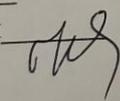
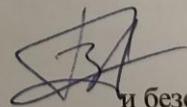


Министерство просвещения РФ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ
УЧАЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ**

выпускная квалификационная работа

Допущена к защите
«16» 06 2022 года
Зав.кафедрой 



Исполнитель:
Братухин Илья
Алексеевич,
студент группы ОФК-2041
Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры
анатомии, физиологии
и безопасности жизнедеятельности
Гафнер Василий Викторович

Екатеринбург 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ	6
1.1. Определение психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.....	6
1.2 Содержание работы по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях	15
1.3. Психолого-педагогические основы формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасных ситуациях.....	23
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ	31
2.1. Диагностический инструментарий для определения исходного уровня психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.....	31
2.2. Методика работы по формированию готовности старшеклассников к действиям в опасных ситуациях. Программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации».....	33
2.3. Анализ результатов исходного и констатирующего этапов опытно-поисковой работы и разработка методических рекомендаций для реализации программы «Формирование психологической готовности обучающихся к деятельности в опасной ситуации»	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	61
ПРИЛОЖЕНИЯ	65

ВВЕДЕНИЕ

Любая готовность к действию связана с необходимостью принимать решения в зависимости от ситуации. Не каждый взрослый может оценить степень опасности того или иного действия и, тем более, его результат, что уж скажешь о детях и подростках. Сталкиваясь с опасной ситуацией, человеческий мозг «выдает» различные реакции, предугадать которые очень сложно, так как на это влияет множество факторов, одним из которых является психологическая готовность к деятельности в опасной ситуации.

Для того чтобы в будущем человек мог четко действовать в опасных ситуациях, необходимо с школьного возраста формировать психологическую готовность к действиям в опасных ситуациях. Психологическая готовность позволит человеку грамотно справляться с опасными ситуациями посредством принятия индивидуального обоснованного решения, от которого зависит дальнейшее развитие событий, состояние его здоровья, сама жизнь.

Все люди разные и их реакция, и действия в опасной ситуации также различны, так как это зависит от множества факторов (тип характера и темперамента, жизненный опыт, знания и умения и др.). Однако, вне зависимости от данных факторов, в любой опасной ситуации рано или поздно человек сталкивается с жизненно важным выбором, который определяет дальнейшее развитие событий в его жизни и жизни людей, которые в данную минуту находятся рядом с ним.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) одним из предметных результатов изучения школьного курса основы безопасности жизнедеятельности определяет готовность действовать и принимать решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей [27].

В школах на уроках ОБЖ школьниками изучается большое количество опасных ситуаций, а также четкая последовательность действий в той или иной ситуации. Но при этом, выбирая верный алгоритм действий, у ребенка есть время на подготовку к ответу и время на размышление. В теории любая опасная ситуация решается легко. Всех этих условий не будет в реально опасной ситуации. В ней перед учеником будет стоять внутренний выбор: как поступить, могу ли я, насколько я готов к последствиям (все это занимает доли секунд). И от того, насколько будет сформирована психологическая готовность к действиям в опасной ситуации будет зависеть решение опасной ситуации.

Проведя анализ литературных источников, мы пришли к выводу, что на данный момент общедоступных, четко сформулированных методик по данной теме, которыми мог бы воспользоваться учитель основ безопасности жизнедеятельности, не имеется. Именно поэтому возникает острая необходимость разработки методических рекомендаций по формированию у обучающихся психологической готовности к действиям в опасной ситуации.

Противоречие заключается в том, что с одной стороны, психологическая готовность к деятельности в опасной ситуации важна для жизни и здоровья человека, а с другой, по представленной теме разработано недостаточно методических материалов для формирования данного умения у обучающихся на уроках ОБЖ.

Проблема исследования: каковы методы формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации?

Объект исследования: формирование у обучающихся психологической готовности к действиям в опасной ситуации.

Предмет исследования: методические рекомендации и обучающая программа по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации

Цель исследования: разработать программу формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации

и методические рекомендации по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации для учителей основ безопасности жизнедеятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что реализация программы «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации» и методических рекомендаций позволит сформировать у обучающихся психологическую готовность к действиям в опасных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.
2. Изучить содержание работы по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях.
3. Определить исходный уровень психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.
4. Разработать образовательную программу «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации» и методические рекомендации, которые будут способствовать формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

Методологическая основа исследования: анализ научно – методической литературы по проблеме содержания работ по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях.

База исследования: МАОУ Усениновская СОШ.

Количество участников и класс: 9 класс МАОУ Усениновской СОШ, 10 человек.

Период: 2021-2022 учебный год.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ

1.1. Определение психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации

Безопасность жизни является главной потребностью в жизни человека. Сегодня, объективной реальностью стали: рост количества и масштабов аварий и катастроф, чрезвычайные ситуации техногенного характера, террористические акты, экстремистская деятельность. В связи с этим, важнейшей задачей государства становится развитие культуры безопасности и формирование безопасного поведения подрастающего поколения. Неумение адекватно действовать, несформированные навыки правильного поведения в чрезвычайной ситуации стали недопустимы. Возрастает ответственность учителей, в частности преподавателей-организаторов ОБЖ, психологов школы, не только за высокий уровень знаний, умений, навыков, но и за умение все эти знания применить на практике, то есть в условиях угрозы своей жизни и здоровью. Для этого необходимо преподавателю-организатору ОБЖ, совместно с психологом школы разработать методы, приемы, технологии, которые будут направлены не только на развитие прикладных умений и навыков, но и на их совершенствование. Это поспособствует формированию психологической готовности к действиям в опасной ситуации.

Изучением проблем области обеспечения безопасности в опасных ситуациях занимались многие исследователи и ученые, например, К.В. Сельченко, А.В. Гостюшин, А.А. Осипова, А.Е. Тарас, А.П. Назаретян, И.Г. Малкина-Пых и др. Ряд отечественных ученых (В.Н. Мошкина, Л.В.

Сорокиной А.В. Шигаева, Н.В. Елисейевой, В.В. Даниловой, В.А. Сидоркина и др.) занимались способами формирования у обучающихся готовности действовать в опасной ситуации.

Большое значение при действиях в опасной ситуации имеет морально – психологический фактор, который вызывает стрессы, психические расстройства. Но большего всего этот фактор отрицательно влияет на психику человека. Происходит нарушение процесса мышления, послабление или полное отключение контроля над своим поведением, которое может привести к неоправданным и не предсказуемым последствиям.

У психологически неподготовленных людей в опасной ситуации появляется чувство страха, стремление убежать с места возникновения ситуации, психологический шок, который выражается в оцепенении мышц. Нервные процессы могут выражаться по-разному:

- расширение зрачков;
- нарушение дыхания;
- учащенное сердцебиение;
- бледнеет кожа;
- холодный пот;
- слабость мышц;
- изменение тембра голоса или потеря речи;
- смерть [3].

Изучение влияния опасных факторов на психику человека привело к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики, которая получила название «Экстремальная психология». Эта наука занимается изучением общих психологических закономерностей жизни и деятельности человека в измененных условиях существования. Основной задачей экстремальной психологии является улучшение или совершенствование психологической подготовки в ходе работы в несвойственных для человека в условиях существования, а также поиск

способов защиты от воздействия психогенных факторов. (Психология. Словарь, 1990).

Понятия опасной ситуации еще не получили исчерпывающих определений. В контексте дипломной работы мы будем использовать следующие определения.

«Опасная ситуация — это стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к несчастью. Так, если гроза застала вас в лесу и вы неправильно выбрали место укрытия, вероятность беды многократно увеличивается. Однако не всегда опасная ситуация приводит к несчастью. Например, если гроза застала вас дома и вы своевременно выключили электроприборы и приняли другие меры безопасности, то вероятность несчастного случая мала».

Опасные ситуации вызывают у человека большие трудности, которые требуют огромного напряжения его сил и возможностей, выходящие за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Иными словами, опасные ситуации вызывают факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень опасной ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Действия в опасной ситуации часто имеют решающее значение для успеха. Они – пик профессионализма и подготовленности человека к реалиям жизни. В последние десятилетия происходит рост экстремальности в жизни и деятельности практически всех граждан, что повышает значение их экстремальной подготовленности [26].

Существуют следующие опасные ситуации по источнику происхождения (Рисунок 1).



Рис 1. Опасные ситуации

Рассмотрим каждую из ситуаций отдельно. Опасные ситуации техногенного характера связаны чаще всего с деятельностью человека. К ним можно отнести аварии и катастрофы на транспорте, пожары, взрывы или угроза взрыва, аварии, связанные с выбросом химических, биологических и радиоактивных веществ, а также разрушение зданий и сооружений.

Опасные ситуации природного характера уже не зависят от деятельности человека. Они возникают в результате стихийных бедствий, такие как, землетрясения, ураганы, бури, смерчи. То есть, это ситуации, которые вызваны естественными причинами.

Опасности социально-биологического характера вызваны массовыми заболеваниями людей различными инфекционными заболеваниями (эпидемии).

Опасности социального характера возникают в результате нарушения людьми правил общественной безопасности, которые угрожают жизни и здоровью других людей. К этим опасностям можно отнести: терроризм, массовые общественные беспорядки, кража, грабеж и др.

В последнее время происходят много опасных ситуаций. И поведение человека невозможно предугадать, так как могут возникнуть различные

негативные психические реакции, для которых характерны стресс или острые эмоциональные переживания.

Опасные подразделяются на:

— опасные ситуации техногенного характера (пожары, взрывы, транспортные аварии с выбросом различных веществ, в том числе аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения, обрушение зданий и сооружений);

— опасные ситуации природного характера (аварии, которые происходят в результате геофизических процессов (землетрясения, цунами, ураганы, бури, смерчи);

— опасные ситуации социального характера (алкоголизм, наркомания, токсикомания, общественные беспорядки, террористические акты).

В опасных ситуациях существует два вида психологических реакций (Рисунок 2). Обе эти реакции в какой-либо ситуации могут способствовать либо успеху в действии в этой ситуации, либо наоборот, ухудшить.



Рисунок 2. Виды психологических реакций

Для успеха в действии в опасной ситуации необходима психологическая подготовка, а если этой подготовки нет, то можно

совершить необдуманные действия, возникновение неадекватных психических состояний (потеря бдительности или неоправданные страхи) [27].

У подготовленного к решению задач человека, экстремальные факторы оказывают положительное влияние. Они способствуют активизации сил, усилению чувства долга, решимости и ответственности, побуждают внутренний подъем, повышается энергичность и активность, бдительность и внимательность, наблюдательность и быстрая реакция, а так же готовность к любым неожиданностям. Качество действий становится выше по сравнению с нормой. (3).

