенение». Когнитивные изменения: снижение концентрации, «сужение сознания», ошибки в принятии решений. Поведенческие реакции: активные действия или растерянность, избегание. Характер реакции определяется индивидуальными особенностями личности. При длительном воздействии возможны негативные последствия, включая посттравматическое стрессовое расстройство.



Введение:



Ю.А. Александровский-доктор медицинских наук, профессор.

Такие ситуации могут вызвать настоящие психические проблемы. У кого-то это пройдёт быстро, у кого-то могут развиваться серьёзные расстройства — например, ПТСР. Он обращает внимание на то, что здесь важны личные особенности человека и его предыдущий опыт



Н.С. Хрусталева-российский психолог, доктор психологических наук, профессор

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, вроде аварии или кризиса, он может вести себя по-разному. Кто-то мобилизует все силы, сохраняет контроль, а кто-то теряется и путается. Она считает, что многое зависит от внутренней устойчивости и способности справляться со стрессом.



Экстремальная ситуация — воздействие угрозы жизни, неопределенности и дефицита контроля.

Может приводить к:

- Мобилизации адаптационных ресурсов
- Дезорганизации психической деятельности

Разрушает:

- Чувство безопасности
- Предсказуемость
- Контроль над жизнью

Активируются реакции:

- «Борьба»
- «Бегство»
- «Замирание»



Эмоциональные реакции в экстремальных условиях

- страх
- тревога
- внутреннее напряжение
- панические реакции

Основные состояния



гиперреакция →
аффективные
всплески, паника
гипореакция →
эмоциональное
«оцепенение»,
притупление чувств

Полярные
формы
реагирования



- субъективная оценка угрозы
- предшествующий опыт
- уровень психологической устойчивости

Факторы,
определяющие
интенсивность





Личный опыт

Люди с опытом преодоления трудностей чаще демонстрируют более адаптивные реакции в экстремальных ситуациях.



Социальная поддержка

обеспечивает чувство защищённости и снижает субъективное восприятие угрозы.



Тип темперамента

Влияет на скорость и интенсивность эмоциональных и поведенческих реакций



Реакция личности

Реакция человека в экстремальных ситуациях проявляется в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах

Уровень информации

Недостаток или избыточность информации может усиливать тревожность и приводить к иррациональным решениям.



Уровень стрессоустойчивости

Высокий уровень стрессоустойчивости способствует более эффективной мобилизации и предотвращению дезадаптации



Доверие к организациям

Высокий уровень доверия способствует снижению тревожности и увеличивает эффективность коллективных действий.





Результаты и обсуждения:

Факторы риска и защиты. Динамика стресса

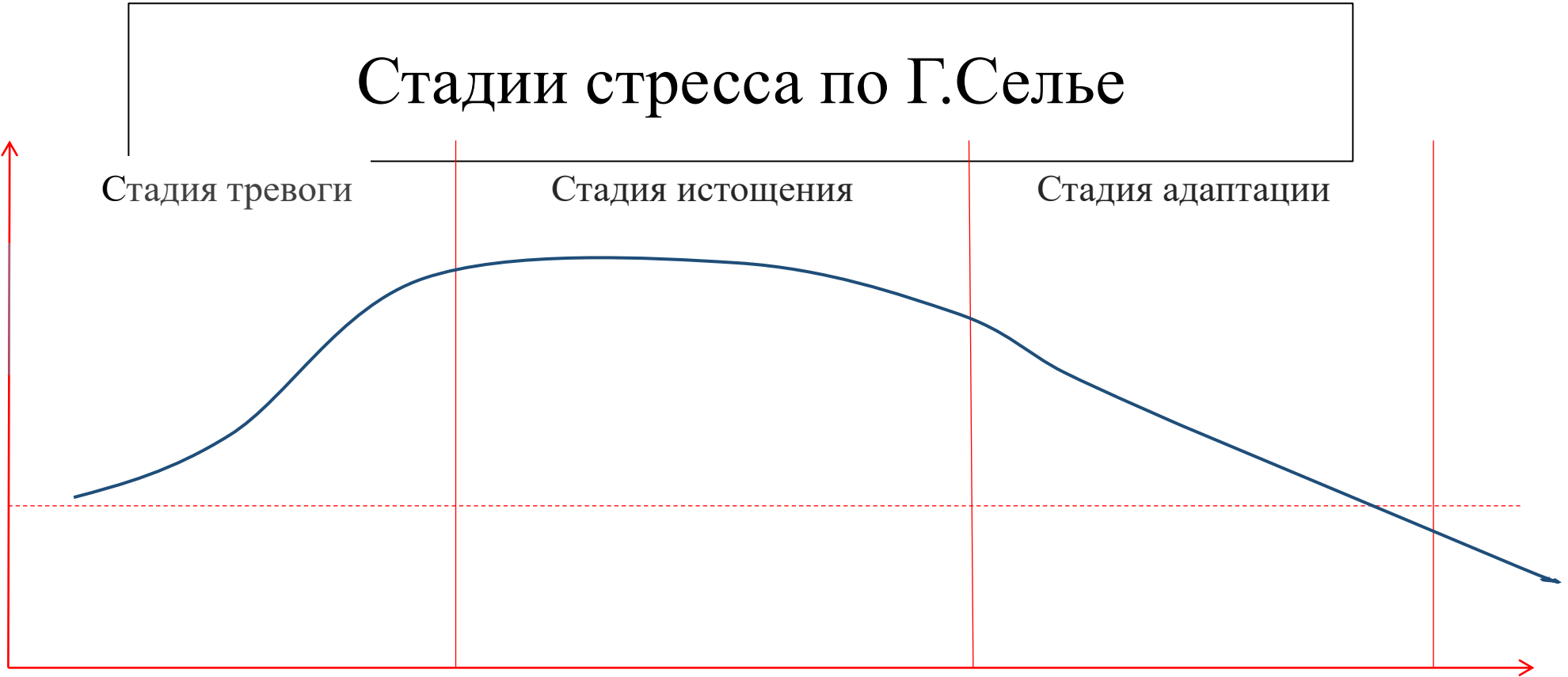
Факторы риска	Факторы защиты
Неопределенность	Социальная поддержка
Дефицит информации	Четкая и достоверная информация
Социальная изоляция	Развитые навыки саморегуляции
Высокий уровень угрозы	Доверие к социальным институтам
Профессиональная перегрузка	Подготовленность к ЧС

