



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

Психология кризисных и экстремальных ситуаций.

Методики восстановления.

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

Докладчики: Дударь А. А., Кособаева Д. Р., Калибекова Д. Г.

В ходе работы

1

- **Было изучено более 70 научных статей, источники охватывают труды по кризисной психологии, когнитивно-поведенческой терапии и смежным направлениям.**

2

- **При написании было использовано 20 источников.**

3

- **Было проведено собственное исследование.**

Теоретический анализ:

Кризисная ситуация - представляет собой сложное и динамичное психическое состояние, которое появляется вне зависимости от готовности или желания человека, являясь закономерной частью его жизненного пути и развития

Экстремальная ситуация - Это внезапно возникающее обстоятельство, которое угрожает или воспринимается человеком как угроза для жизни, здоровья, целостности личности и общего благополучия.

Чрезвычайная ситуация – представляет собой особый и острый режим обстановки, который возникает на определенной территории вследствие аварий, техногенных катастроф, стихийных бедствий или опасных природных явлений.

Кризисное событие представляет собой систему признаков, в которых сочетается:

-
- **Неблагоприятность условий для жизнедеятельности.**
 - **Присутствие рисков и угроз.**
 - **Быстрое нарастание внутреннего опасения и напряжения.**
 - **Снижение адаптационных ресурсов и нарушение прежних моделей поведения.**
 - **Пробой психологической личности.**

Кризисы в научной литературе делятся на несколько основных видов ситуации:

Личностные кризисы

- **связанные с внутренними изменениями в следствие которых происходит рост или упадок.**

Семейные кризисы

- **вызванные конфликтами, разводом, возможными болезнями или потерями.**

Социальные кризисы

- **охватывающие конфликты в обществе, дезадаптацию среди людей.**

Профессиональные кризисы.

- **Они сопровождаются внутренней неуверенностью человека в своих способностях.**

Кризис в следствие экстренной ситуации

- **после аварийного бедствия как авария, природные или военные катастрофы. Требуют немедленно реагировать.**

Чрезвычайные ситуации делятся по четырем основным критериям, и далее так же подразделяются на подкритерии:



Основные задачи психологии кризисных и экстремальных ситуаций включают:



Собственное исследование

01

В
исследован
ии приняли
участие 70
студентов
(1-3 курс)

Возраст
участников
- 16-25 лет

02

03

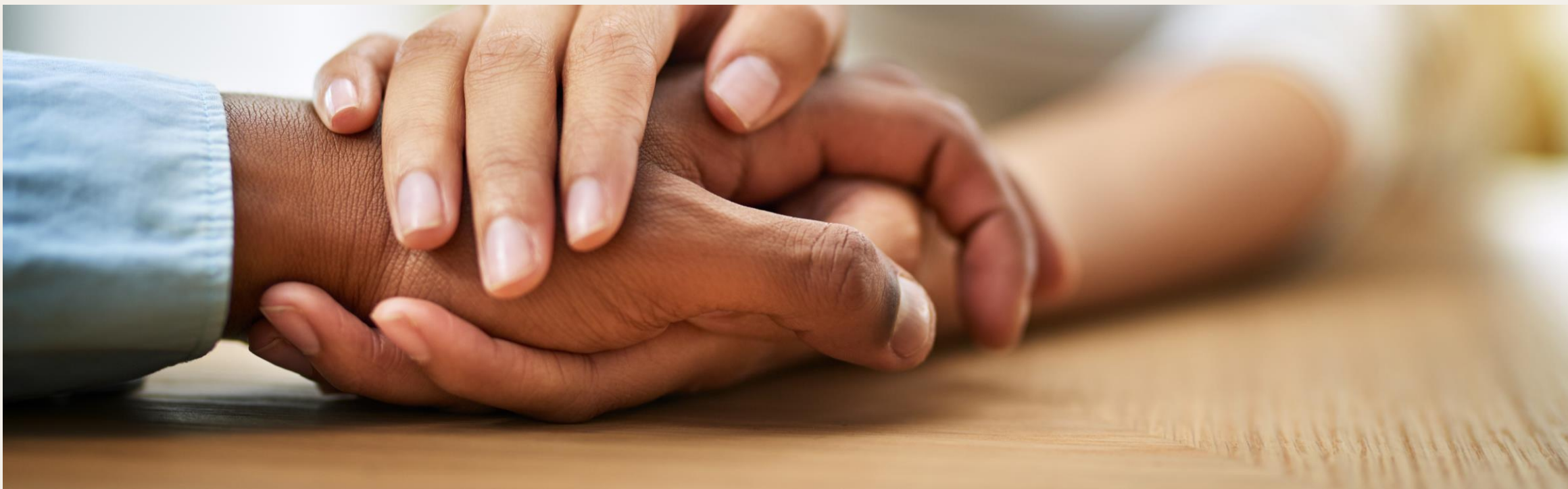
Гендерное
распреде
ние:
мужчины -
40%,
женщины -
60%

	Да	Больше да	Не уверен	Больше нет	Нет
Я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня	40	44,3	11,4	4,3	0
Я заинтересован в этом мире	70	25,7	2,9	1,4	0
Я чувствую себя ментально стойким	47,1	34,3	17,1	1,4	0
Я чувствую себя профессионально развитым	22,9	41,4	27,1	4,3	4,3
Я чувствую, что не особо контролирую свою жизнь	14,3	14,3	32,9	21,4	17,1
Я ощущаю себя способным взяться за любое дело	38,6	42,9	12,9	5,7	0
Я ощущаю полную ясность ума	51,4	27,1	18,6	2,9	0
Вы стали более нервным	15,7	24,3	25,7	21,4	12,9
Вы успешно справлялись с нервировавшими вас ситуациями	30	45,7	17,1	5,7	1,4
Чувствую, что хуже уже некуда	4,3	2,9	20	28,6	44,3
Я испытываю чувство тревоги	12,9	18,6	31,4	12,9	24,3
Начал считать, что в моих бедах и неудачах виноваты другие	5,7	1,4	10	18,6	64,3
Чувствую равнодушие к происходящему	10	12,9	31,4	15,7	30
Стремлюсь противостоять тому, что ограничивает мою свободу	48,6	31,4	12,9	1,4	5,7



Арт-терапия

Арт-терапия представляет собой междисциплинарный метод психокоррекции, который сочетает элементы психологии, психиатрии, педагогики и изобразительного искусства.



Когнитивно- поведенческая терапия

КПТ - это научно обоснованный подход в психологической терапии, в основе которой лежит изменение дисфункциональных убеждений, которые формируют негативные эмоции и сопровождающее их поведение.

Спасибо за внимание!