Понятие психологической готовности понимается как «состояние активизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение требуемого действия». Понятие психологической готовности включает в себя несколько компонентов:

— знания, умения и навыки, необходимые для успешного задач в случае возникновения опасной ситуации;

— готовность обучающихся реализовать имеющиеся знания в случае возникновения опасной ситуации;

— решимость и готовность совершить необходимое действие в случае возникновения опасной ситуации. (21)

Определение последовательности и нахождение способов решения выполнения задачи, осознание и понимание ответственности, а также желание добиться успеха являются психологическими предпосылками формирования готовности обучающихся действовать в опасной ситуации. Отсутствие плана действий, желания использовать по максимуму имеющиеся знания, негативное и пассивное отношение к учебе, наоборот, блокируют формирование психологической готовности действовать в опасной ситуации.

Недостаточность готовности приводит к неадекватным реакциям, ошибкам, несоответствию функционирования психических процессов тем требованиям, которые предъявляются ситуацией.

Л.А. Сорокина (2010) определяет понятия «готовность к безопасному поведению «как свойство личности, характеризующееся направленностью на обеспечение личной и общественной безопасности и позволяющее эффективно (адекватно) взаимодействовать с опасными ситуациями, возникающими в повседневной жизни». [29]

Исследование Л.В. Сорокиной (2006) направлено на формирование у обучающихся готовности к обеспечению собственной безопасности, под которой следует понимать «интегративное личностное образование, системообразующее компоненты, показатели которых свидетельствуют о теоретической осведомленности и практических возможностях обучающихся к решительным действиям по обеспечению безопасности жизнедеятельности»[30].

А.В. Шигаев (2004) и Н.В. Елисеева (2007), исследуя готовность обучающихся к эффективным действиям в опасных ситуациях, определяют данную категорию через совокупность специальных знаний, прикладных умений и навыков, мотивационных и психологических качеств личности, в единстве обеспечивающих активное противодействие экстремальным условиям жизни.

В.В. Данилова (2008) подразделяет готовность к действиям в опасной ситуации на два уровня (Рисунок 3).

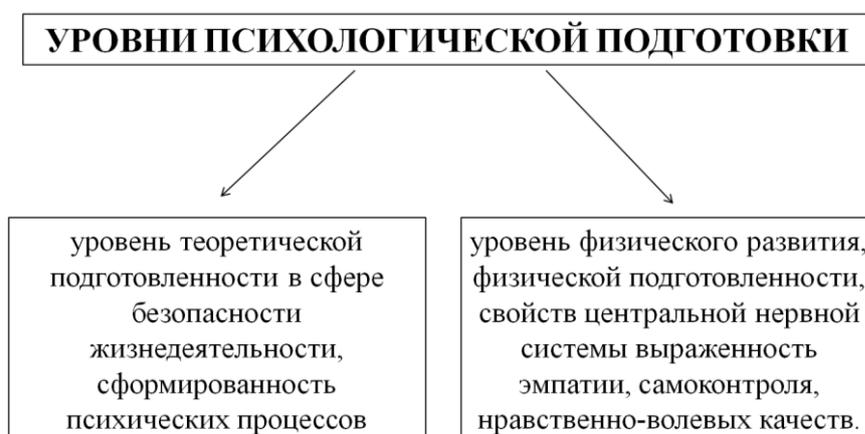


Рис. 3. Готовность к действиям в опасной ситуации по В.В. Даниловой

По мнению В.А. Сидоркина (2008), психологическая готовность проявляется как целостное состояние личности, активную социальную позицию при возникновении опасной ситуации, которая выражается в следующем:

- защита не только своей жизни, но и жизни других людей;
- умение заблаговременно предвидеть опасную ситуацию;
- применение полученных знаний в повседневной жизни, чтобы не позволить возникнуть опасной ситуации;
- проявление активной гражданской позиции, делиться опытом, быть примером для окружающих;
- контроль над собственным эмоциональным состоянием в опасной ситуации, в основу которого входят знания, полученные в ходе изучения способов действовать в опасной ситуации.

В.Н. Мошкин (2004) в составе готовности учащихся к обеспечению безопасности жизнедеятельности выделяет следующие составляющие:

- умение прогнозировать, преодолевать и ликвидировать последствия опасных ситуаций;
- использование различных средств обеспечения безопасности (правовые, физические, интеллектуальные, информационные, политические, экономические и др.)
- использование знаний и умений для обеспечения безопасности, а также использовать приемы самоконтроля над поведением; качества личности: сила воли, смелость, выносливость, осторожность в действии в опасной ситуации, готовность к риску и др. [20].

Необходимо отметить, что указанные авторы рассматривают психологическую готовность обучающихся к деятельности в опасных ситуациях, в частности, техногенного и природного характера. Также эти подходы можно использовать к опасностям социального характера, однако необходимо учитывать, что это направление имеет свои особенности и

специфику, которые происходят в результате действий человека или социальной группы.

Состояние психологической готовности обучающихся к деятельности в опасных ситуациях определяется прежде всего способностью человека к эмоциональной изоляции всего внеконтекстуального, а после этого – привыканием (адаптацией) к обстановке. Считается, что человек не может совершить ни одного действия, если он предварительно не пережил его эмоционально. Благодаря этому человек каждый раз как бы внутренне воспроизводит тот вид деятельности, который ему предстоит выполнить. Но именно эти переживания и оказываются самой уязвимой частью способности человека осуществлять сложные виды деятельности, которые в наибольшей степени подвергаются отрицательному воздействию эмоционального состояния человека.

Исходя из этого, можно уточнить психологическую роль эмоционального стресса. Если предварительное эмоциональное переживание ситуации позволяет как бы дистанционно оценить условия протекания планируемой деятельности (состояние временной готовности), то эмоциональный стресс выступает в опасных условиях в виде фактора, разрушающего это предварительное «эмоциональное планирование» (т. е. состояние временной готовности) и, следовательно, всю схему предстоящей деятельности (т. е. долговременной готовности) [27].

Таким образом, состояние психологической готовности обучающихся имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных, мотивационных и волевых качеств личности и их соотношении с внешними условиями.

Подводя итог сказанному, мы можем говорить о готовности человека к действиям в опасных условиях, как интегральной характеристики – совокупности знаний, необходимых способов действий, мотивационных и волевых качеств личности, действиям снижающих воздействие опасных факторов.

1.2 Содержание работы по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях

В настоящее время психологическая готовность действовать в опасных ситуациях должна занять особое место в системе ценностей человека. В основе этой ценности лежит потребность человека в безопасности и ее развитие является одной из фундаментальных задач образования. Цель формирования этой потребности состоит в том, чтобы каждый осознал важность способности предвидеть опасность, исходящую от любой деятельности, избегать ее, насколько это возможно, и, когда это неизбежно, активировать свои психические и физические состояния, чтобы уменьшить их негативные последствия. Готовность человека действовать в опасных ситуациях – это как раз и есть готовность безопасно действовать в опасных и аварийных ситуациях. Эта подготовка является результатом целенаправленного образовательного процесса.

Структура психологической готовности школьников к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях включает в себя мотивационно-ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты, которые состоят из следующих критериев (Рисунок 4).



Рис.4 Структура психологической готовности

Когнитивный компонент психологической готовности к действиям в опасной ситуации способствует пониманию обучающимся окружающего мира, который нужен для его успешной адаптации в современном информационном пространстве. Для этого учителю необходимо соблюдать следующие психологические принципы:

- обучение способам осмысления (понимания) и переработки знаний обучающимися;
- помощь в формировании ценностного отношения к явлениям и поступкам;
- создание различных ситуаций для практического применения и творческого развития знания.

Мотивационно-потребностный компонент формирования психологической готовности имеет важное стимулирующее значение. Для обучающихся необходимо не только понимать, что они должны достигнуть, но важно иметь внутреннее стремление для активизации учебно-познавательной деятельности. Для этого учителю необходимо соблюдать следующие психологические условия:

- постановка познавательных задач и создание проблемных ситуаций;
- оказание помощи обучающимся в создании условий переживания ими радости успехов в овладении изучаемым материалом;
- педагогическая компетентность и необходимый уровень знаний учителя.

Защитная деятельность, которая объединяет общественные и частные интересы, является связующей между этими составляющими. Отношения, складывающиеся в ходе этой деятельности, развивают физическую и духовную сферы человека, формируют ее эталоны, нормы поведения и ценностные ориентации.

Поэтому деятельностный и компетентностный подход является основным условием формирования готовности школьников к безопасным действиям в опасных ситуациях. Они обеспечивают программную ориентацию на цели образовательного процесса, уделяя особое внимание тому, чтобы полученные учащимися знания и умения применялись, отрабатывались и закреплялись на практике. В этом смысле очень важны очные и внеклассные мероприятия в школах.

В ходе учебной и внеурочной деятельности у школьников формируется большое чувство личной и коллективной безопасности, прививаются навыки выявления и оценки опасности, безопасного поведения дома и на улице. Для этого необходимо активно способствовать формированию культуры безопасности жизнедеятельности. Под культурой безопасности человека следует понимать «способ организации деятельности человека, обеспечивающий представление системы социальных норм, убеждений и ценностей, защищающих жизнь, здоровье и целостность окружающего их мира». Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у молодого поколения нашей страны является задачей школы, которая решается посредством школьных учебных предметов, но самая важная роль отводится такому предмету как «Основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» имеет различные метапредметные связи, поэтому, в совокупности с другими дисциплинами должен осуществлять некоторые функции (Рисунок 5).



Рис 5. Функции предмета «ОБЖ».

Для обучения предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» необходимо использовать рабочие программы, которые должны быть созданы согласно с примерными рабочими программы, созданными Министерством Просвещения Российской Федерации. Например, рабочая программа под редакцией В.Н. Латчука, С.К. Миронова, С.Н. Вангородского создана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта. Содержание рабочей программы содержит тот минимум, который необходим для усвоения обучающимися основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. В ней присутствуют такие разделы, как «Обеспечение безопасности в повседневной жизни», «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях», которые направлены на формирование готовности обучающимися правильно действовать в опасной ситуации. На изучение этих тем отводится следующее количество часов:

- 5 класс – 28 часов;
- 8 класс – 30 часов;
- 9 класс – 14 часов;
- 10 класс – 24 часа.

Основной функцией изучения программы является опора на личную безопасность в окружающей его действительности, вырабатывающейся в процессе приобретения навыков и умений, которые он сможет применить в случае возникновения угроз и опасностей. Федеральный закон от 28.12.2010 №390-ФЗ «О безопасности» ставит обеспечение личной безопасности на первое место. Поэтому необходимо, чтобы школьники научились правильно строить причинно-следственные связи и правильно оценивать обстановку в момент наступления опасности (Рисунок 6).