тревога → сопротивление → истощение



Результаты и обсуждения:

Стадии стресса по Г.Селье



Острые стрессовые реакции

- физиологические
- эмоциональное
- ступор

Стадия сопротивления

- Синтаксическая реакция:
- приспособление, избегание
- Катаксическая реакция:
- борьба

Истощение и коллапс

- психоматические болезни
- личностные деформации



Результаты и обсуждения:

Эмоциональная реакция

В экстремальных условиях человек испытывает страх, тревогу, аффективные всплески или эмоциональное оцепенение.

Поведенческая реакция

Может проявляться активность для преодоления угрозы, хаотичные действия, пассивность или паника

Когнитивная реакция

Снижается концентрация, появляется «сужение сознания», увеличивается риск ошибочных решений и иррациональных интерпретаций.

Индивидуальные особенности

Стрессоустойчивость, опыт, навыки саморегуляции и поддержка влияют на адаптацию и характер реакции.



Результаты и обсуждения:

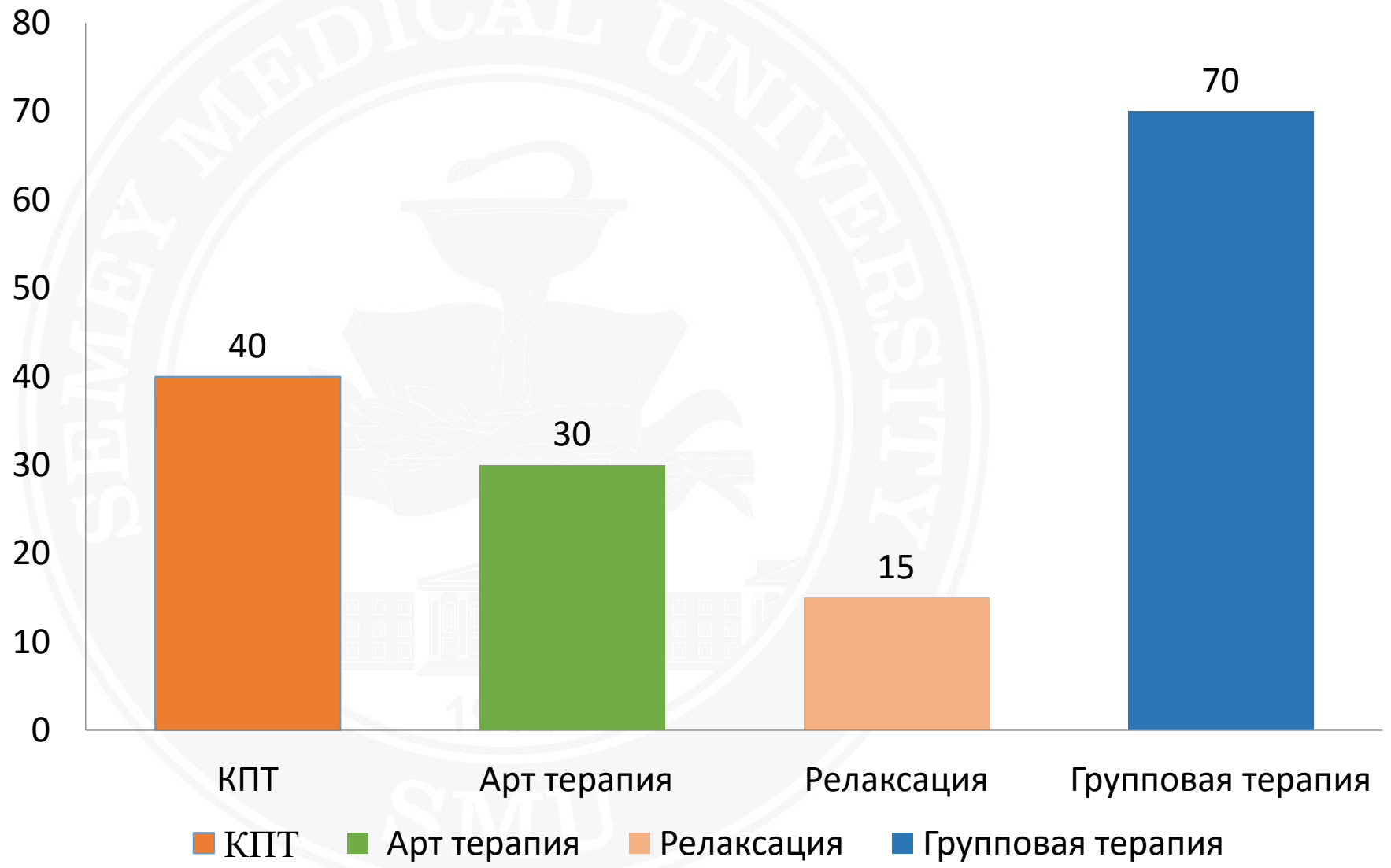
Глобальные и локальные кризисы как психотравмирующие факторы

