



**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 ситуаций:*

---

## 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 подкriterии:**



# Основные задачи психологии кризисных и экстремальных ситуаций включают:



# Собственное исследование

01

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

02

Возраст  
участников  
- 16-25 лет

03

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

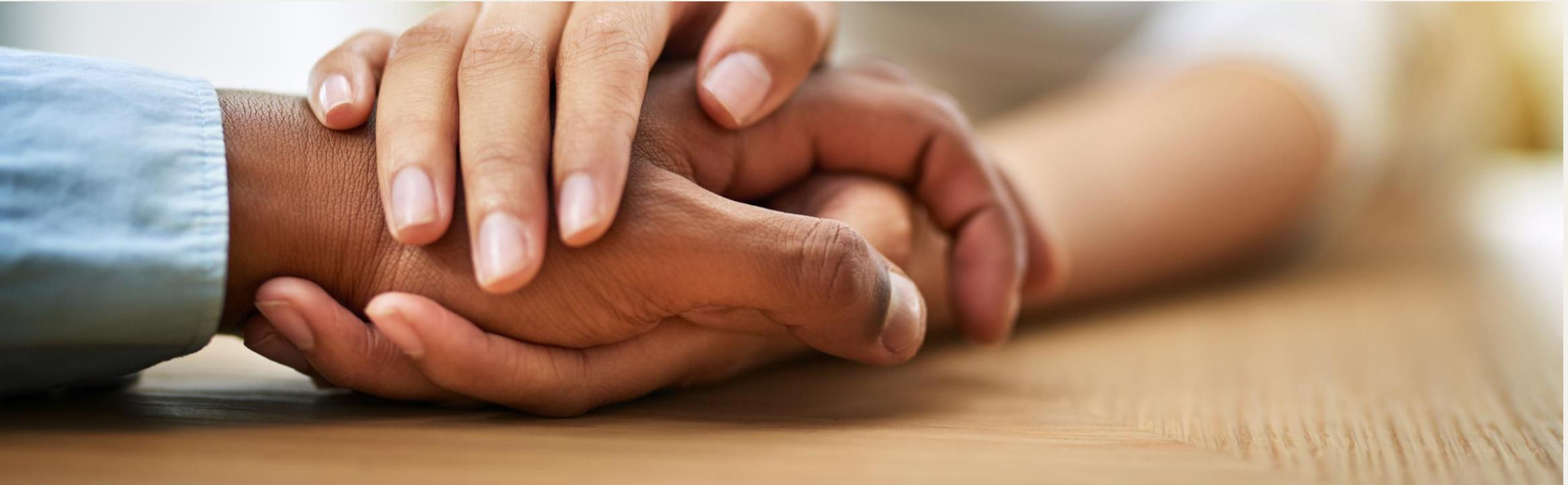
	<b>Да</b>	<b>Больше да</b>	<b>Не уверен</b>	<b>Больше нет</b>	<b>Нет</b>
<b>Я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня</b>	40	44,3	11,4	4,3	0
<b>Я заинтересован в этом мире</b>	70	25,7	2,9	1,4	0
<b>Я чувствую себя ментально стойким</b>	47,1	34,3	17,1	1,4	0
<b>Я чувствую себя профессионально развитым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