Рис 6. Оценка опасной ситуации

Особенностью учебного предмета ОБЖ является в следующем: необходимо не просто дать знания обучающимся по безопасности жизнедеятельности, но и научить их применять эти знания в повседневной жизни и в случае возникновения опасной ситуации. Обучающиеся должны правильно выполнять последовательность действий, а не просто давать описание действий. Предмет ОБЖ уникальный предмет, поэтому он способен своими формами и методами обучения сформировать знания, умения и навыки в области безопасности жизнедеятельности.

В процессе учебной деятельности по формированию готовности обучающихся действовать в опасной ситуации целесообразно использовать следующие методы обучения: рассказ, лекция, беседа, метод анализа конкретных ситуаций, практический, ситуационный и другие.

При помощи рассказа можно усвоить не только различные сведения или факты, но и обучить детей правильно и логично излагать материал. Использование метода объяснения применяется в случае объяснения теоретического материала, также после объяснения можно использовать какие-либо задачи. Более эффективным методом обучения является лекции,

потому что можно дать обучающимся какую-то проблемную ситуацию, которая позволит вовлечь детей в поиск решения этой проблемы.

При помощи беседы учитель ставит перед обучающимися четко продуманные вопросы и при помощи них подводит к пониманию учебного материала или проверяет уже ранее изученный материал.

Метод анализа конкретных ситуаций, чаще всего такой метод называется кейс-метод. Этот метод заключается в том, что в классе обучающиеся обсуждают и решают реальные проблемные ситуации в рабочих группах, которые получили из практики. Преимущество этого метода в том, что в процессе обсуждения и решения определенных ситуаций обучающиеся часто проводят сходства с реальными ситуациями, т.е. они полагаются на свой собственный опыт, используя при этом те знания и навыки, которые они приобрели во время своего обучения. Главное преимущество метода в том, что обучающиеся не только приобретают необходимые теоретические знания, но и учатся применять их на практике.

Для качественного изучения материала необходимо использовать такие методы обучения, которые будут оказывать действие на визуализацию сознания детей, чтобы обучающиеся имели представление о протекании различных процессов.

Одним из таких методов является иллюстрация, основной функцией которой является графическое воспроизведение объекта, формы, структуры явления или события. В качестве иллюстраций необходимо использовать наглядные пособия, такие как рисунки, манекены, макеты, фильмы и видеоролики, литературные, научные и музыкальные произведения, схемы, таблицы, карты, плакаты и т. д. При помощи этого метода происходит понимание действий учителя, техники или каких-либо приборов. Для метода демонстрации наиболее эффективнее показывать показ самим учителем, либо использовать мультимедийные презентации.

Для формирования у обучающихся практических умений необходимо использовать метод упражнений. Этот метод необходимо использовать,

когда обучающиеся изучили теоретический материал, но строго под руководством учителя. Чтобы успешно использовать метод упражнений важно соблюдать следующие условия:

- обученность учителя, в частности преподавателя-организатора ОБЖ;
- побуждение у обучающихся осознанного выполнения упражнений, путем систематичности, последовательности, а также повышение уровня сложности;
- повышение самостоятельности обучающихся путем отработки действий;
- формирование навыков самоконтроля и оценки своих действий;
- повышение активности и интереса у обучающихся.

В процессе учебной деятельности наибольшее количество знаний обучающиеся запоминают при помощи практического метода обучения. Для применения этого метода необходимо соблюдать следующие условия:

- использование плана проведения занятия, в котором четко определены цели и задачи урока;
- использование материально-технического обеспечения;
- в случае некорректного выполнения задания обучающимися, оказать помощь;
- проведение инструктажа о порядке работы и мерах безопасности;
- по окончании работы провести оценку действий обучающихся;

При формировании психологической подготовки обучающихся к действиям в опасной ситуации рекомендуется использовать метод самостоятельной работы обучающихся. Этот метод позволяет закрепить качество знаний, умений и навыков, полученных на уроках, а также отработать способы действий в случае возникновения опасной ситуации. В процессе самостоятельной работы можно использовать информационно-

коммуникационные технологии, изучение какой-либо литературы, а также отработка приемов действий.

Положительное влияние мыслительную деятельность оказывает метод ситуационного обучения, которое заключается в разборе опасных ситуаций, которые уже произошли или могут произойти. Результатом данного метода является приобретение и пополнение знаний в ходе рассмотрения ошибок и нарушений участников опасной ситуации. То есть обучающимся необходимо научиться предвидеть опасности, давать им оценку, прогнозировать их развитие, а также принимать быстрые решения и правильно подбирать последовательность действий. Это необходимо для того, чтобы снизить тяжесть последствий опасной ситуации.

Для того, чтобы провести занятие с использованием метода ситуационного обучения для начала необходимо придумать какой-либо сюжет, который будет соответствовать теме урока, а также выбрать эффективный способ представления этой ситуации обучающимся. Сюжетом могут служить различные публикации, аудио и видеозаписи, привлечь очевидца опасной ситуации и т.д. После того как выбран сюжет, необходимо придумать задания, которые будут способствовать решению ситуационной задачи. Такой метод помогает обучающимся приобретать знания, учить не допускать ошибок и неправильных решений в опасной ситуации.

При выборе методов обучения необходимо руководствоваться дидактическим принципом их оптимального сочетания в процессе обучения.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени школьников. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей обучающихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

На сегодняшний день самые частые опасными ситуациями являются дорожно-транспортные происшествия, терроризм, пожарная безопасность, экстремальные ситуации. Даже в, казалось бы, самых безвыходных ситуациях правильно выбранные действия могут спасти жизнь. Конечно, если человеку грозит опасность, у него сработает инстинкт самосохранения и он попытается спасти себя любым способом. Однако, движимый этим инстинктом, он часто выходит из себя. Психологи установили, что дети в силу возрастных психологических особенностей не всегда способны правильно оценивать меняющиеся обстоятельства и склонны переоценивать собственные возможности. Организм ребенка находится в формирующемся состоянии. Многие процессы подвижны и нестабильны. В результате дети и взрослые по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Чем сложнее положение ребенка и чем более тактичные и быстрые решения необходимо принимать, тем сильнее тормозящее влияние на центральную нервную систему ребенка. Поэтому необходимо воспитывать в детях автоматизм безопасного поведения, наделять их знаниями и учить пользоваться накопленным опытом общества.

Таким образом, в современных реалиях, процесс урочной и внеурочной деятельности по учебному предмету ОБЖ необходимо выстроить таким образом, чтобы все обучающиеся получили возможность приобретения новых знаний, сформировал интерес устойчивого и активного ведения безопасного образа жизни, а также в ходе различной профилактической работы позволил бы прививать устойчивые навыки безопасного поведения в опасной ситуации, способствовал бы формированию у обучающихся готовности к безопасному поведению в повседневной жизни.

1.3. Психолого-педагогические основы формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасных ситуациях

В настоящее время безопасность жизнедеятельности является одной из главных проблем человечества. В любое время и в любом месте, каждый человек, независимо от возраста может оказаться в опасной ситуации или стать ее свидетелем. Именно поэтому формирование психологической подготовки обучающихся становится важнейшей задачей учителя, в частности преподавателя-организатора ОБЖ. Отсутствие знаний основных действий в опасной ситуации и навыков безопасного поведения в повседневной жизни стало неприемлемым.

Теоретический анализ причин и условия возникновения опасных ситуаций, травм, стрессов у обучающихся требует пересмотреть содержание образования и формы обучения, чтобы педагог смог должным образом передать необходимые знания в процессе формирования психологической готовности. Необходимо ориентировать образование на учителя и обучающихся, на их всесторонне развитие и формирование бережного отношения к своему здоровью, разработку новых педагогических технологий, которые способны обеспечить высокое качество подготовки обучающихся в процессе преодоления стрессовых ситуаций. Для учителя важно не просто передать имеющиеся знания о действиях в опасной ситуации, но и научить обучающихся эти знания применить в случае возникновения опасности.

Для того чтобы определить педагогические условия формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации необходимо учитывать, что безопасное поведение является составной частью индивидуального поведения обучающихся, и это поведение подвержено воздействию внутренних и внешних факторов. Для определения взаимосвязи внешних и внутренних факторов на итог подготовки обучающихся к действиям в опасной ситуации, учитель должен обладать некоторыми педагогическими условиями:

— профессионально-педагогическая компетенция по обучению обучающихся правилам действия в опасной ситуации;

— использование личного опыта безопасного поведения и преодоление стрессовых ситуаций;

— создание ситуационных задач, которые направлены на освоение обучающимися приемами преодоления стрессовых ситуаций.

Профилактическая психологическая помощь является эффективным средством предотвращения негативного влияния тяжелой травмы на психическое здоровье людей, в том числе детей, которые более уязвимы к стрессу в опасных ситуациях. Поэтому готовность учителя правильно донести до учащихся информацию, которая будет способствовать выработке устойчивости к стрессовым ситуациям, является важным аспектом их всесторонней педагогической способности (3).

У неподготовленных морально и не закаленных людей возникает чувство страха, стремление убежать из опасных мест, у некоторых - психологические потрясения и онемение мышц. В этот момент нарушаются нормальные мыслительные процессы, снижается или полностью утрачивается сознательный контроль над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Известны даже случаи внезапного и сильного страха смерти из-за острого поражения сердечно-сосудистой системы (8).

В рамках системы условий обучения для подготовки обучающихся к стрессовым ситуациям, принят ряд мероприятий, направленных на обучение защите от негативных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и их последствий, оказанию помощи в чрезвычайных ситуациях. Подготовка школьников по вопросам защиты от возможных опасностей и угроз проводится заблаговременно, в рамках обучения основам здоровья, безопасности жизнедеятельности и соответствующих разделов программы подготовки допризывников, должна быть предусмотрена в учебных планах и программах средних общеобразовательных учреждений.

Обучение гражданской обороне и безопасности жизнедеятельности — это плановый процесс, предназначенный для приобретения знаний и опыта,

помогающих скорректировать отношение обучающихся к собственной безопасности и окружающей среде, а также для развития практических навыков самозащиты перед лицом нарастающего психологического стресса в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, раннее осознание и обучение тому, как дети ведут себя в чрезвычайных ситуациях, составляют основу их готовности, тем самым снижая уровень стресса обучающихся.

Конечно, многочисленные исследования психологов и педагогов лишь подтвердили важность обучения действиям обучающихся образовательных учреждений в экстренных ситуациях, однако исследователи часто упускали из виду физические последствия совладения со стрессом. При обучении не только в рамках отдельных дисциплин, но и на внеклассных занятиях обучающиеся должны быть максимально подготовлены к действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе социальных [6].