Параметр	Пандемия COVID-19	Землетрясение (Турция, 2023)
Характер угрозы	Длительная, невидимая	Резкая, физическая
Масштаб	Глобальный	Региональный
Основные реакции	Тревога, депрессия, изоляция	Острый стресс, шок, ПТСР
Социальные эффекты	«Пандемическая усталость», стигматизация	Коллективная травма, утрата безопасности
Особенности	Информационное давление (СМИ)	Необходимость быстрой реакции



Результаты и обсуждения:

Сравнительная эффективность методов психологическо й помощи при экстремальных и кризисных состояниях



КПТ* - когнитивно-поведенческая терапия



Заключение

Анализ научной литературы показывает, что кризисные и экстремальные ситуации оказывают комплексное воздействие на психику человека, затрагивая эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы. Примеры пандемии COVID-19 и природных катастроф демонстрируют масштабность психологических последствий и необходимость системного подхода к их профилактике.

Современные исследования подчеркивают, что ключевыми направлениями являются развитие психологической устойчивости, совершенствование информационной политики и внедрение методов психологической помощи, включая арт-терапию.



Литература

1. Александровский Ю. А. Психические расстройства при чрезвычайных ситуациях. — М.: Медицина, 2020. — 320 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2021. — 288 с.
3. Бехтерев В. М. Психология поведения. — М.: Наука, 2023. — 400 с.
4. Жернов Ю. В. Некоторые психосоциальные феномены, возникшие в период пандемии COVID-19 // Вестник науки. — 2024. — №
5. — С. 45–52.5. Кастальский И. А., Колесников А. В., Соколов А. С. Моделирование социального стресса в условиях пандемии COVID-19 // arXiv. — 2024. — URL: <https://arxiv.org/abs/2106.08966> (дата обращения: 26.03.2026).
6. Кочетова Ю. А., Климакова М. В. Психическое состояние личности в условиях пандемии COVID-19 // Медицинская психология в России. — 2023. — № 1. — С. 12–20.
7. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. — М.: Медицина, 2022. — 218 с.
8. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2023. — 352 с.
9. Мусхаджиева Т. С. Социально-психологические аспекты реагирования человека в чрезвычайной ситуации COVID-19 // Психология и педагогика. — 2021. — № 3. — С. 67–73.
10. Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Психология глобальных рисков и пандемии COVID-19. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2021. — 210 с.
11. Пол М. Т., Деви Н. У. Психологическое благополучие в условиях пандемии COVID-19 // arXiv. — 2021. — URL: <https://arxiv.org/abs/2104.11726> (дата обращения: 26.03.2026).
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2022. — 720 с.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 2023. — 124 с.



Литература

14. Сугуров Б. А. Психосоматические аспекты пандемии COVID-19 // Central Asian Journal of Medicine. — 2022. — № 2. — С. 33–39.
15. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса. — М.: Институт психологии РАН, 2024. — 304 с.
16. Хрусталева Н. С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. — СПб.: Речь, 2024. — 320 с.
17. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). — Washington, DC: APA, 2023. — 947 p.
18. American Psychological Association. Stress in America 2023: Stress and Decision-Making During the Pandemic. — Washington, DC: APA, 2023. — 40 p.
19. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer, 2024. — 445 p.
20. Rajabi M. S. The effect of emergency training on anxiety in earthquake situations // arXiv. — 2025. — URL: <https://arxiv.org/abs/2205.04993> (дата обращения: 26.03.2026).
21. World Health Organization. Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact. — Geneva: WHO, 2025. — 50 p.
22. World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. — URL: <https://covid19.who.int> (дата обращения: 26.03.2026).



Спасибо за внимание

!!!

 [semeymedicaluniversity](https://www.instagram.com/semeymedicaluniversity) |  [semeymedicaluniversity](https://www.facebook.com/semeymedicaluniversity)

 smu.edu.kz