При отсутствии в образовательных учреждениях профессиональных психологов, педагог несет ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь детей, которых он обучает и воспитывает, давая им возможность психологически правильно интерпретировать и понимать происходящее в любой крайней необходимости. Учителям важно не только хорошо понимать, что делать в чрезвычайных ситуациях, но и быть готовыми действовать в таких ситуациях (7).

Вопросы безопасности можно решать с помощью подхода ситуационного моделирования чрезвычайных ситуаций, направленного на развитие психологической качеств личности, экологическую направленность, стрессоустойчивость, саморегуляцию, организованность.

Чтобы избежать отрицательного воздействия стресса на обучающихся в ходе опасной ситуации, возможно использование методов экстремальной подготовки, которая будет являться залогом успеха действия в этой опасной ситуации. Специальная экстремальная подготовка характеризуется морально-психологической подготовкой, экстремальной обучаемостью (навыками и умениями), психологической подготовкой (психическая

устойчивость, психологические качества), подготовкой к обеспечению личной безопасности и практическим опытом преодоления трудностей.

Общая экстремальная подготовленность заключается Рисунок 7.



Рисунок 7. Общая экстремальная подготовленность

Таким образом, знание обучающегося о стрессе и изучение проявлений, сами по себе оказали положительное влияние на психологическую устойчивость в чрезвычайных ситуациях.

Психическое состояние человека – это признак, отражающий его общее положение относительно координирующих объектов окружающей среды. Он принимает форму регуляторной функции адаптации человека в среде и приспособления к этой среде, влияя на способность воспринимать окружающую среду, реагировать на происходящие события, оценивать ситуации, принимать правильные решения, выполнять решения [4].

Хорошая подготовка позволяет действовать исходя из специфики ситуации, а плохая подготовка может привести к некачественным или неудобным решениям, необдуманным действиям, использованию

неподходящих приемов, возникновению эмоциональных состояний (например, потеря бдительности или необоснованный страх) и т. д. (7)

В некоторых случаях, поведение психологически неподготовленного человека в опасной ситуации, может иметь, наоборот, положительный характер. Происходит активизация сил и возможностей, повышается ответственность, решительность, стимулирует внутренний подъем, повышение бдительности, внимание, наблюдательной, активная работа мозга, быстрые реакции. Качество действий заметно повышается по сравнению с нормой [2].

Психологическая приспособленность обучающихся к действиям в опасных ситуациях в большей степени зависит от их индивидуально-психологических особенностей (способность быстро адаптироваться в опасной ситуации, сконцентрироваться на качественном выполнении работы).

В связи с этим необходимо развивать у детей такие качества, как эмоциональная устойчивость, целеустремленность, лидерство и др., которые помогут обеспечить в будущем безопасность в повседневной жизни и в условиях опасной ситуации. Также огромную роль в преодолении опасности играет такое качество, как сила воли. Сила воли – это сознательная регуляция своего поведения и деятельности, которая связанная с преодолением внутренних и внешних препятствий. Психологическая подготовка обучающихся к действиям в опасной ситуации зависит, с одной стороны, от их способности эмоционально понять какая ситуация произошла, а с другой стороны, от привыкания (адаптации) к окружающей среде. Считается, что человек не может совершить ни одного действия, предварительно не прочувствовав его эмоционально.

Для обучения психологической готовности обучающихся действовать в опасной ситуации целесообразно использовать инновационные методы обучения.

«Инновационные методы обучения – это методы обучения, предполагающие новый режим взаимодействия «учитель-ученик» и некоторые нововведения в практической деятельности в процессе освоения учебного материала». Выделяют два типа «нового»: «чисто новое» - то есть то, что создано впервые, находится на этапе открытия и «новое», которое подразумевает под собой смысл старого, но с некоторым добавлением нового. Существует типология инновация в обучении (Рисунок 8).

ТИПОЛОГИЯ ИННОВАЦИЙ

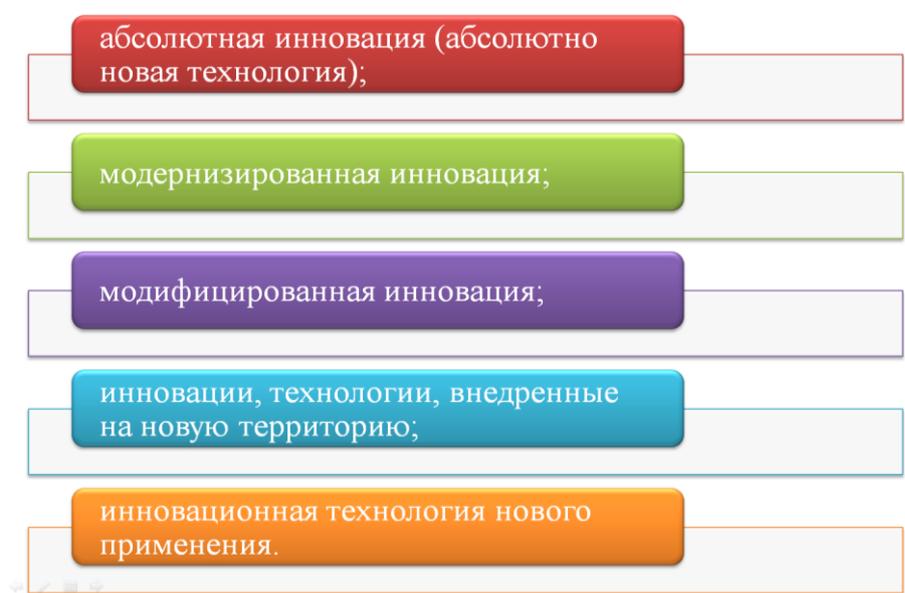


Рис 8. Типология инноваций.

Характеристиками инновационного обучения являются: открытость будущему; открытость будущему; стойкие различия, то есть несбалансированность системы, в частности самого человека; ориентация на индивидуальность, ее развитие; обязательное наличие креативных элементов; товарищество: сотрудничество, сотворчество, взаимопомощь и др.

Все инновации в психологической подготовке обучающихся сходятся воедино: вера в безграничный человеческий потенциал; методы обучения, направленные на понимание реальности системы; стимулирование нелинейного мышления; радость и успех педагогики; концепция учитель-ученик, в процессе которой сам учитель обучается и учится с обучающимся.

Инновационная методология обучения основана на личностно-ориентированном подходе.

Жизненный опыт важен для выработки готовности к деятельности в опасных ситуациях. Личностный опыт проявляется в выборе моделей поведения при взаимодействии с опасными ситуациями, принятии на себя ответственности за свои действия, целенаправленных усилиях по достижению целей, творческом разрешении экстремальных ситуаций, осмыслении собственного поведения.

В то же время следует отметить, что положительный опыт может еще больше снизить накал негативных эмоций, нормализовать психическое состояние и повысить уверенность в себе.

Поэтому прогресс цивилизации, непрерывный технический прогресс и интенсивное развитие информационных систем не гарантируют безопасность от стихийных бедствий, тяжелых заболеваний и других высокоинтенсивных стрессоров, серьезно угрожающих физическому и психическому здоровью человека.

Системное понимание природы этих нарушений и различий в действии тех или иных стрессоров, особенно при учете нескольких одновременно действующих факторов, открывает новые возможности для применения новых подходов к психолого-педагогической подготовке обучающихся. Правильная оценка возможных психологических последствий может дать обучающимся надежду принять то, что происходит внутри них, и активировать социальную поддержку и самодостаточность, чтобы уйти от стрессовой ситуации. Поскольку готовность к действию в экстремальных ситуациях определяется совокупностью знаний, умений, способов действия, мотивационных качеств и воли личности, их обучение должно проходить в рамках психологической подготовки обучающихся.

ВЫВОД К ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В первой главе выпускной квалификационной работы рассмотрены определения психологической готовности обучающихся к действиям в

опасной ситуации, структура психологической подготовки обучающихся к действиям в опасной ситуации (включает в себя когнитивный этап, мотивационно-потребностный этап, деятельностно-практический, творческий этапы), а так же психолого-педагогические основы формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

Понятие психологической готовности понимается как «состояние активизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение требуемого действия».

В настоящее время психологическая готовность действовать в опасных ситуациях должна занять особое место в системе ценностей человека. В основе этой ценности лежит потребность человека в безопасности, а ее развитие является одной из фундаментальных задач образования. Цель формирования этой потребности состоит в том, чтобы каждый осознал важность способности предвидеть опасность, исходящую от любой деятельности, избегать ее, насколько это возможно, и, когда это неизбежно, активировать свои психические и физические состояния, чтобы уменьшить их негативные последствия. Эта подготовка является результатом целенаправленного образовательного процесса.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ

2.1. Диагностический инструментарий для определения исходного уровня психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации

Для того, чтобы максимально точно определить уровень психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации

нами были выбраны следующие диагностические материалы: «Диагностика состояния стресса», «Шкала нервно-психического напряжения», «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина», «тестирование Н. Роуи и Э. Пилл «Тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации».

Как мы уже отмечали выше, психологическая готовность человека складывается из таких показателей как: стресс и реакция человека на него, самооценка, темперамент и т.д. Именно это обусловило выбор диагностических материалов в данной исследовательской работе.

1. «Диагностики состояния стресса»

Диагностическая цель: выявление особенностей переживания стрессовых ситуаций, а также степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в условиях стресса (приложение 1).

2. «Шкала нервно-психического напряжения»

Диагностическая цель: изучение степени нервно-психической напряженности, под которой понимается психологическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятных для личности событий (закрывающихся в ощущении дискомфорта, страха, тревоги), включающее в себя способность и готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом. Шкала разработана Т. А. Немчиным (из книги Т. А. Немчин. «Психические состояния». — Л., 1981) (приложение 2).

3. «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина»

Диагностическая цель: Определение уровня ситуативной (сиюмоментной) и личностной тревожности личности. В основе концепции лежит различие между состоянием тревоги в определенный момент (то есть реакция на грозящую опасность) и тревожности, как свойству личности (то есть событие еще не случилось и не предвидится, а человек уже находится в состоянии ощущения угрозы).

Тревожность, согласно авторам данной методики, понимается как индивидуальная психологическая особенность, суть которой состоит в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях (в том числе и надуманных). На сегодняшний день широкое распространение получил русскоязычный вариант методики Спилбергера, который известен как «Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера — Ханина (1976, 1978)». Ю.Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику Спилбергера.

Методика используется для исследования состояния тревожности как индивидуально, так и в группах. По Ю. Л. Ханину обозначается как «СТ» (то есть в качестве реакции на внешние стрессоры), и как «ЛТ» (свойство личности, подверженность действиям различных стрессоров (приложение 3)).

Кроме того, на констатирующем этапе нами было проведено тестирование Н. Роуи и Э. Пилл "Тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации" (приложение 4), на который мы попросили отвечать детей предельно честно, что детьми, на наш взгляд, было сделано.

Таким образом, на констатирующем этапе нами был определен инструментарий для определения уровня психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

2.2. Методика работы по формированию готовности старшеклассников к действиям в опасных ситуациях. Программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации»

Для того чтобы повысить результаты исходного уровня диагностики, нами была разработана программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасных ситуациях». Основа

программы – теоретический и практический материал, используемый для подготовки спасателей. Фактически, разработанная программа позволила обучающимся примерить на себя роль спасателя.

Программа повышения уровня психологической готовности обучающихся «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасных ситуациях» (таблица 1). Программа рассчитана на учебных 20 часов (1 раз в две недели), реализована с октября 2021 по май 2022 года.

Цель программы – формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

Задачи программы:

- обучающие: 1) обогатить и расширить знания учащихся об опасных ситуациях, которые встречаются в окружающем мире; 2) научить безопасному поведению в опасных ситуациях;

- развивающие: 1) развивать навыки аналитического мышления, умение предвидеть и предупредить возможную опасную ситуацию;

- воспитывающие: 1) сформировать основы социальной культуры личности, активизировать у обучающихся интерес к вопросам обеспечения собственной безопасности, помочь преодолеть опасные ситуации.

Содержание программы базируется на основных принципах и задачах безопасности жизнедеятельности;

- принцип научности (обучать на основе актуальных теоретических материалов, которые позволяют создать целостное представление о безопасности в условиях опасной ситуации);

- принцип креативности (создание новых знаний, умений и навыков на основе уже имеющихся);

- принцип проблемности (в содержании программы отражены проблемы общественной и личностной безопасности).

Ожидаемые результаты:

1. Снижение общего уровня стресса обучающихся, выявленного в результате диагностики «Диагностика состояния стресса»;

2. Достижение участниками программы эмоционального комфорта во время действия в опасной ситуации (приближенной к реальной или в реальной опасной ситуации);

3. Достижение высокого уровня адаптированности, расширение ресурсного потенциала обучающихся и психологическая готовность ребенка действовать в опасной ситуации.

Критерии оценки достижения ожидаемых результатов.

Критериями эффективности программы будет наличие следующих показателей:

1. Теоретическая и практическая готовность к деятельности в опасной ситуации (в том числе готовность обучающихся использовать свои знания и опыт в опасной ситуации);

2. Повышение уровня самооценки, самоконтроля, эмоциональной и психологической устойчивости при определении внутренней готовности к действиям в опасной ситуации (на уровне обучающегося, то есть «Я психологически готов преодолеть возникшую опасную ситуацию. Я адекватно оцениваю свои силы, я готов спасти себя или прийти на помощь человеку в опасной ситуации»);

3. Повышение показателей диагностик на исходном уровне психологической готовности к действиям в опасной ситуации.

Таблица 1

Тематическое планирование программы «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Содержание
-------	--------------	------------------	------------

1	Характеристика личности спасателя, ее психологические свойства, психические состояния и способы влияния на них	2 ч.	<p>Теория. Психологические свойства личности, структура психологическая направленность личности (потребности, мотивы, цели, установка, перспективы).</p> <p>Темперамент и сферы его проявления, концепции темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), их отражение на профессиональной деятельности.</p> <p>Понятие характера и его влияние на принятие решений. Определение понятия «способность» и ее проявление в профессиональной деятельности.</p>
		2 ч.	<p>Практика. Тестирование, цель которого определение уровня развития профессионально важных качеств (на примере спасателей).</p> <p>Проведение мероприятий, способствующих выявлению способности выдерживать высокие нервно-психологические нагрузки без снижения качества выполняемых задач (осторожности, находчивости, бдительности, быстроты реакции).</p>

2	<p>Психологическая подготовка спасателей к действиям в опасной ситуации</p>	2 ч.	<p>Практика. Индивидуальные особенности и психологическая подготовленность как факторы, определяющие психологическую устойчивость в опасных ситуациях.</p> <p>Понятие психической готовности к действиям в опасной ситуации. Физический и психологический резерв организма, условия их мобилизации.</p> <p>Изучение основных направлений формирования психологической готовности к действиям в опасной ситуации.</p> <p>Метод психологической подготовки к действиям в опасной ситуации. Проведение тренировок в обстановке, максимально приближенной к реальной.</p> <p>Создание игровых ситуаций по спасению пострадавших из-под завалов, тушение загорания на манекенах, полосы морально-психологической подготовки.</p>
---	---	------	---

		2 ч.	<p>Практика. Направления формирования психологической готовности обучающихся к ликвидации последствий опасных ситуаций.</p> <p>Опыт преодоления эмоциональных воздействий при работе с ранеными.</p> <p>Формирование и развитие способности переносить длительные физические нагрузки, способности противостоять страху и панике.</p> <p>Ликвидация последствий опасных ситуаций и совершенствование методов психологической готовности к действиям в опасной ситуации.</p> <p>Создание условий, приближенных к реальным (задымление, разбор завалов, транспортировка раненых, оказание первой медицинской помощи).</p> <p>Отработка навыков действий в условиях дефицита времени, изменяющейся обстановке, внутригрупповое взаимодействие.</p>
--	--	------	---

		2 ч.	<p>Практика. Направления работы по психологической подготовке обучающихся к действиям по ликвидации последствий опасных ситуаций.</p> <p>Рефлексия. Объяснение обучающимися внутреннего состояния при преодолении страха и переживании острых эмоциональных событий при спасательных работах в очагах поражения.</p> <p>Формы и методы психологической подготовки, обучающихся к действиям в очагах поражения (на примере подготовки спасателей). Проведение занятий в максимально приближенным к реальным условиям (воздействия огня, дыма, имитации химических веществ).</p> <p>Тестирование эмоционально-волевой сферы, посредством преодоления полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты.</p>
3	<p>Психическая саморегуляция как средство повышения эффективности деятельности в опасных условиях.</p> <p>Психологическая реабилитация</p>	2 ч.	<p>Теория. Опасные ситуации и их влияние на психику человека.</p> <p>Факторы, способствующие возникновению стрессовых состояний и их влияние на поведение человека.</p> <p>Пути преодоления стресса и способы повышения психологической устойчивости обучающихся к действиям в опасной ситуации (на примере</p>

			<p>подготовки спасателей).</p> <p>Основы и основные приемы саморегуляции.</p> <p>Идеомоторная тренировка: сущность и содержание и ее место при обучении правилам поведения в опасной ситуации.</p> <p>Волевая саморегуляция (самовнушение): сущность и содержание и методика обучения приемам волевой саморегуляции.</p> <p>Групповые и индивидуальные тренировки.</p>
		2 ч.	<p>Практика. Изучение и отработка практических навыков аутогенной тренировки.</p> <p>Освоение методик обучения упражнениям для проведения аутогенной тренировки</p> <p>Практические навыки быстрого восстановления и снятия усталости и боли.</p>
		2 ч.	<p>Занятия в группах. Методики восстановления при стрессе, напряжении, переутомлении, нервного срыва и депрессии.</p> <p>Профилактические мероприятия и методики восстановления. Патологические и непатологические изменения в организме.</p>
4.	Деловая игра	4 ч.	<p>Практика Деловая игра на отработку действий обучающихся в опасных ситуациях.</p> <p>Описание района опасной ситуации, моделирование возможных последствий и причин</p>

			<p>опасных ситуаций.</p> <p>Отработка профессиональных действий:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на стадии подготовки к выполнению ПСР; 2) в процессе выполнения ПСР; 3) после вывода «населения» из зоны действия опасной ситуации; 4) после завершения ПСР. <p>Разбор действий и ошибок спасателей при проведении деловой игры.</p>
--	--	--	---

Данная программа была реализована по согласованию с руководством во внеурочное время.

При реализации программы мы сделали акцент на повышении устойчивости к стрессам, так называемой антистрессовой подготовке. Курс тренировок на повышение устойчивости к стрессовым ситуациям и снижение утомляемости, включал в себя 5 тренировочных занятий по полчаса, которые выполнялись в любое удобное время. Единственным требованием к выполнению комплекса профилактических упражнений было начало тренировки не до, а после рабочего дня.

По нашим наблюдениям, после 3-й или 4-й тренировки по обучающимся было заметно, что они были менее напряжены, они смогли мобилизовать свои силы, улучшились навыки самоконтроля в стрессовых ситуациях. Также было отмечено, что дети легче переносили большие физические, эмоциональные и умственные нагрузки.

Еще одним приемом преодоления стрессовых ситуаций выбраны «Идсомоторные» приемы, которые выступают еще и своеобразным тестом на зажатость и степень нервного напряжения. В идсомоторные приемы были включены такое упражнение как «Сканирование» (цикл механических движений, которые помогают найти движение для расслабления).

Перед началом выполнения идиомоторных упражнений проводится «тест на зажатость», позволяющий выявить исходную нервную зажатость или степень стресса. Примером нервного напряжения при выполнении теста на зажатость может быть следующее проявление: ученику предлагается встать и вытянуть перед собой руки, представить, что он их плавно разводит в стороны. Если выполнить это действие не получается, то это говорит о том, что в результате повышенного нервного напряжения нарушена связь между волей и организмом. В этом случае необходимо выполнить раскрепощающие упражнения.

«Сканирование». Как мы уже отмечали, данное упражнение заключается в том, что при выполнении движений находится то, которое способствует расслаблению и снятию напряжения.

Алгоритм выполнения:

1. Начните с круговых движений головы, при этом, движения должны быть легкими и приятными для выполнения. Время – 30 сек.

2. «Спуститесь ниже» и выполняйте легкие и приятные движения плечевым поясом. Время – 30 сек.

3. Следующие движения – движения бедрами (представьте, что вы крутите обруч), при этом все выполняется легко, без сильного мышечного напряжения. Время – 30 сек.

4. Завершите комплекс легкими движениями колен. Время – 30 сек.

5. То движение, которое вами выполнялось легче все повторите еще раз в течение 30 сек. – это ваше ключевое раскрепощающее движение, которым вы, возможно, делаете непроизвольно в моменты нервного напряжения.

Упражнение «Сканирование» позволяет выявлению расслабляющего движения, которое человек может уже сознательно использовать при ощущении наступающего нервного напряжения.

Также снятию нервного напряжения способствует упражнение «Вдох-выдох». Выполняйте короткие вдохи-выдохи, придите к состоянию равновесия, а затем используйте расслабляющее движение, которое

способствует снятию напряжения. Для наилучшего результата повторите эту процедуру 2– 3 раза. После выполнения комплекса, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.

Психологическая готовность действовать в опасной ситуации – это личностная черта каждого человека, которая складывается из множества факторов (стрессоустойчивость, преодоление нервного напряжения, тревожность, волевые качества). Для формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации нами была разработана программа, которая, на наш взгляд, обращает внимание на каждый из составляющих психологической готовности. В программе предусмотрены групповые и индивидуальные занятия, занятия на рефлекссию и моделирующие ситуации. Все это, по нашему мнению, должно способствовать формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

2.3. Анализ результатов исходного и констатирующего этапов опытно-поисковой работы и разработка методических рекомендаций для реализации программы «Формирование психологической готовности обучающихся к деятельности в опасной ситуации»

В опытно-поисковой работе приняли участие обучающиеся 9 класса МАОУ Усениновской СОШ. Всего 10 человек из них 4 девочки и 6 мальчиков.

При определении исходного уровня психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации нами были применены диагностические материалы, перечисленные в параграфе 2.1.

1. Диагностика состояния стресса. Данная диагностика была выбрана потому, что любая опасная ситуация является стрессовой для любого живого организма. Чтобы понимать как ребенок будет вести себя в опасной

ситуации, мы предложили ответить на 9 вопросов диагностики (приложение 1).

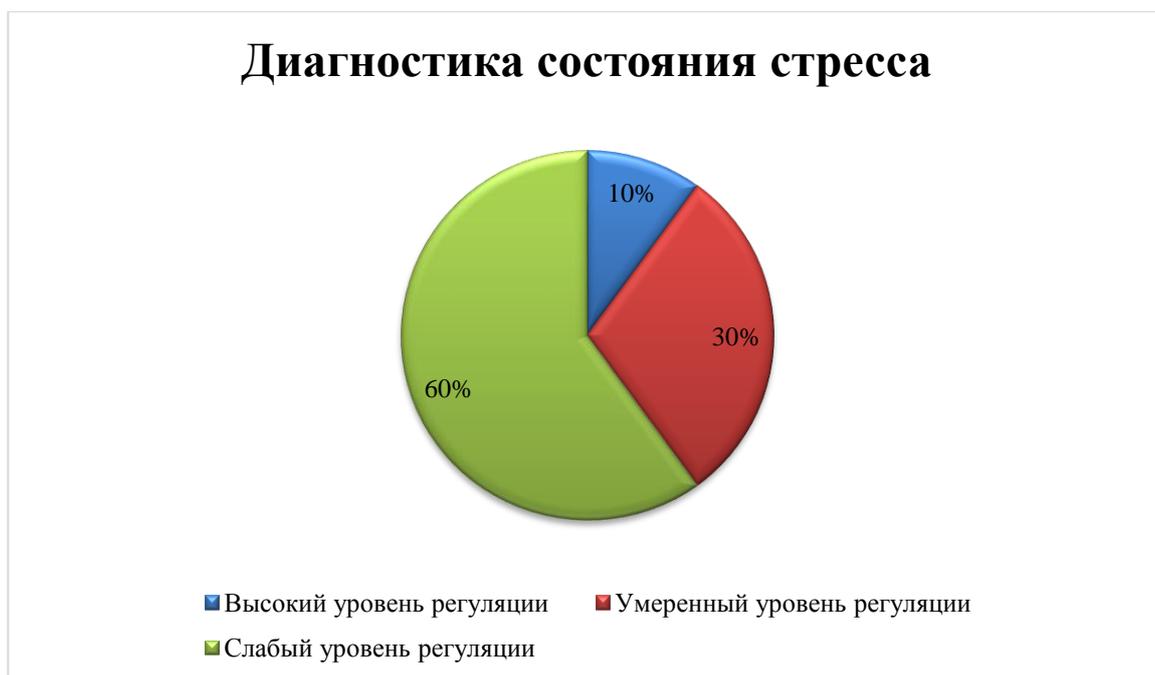


Рис. Процентное соотношение результатов Диагностики состояния стресса

На исходном уровне диагностики мы получили следующие результаты: 1 человек (10%) – показал высокий уровень регуляции, 3 человека (30%) – умеренный уровень регуляции и 6 человек (60%) – слабый уровень регуляции.

Полученные данные говорят о том, что большая часть детского коллектива в опасной ситуации не умеет владеть собой, у них слабый уровень самоконтроля в стрессовой ситуации. Такие показатели могут пагубно сказаться на обучающемся и его психологической готовности к действиям в опасной ситуации.

2. Второй диагностической методикой была выбрана «Шкала нервно-психологического напряжения». Данная шкала была применена в спокойной обстановке (изначально, дети отнеслись к ней как к обычному тесту), второй раз «Шкала нервно-психологического напряжения» была применена после того, как дети побывали на разборе завалов и спасении «человека» (главную роль сыграл манекен сердечно-легочной реанимации). Такая

последовательность поспособствовала объективному ответу на вопросы шкалы. В исследовании были учтены данные после отработки спасения пострадавшего.

Результат применения шкалы «Шкала нервно-психологического напряжения» (рисунок 10). Слабая нервно-психологическая напряженность была выявлена у двух человек (20%). Слабая напряженность характеризуется незначительно выраженным психологическим напряжением, способностью ребенка брать на себя руководство в опасной ситуации, способностью мыслить адекватно развивающимся событиям.

Умеренная нервно-психологическая напряженность была выявлена у трех человек (30%). Данный уровень характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

Чрезмерная нервно-психологическая напряженность была выявлена у пяти обучающихся (50%). Чрезмерная нервно-психологическая напряженность проявляется наличием сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако, зачастую, невозможностью реализовать эту готовность).



Рис. 10. Результат применения диагностики «Шкала нервно-психологического напряжения»

3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина.

Тревожность как негативный мотивационный фактор, воздействующий на успешность продвижения к разрешению проблемной ситуации, негативна лишь при соответствующей отрицательной установке и личностной значимости ситуации. В.С. Мерлин утверждал, что «благодаря тревожности становятся все более возбудимыми и все более сильными мотивы, связанные с эмоциями (страх наказания, неудачи, порицания и т.д.).»

Тревожность у детей имеет следующие характеристики - их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети думают о себе, что хуже других во всем. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Интерпретация результатов. При интерпретации результатов особое внимание уделяется пиковым значениям (рисунок 11). Низкие значения (выявлены у 3 человек (30%) уровня тревожности свидетельствуют о сниженном чувстве ответственности и необходимости обратить внимание на мотивы деятельности, выполняемой человеком. В некоторых случаях низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя «социально желательным».

Высокие значения уровня тревожности (выявлены у 4 человек (40%) предполагают склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности и свидетельствуют о необходимости снизить субъективную значимость ситуации, перенести акцент на осмысление деятельности. Высокая личностная тревожность характеризуется

также устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и коррелирует с эмоциональными и невротическими срывами. Высокое ситуативное состояние тревоги характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Средний уровень тревожности (выявлен у трех человек (30%) говорит об адекватном восприятии ситуации, адекватной оценке себя. Люди данного уровня умеют сдерживать тревожные состояния путем подбора утешительных для себя аргументов. В опасной ситуации такие люди чаще всего подходят к ее решению с «холодной головой».

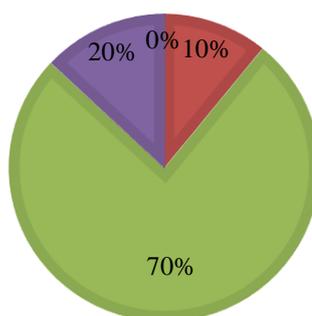


4. Тест Н. Роуи и Э. Пилл "тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации". Данный тест был выбран нами потому, что его можно было адаптировать под возраст обучающихся. Данный тест объединяет в себе предыдущие диагностические методики, но при этом основной упор сделать на способность выжить и психологическую готовность к выживанию, которая складывается из множества факторов (например, способности преодолевать стресс, переживать нервно-психологические состояния и умению «брать себя в руки» в нужный момент времени.

Результаты тестирования получились следующие (рисунок 12):

Тест Н. Роуи и Э. Пилл "тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации"

- высокий рейтинг
- средний рейтинг
- низкий рейтинг
- в одиночку вам не справиться с опасной ситуацией



15-20 – высокий рейтинг (вы готовы практически к любой опасной ситуации) – 0 человек;

10-14 – средний рейтинг (у вас неплохой уровень готовности к опасным ситуациям) – 1 человек (10%);

0-9 – низкий рейтинг (вам необходимо увеличивать уровень готовности к опасным ситуациям) – 7 человек (70%);

-1 - -10 – в одиночку вам не справиться с опасной ситуацией – 2 человека (20%);

Таким образом, данные, полученные в результате исходного уровня психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации, показали, что у детей 9 класса в средний и низкий уровни психологической готовности к действиям в опасной ситуации.

Обработав результаты, мы пришли к выводу, что необходима образовательная программа, которая будет способствовать улучшению личных показателей психологической готовности детей. Так как психологической готовности к деятельности в опасной ситуации в школьной программе практически не уделяется времени, а в научно литературе есть

некоторые проблемы, касающиеся изучения методов и приемов работы по формированию психологической готовности к деятельности в опасной ситуации, мы решили взять за основу содержания программы методики подготовки пожарных спасателей. В результате была разработана программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации», которая представлена в параграфе 2.2. данного исследования.

После реализации программы были повторно проведены выбранные нами диагностические методики. Результаты контрольного этапа опытно-поисковой работы представлены ниже в сравнении с результатами констатирующего этапа исследования.

Диагностика состояния стресса. Повторная диагностика показала, что показатели способности саморегуляции в стрессовом состоянии у детей повысились. Перед озвучиванием результатов мы раздали детям их ответы при первичной диагностике и задали вопрос: «Как вы думаете, почему и насколько ваши показатели изменились после обучения по образовательной программе «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации»?». Основным ответом детей было то, что после программы у них стало больше знаний и опыта действий в опасной ситуации (особенно дети отмечали практическую часть программы).

Диагностика состояния стресса

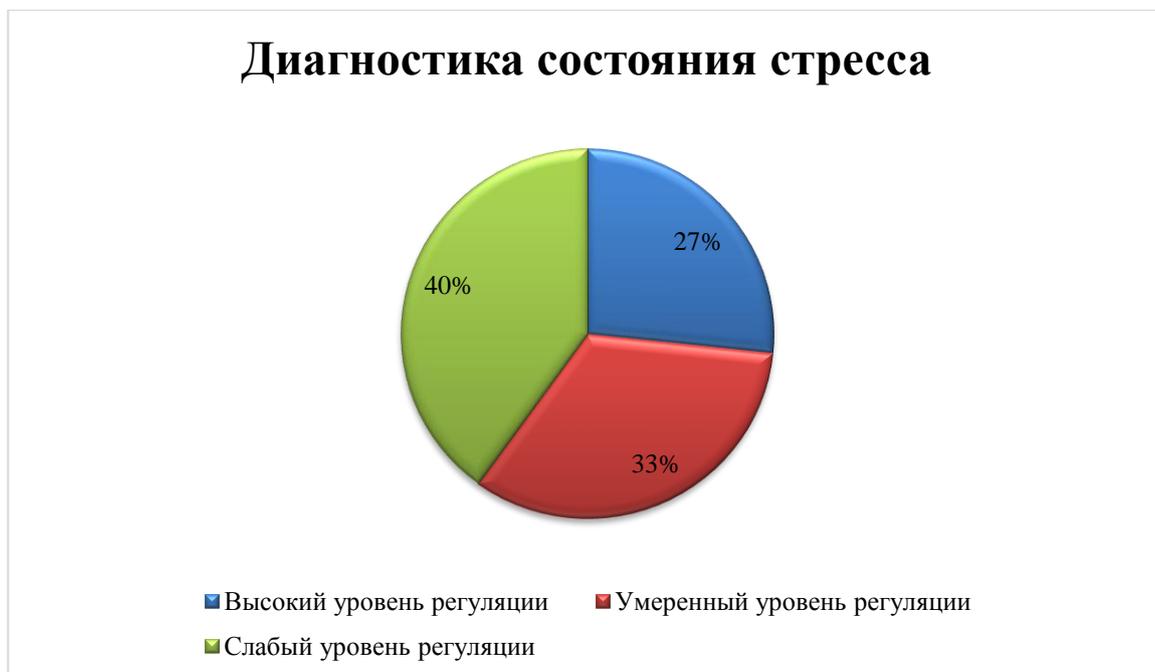


Рис. Процентное соотношение результатов Диагностики состояния стресса на констатирующем этапе

На констатирующем этапе диагностики мы получили следующие результаты: 4 человека (40%) – показали высокий уровень регуляции, 5 человек (50%) – умеренный уровень регуляции и 1 человек (10%) – слабый уровень регуляции.

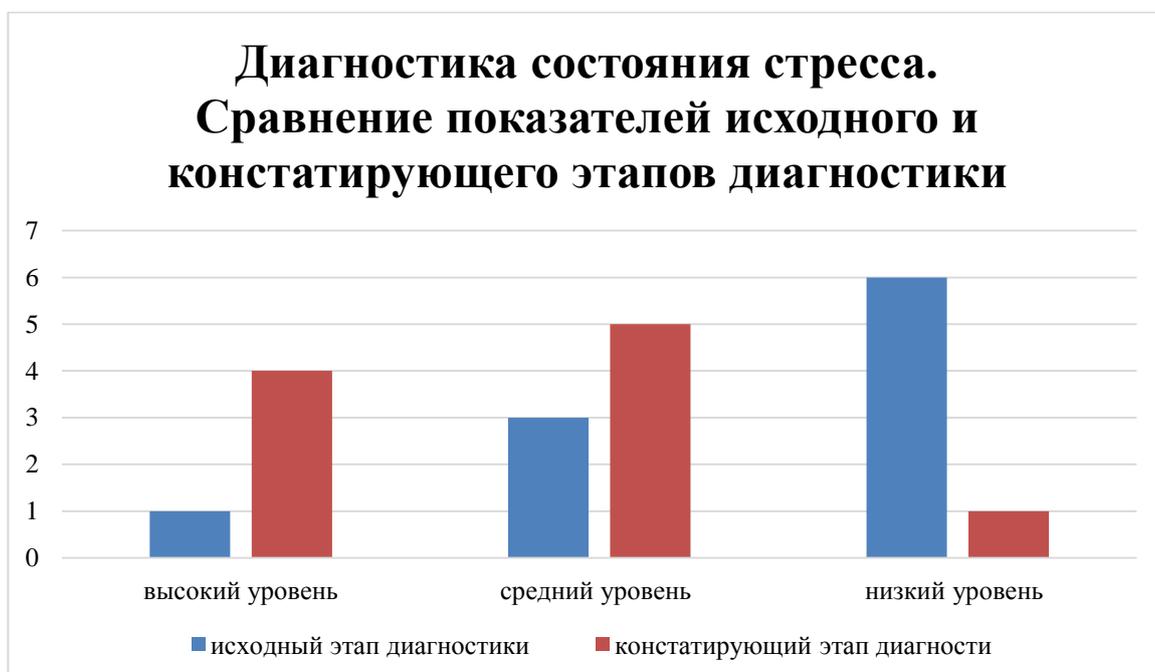


Рис. 14. Диагностика состояния стресса. Сравнение показателей исходного и констатирующего этапов исследования

Полученные данные говорят о том, что практически все обучающиеся улучшили свои показатели в сравнении с исходным уровнем (рисунок 14). На данный момент можно сделать вывод, что в опасной ситуации дети смогут не поддаваться панике, взять себя в руки (самоконтроль при преодолении стрессовой ситуации).

2. Повторная диагностика по шкале «Шкала нервно-психологического напряжения» показала, что дети улучшили свои показатели констатирующего этапа. Данную шкалу мы применяли точно также как и в первый раз: сначала в спокойной обстановке, затем после соревнований по ориентированию (рядом со школой есть небольшой сосновый лес, где и было проведено школьное соревнование между 7-9 классами).

Результат применения шкалы «Шкала нервно-психологического напряжения» (рисунок 15). Слабая нервно-психологическая напряженность была выявлена у шести человек (60%). Напомним, что слабая напряженность характеризуется незначительно выраженным психологическим напряжением, способностью ребенка брать на себя руководство в опасной ситуации, способностью мыслить адекватно развивающимся событиям.

Умеренная нервно-психологическая напряженность была выявлена у четырех человек (40%). Четверо детей все еще испытывают напряженность в опасной ситуации. Это объясняется личностными особенностями ребенка (еще одна особенность заключается в том, что группу с умеренной нервно – психологической напряженностью составляют три девочки).

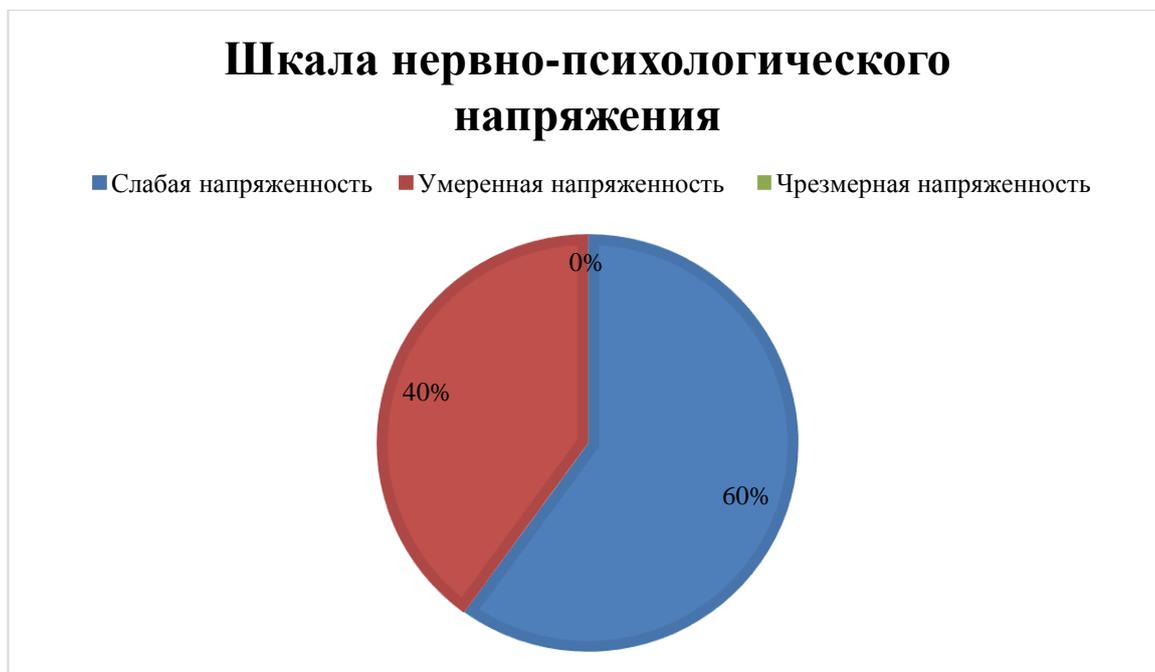


Рис. 15. Результат применения диагностики «Шкала нервно-психологического напряжения» на констатирующем этапе

Таким образом, из полученных данным мы видим, что на констатирующем этапе (в отличии от исходного) исчез показатель чрезмерной нервно-психологической напряженности (рисунок 16). Большая часть детей говорит о том, что практически не испытывают дискомфорта от ситуации или же он слабо выражен.



Рис. 16. Сравнение показателей исходного и констатирующего этапов исследования по диагностике «Шкала нервно-психологического напряжения»

3. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина.

Как мы уже отмечали выше, тревожность характеризуется как негативный фактор, который влияет на положительное разрешение проблемной ситуации. Детская тревожность заключается в чрезмерном проявлении данного показателя. Основное внимание в данной диагностике уделяется пиковым показателям, так как низкий уровень тревожности влечет за собой недооценку опасной ситуации, а высокий – к ее переоценке.

На констатирующем этапе низкие значения выявлены у 2 человек (20%). Высокие значения уровня тревожности выявлены у 2 человек (20%). Средний уровень тревожности выявлен у шести человек (60%) (рисунок 17).



Рис. 17. Результаты констатирующего этапа исследования по диагностике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина»

Как мы видим, на констатирующем этапе исследования результаты диагностики Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина улучшились в положительную сторону (рисунок 18). Это говорит о том, что разработанная программа

«Формирование психологической готовности к действиям в опасной ситуации» является результативной.

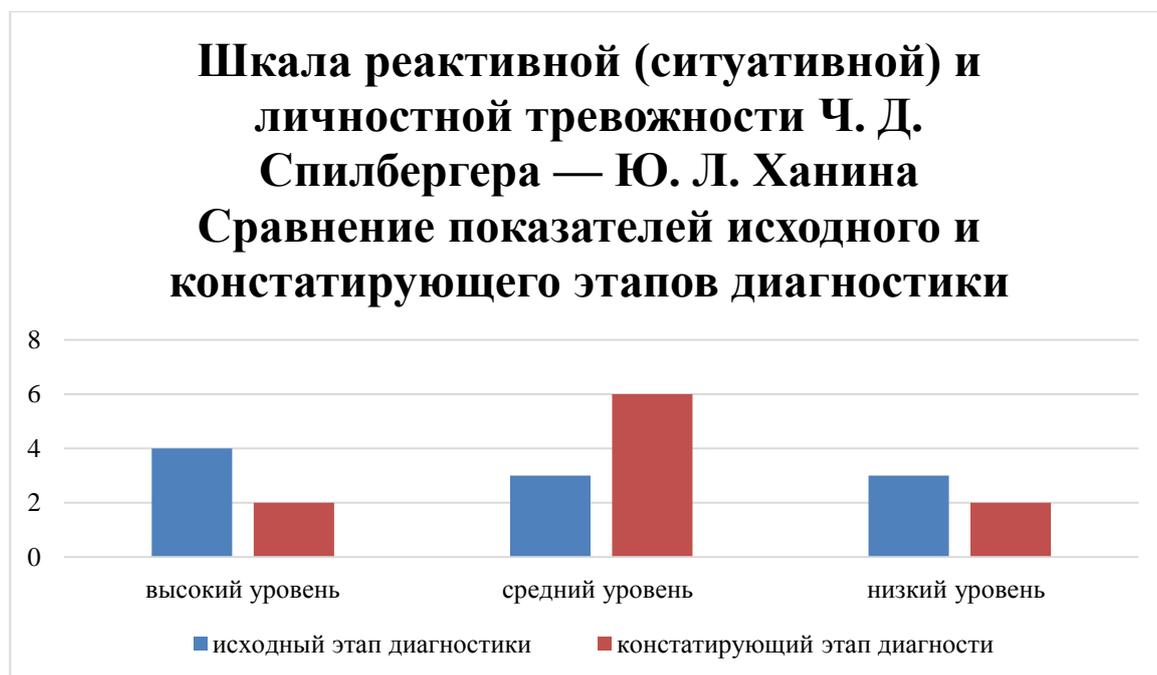


Рис. 18. Сравнение показателей исходного и констатирующего этапов исследования по диагностике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина»

4. Тест Н. Роуи и Э. Пилл "тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации". Повторное тестирование показало, что разработанная нами программа способствовала повышению результатов исследования.

Результаты тестирования получились следующие (рисунок 19):

15-20 – высокий рейтинг (вы готовы практически к любой опасной ситуации) – 02 человека (20%);

10-14 – средний рейтинг (у вас неплохой уровень готовности к опасным ситуациям) – 6 человек (60%);

0-9 – низкий рейтинг (вам необходимо увеличивать уровень готовности к опасным ситуациям) – 2 человека (20%);

-1 - -10 – в одиночку вам не справиться с опасной ситуацией – 2 человека (20%);

Тест Н. Роуи и Э. Пилл "тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации"

- высокий рейтинг
- средний рейтинг
- низкий рейтинг
- в одиночку вам не справиться с опасной ситуацией

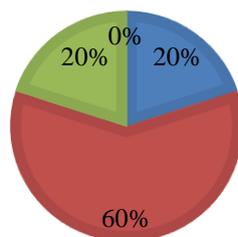


Рис. 19. Результаты тестирования

Выбранное тестирование показывает нам, что результаты все еще далеки от высоких, но при этом большая часть детей «подняла» свой рейтинг выживаемости на констатирующем этапе в сравнении с исходным уровнем (рисунок 20).

Тест Н. Роуи и Э. Пилл "тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации". Сравнение показателей исходного и констатирующего этапов диагностики

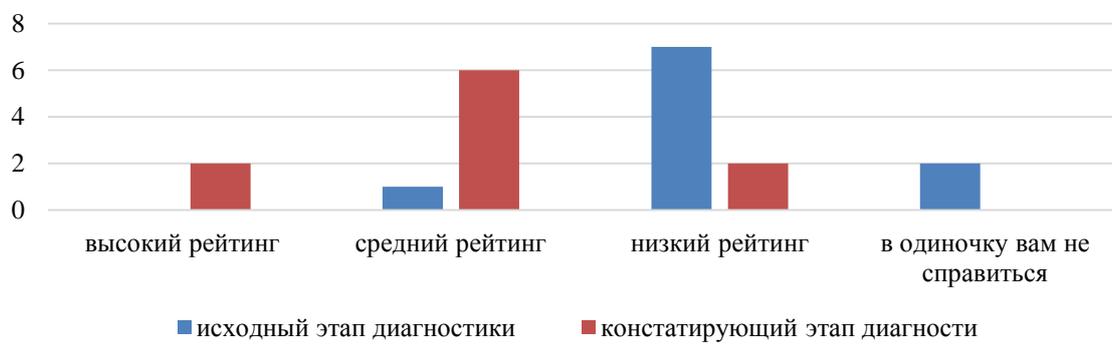


Рис. 20. Сравнение исходного и констатирующего этапа диагностики

Таким образом, проанализировав результаты исходного и констатирующего этапов исследования, мы можем сделать вывод, что

выбранный диагностический инструментарий и разработанная программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации» являются эффективными.

Для успешной реализации программы нами разработаны методические рекомендации, которые помогут реализовать программу «Формирование психологической готовности к действиям в опасной ситуации». Эти рекомендации были выработаны путем проб и ошибок, поэтому их учет крайне важен.

1. Четко следовать поставленной цели программы;
2. Сформировать расписание занятий, придерживаться его, а в случае изменений вносить корректировки;
3. Приступать к практическим занятиям только после освоения детьми теории;
4. Вносить изменения контрольно-измерительные материалы в соответствии с изменениями ООП;
5. Проводить практику в условиях максимально приближенными к реальным, при этом соблюдая технику безопасности;
6. Прислушиваться к пожеланиям и мнению детей, их интересам;
7. Давать детям задания по поиску информации и ее обработке (рефераты, доклады, презентации и т.д.);
8. Сформировать информационную базу на основе достоверной информации (под тип библиотек баз данных при смешанном обучении), что облегчит последующую работу педагога;
9. Подготавливать многовариативные вопросы к заданиям;
10. Создавать ситуации «отклоняющиеся» от темы занятия (например, задать ситуацию давно пройденного урока для создания «эффекта неожиданности»);
11. Создавать благоприятную атмосферу на занятиях, четко и последовательно излагать темы урока;

Перечисленные рекомендации позволят максимально эффективно реализовать программу «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации», так как они были апробированы на обучающихся 9 класса МАОУ Усениновской СОШ. При этом, всем, кто захочет воспользоваться программой необходимо понимать, что то, что сработало с одними детьми, может не сработать с другими, поэтому при внедрении программы на начальных этапах нужна корректировка деятельности педагога.

Выводы к главе II

Подводя итог второй главы отметим следующее: для формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации необходимо продумать свою деятельность.

При работе над второй главой нами была проделана следующая работа:

1. Подобран диагностический инструментарий, который был эффективен как на исходном этапе исследования, так и на констатирующем;
2. Разработана программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации»;
3. Проведен анализ исходного уровня психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации;
4. Проведен сравнительный анализ исходного и констатирующего этапов исследования;
5. Даны методические рекомендации по реализации программы «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации».

Таким образом, исследование по выбранной нами теме проведено в полном объеме. Поставленные цели и задачи выполнены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С древнейших времен люди пытаются понять и предсказать поведение человека в опасных ситуациях. Современная наука шагнула далеко вперед в изучении психологических особенностей человека, но при этом предугадать как поведет себя человек в опасной ситуации достоверно не может никто. Иногда взрослые проходят мимо, а дети наоборот приходят на помощь попавшему в беду. Наше исследование лишь маленький шаг на пути к изучению психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

Данное исследование состоит из двух введений, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. В первой главе нами было дано определение понятию «психологическая готовность», суть которого заключается в состоянии активизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение требуемого действия.

Также в первой главе определена структура и содержание психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации, к которым относится когнитивный компонент (знания о способах поведения, познавательная активность, способность к аналитике), мотивационно-потребностный компонент (направленность школьников на безопасное поведение, стремление к обеспечению личной и общественной безопасности), деятельностно-практический (физическая подготовленность, нервно-психологическая устойчивость и т.д.), творческий (нестандартность решений, способствующих преодолению опасных ситуаций).

Кроме того, в первой главе обобщены психолого-педагогические основы формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасных ситуациях. Психологическая подготовка заключается в формировании навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, преодолению тревожных состояний. Педагогические основы формирования психологической готовности к действиям в опасной ситуации заключаются в

теоретической подготовке детей, определении форм и методов ее формирования.

Во второй главе исследования мы определили диагностический инструментарий. Нами были выбраны следующие диагностики: Диагностика состояния стресса, Шкала нервно-психологического напряжения, Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина, Тест Н. Роуи и Э. Пилл «Тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации».

Исходный уровень психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации показал, что необходима длительная программа обучения, которая будет способствовать повышению уровня психологической готовности обучающихся. Поэтому нами была разработана программа «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации», которая по большей части имеет практическую направленность. Данная программа была реализована в течение 2021-2022 учебного года во внеурочное время, так как было запланировано много мероприятий выездного и «выходного» (вне стен школы) характера.

После реализации программы «Формирование психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации» был проведен контрольный этап исследования, который показал, что ученики улучшили свои первоначальные результаты, что говорит о ее результативности. По итогам завершения обучения по программе, нами были сформулированы методические рекомендации, которые были выработаны в процессе работы. Все они были результативны при реализации с участниками исследования, но при этом, мы говорим о том, что рекомендации могут быть скорректированы педагогами в процессе своей деятельности.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что поставленная цель и задачи в процессе исследования были достигнуты. Данное исследование

может быть использовано педагогами школ и преподавателями средне-специальных образовательных организаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин ; [Предисл. проф. К. В. Судаков и др.] ; Акад. мед. наук СССР. - Москва : Медицина, 1975. - 447 с., 1 л. портр. : ил., портр.; 24 см.
2. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям: монография. Москва: ВЛАДОС, 2018. 174с.
3. Антюхин Э., Концепция воспитания безопасности жизнедеятельности //Основы безопасности жизни / Э. Антюхин, 2007.- № 5. С. 34-37.
4. Багдыков, Г. Энциклопедия резервных возможностей человека. Ростов-наДону: изд-во «Феникс» / Г. Багдыков, 2006.С - 416.
5. Большая советская энциклопедия [Текст] : [В 30 т.] / Глав. ред. А. М. Прохоров. 3-е изд. М.: Эксмо, 2008. — 672 с.
6. Волгин, С. И. Психолого-педагогическая подготовка учащихся к действиям в экстремальных ситуациях // Наука и образование: поиск перспектив модернизации : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 июля 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 25-29.
7. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович, М. Мысль, 2003.С - 223.
8. Галанин, Ю. Новые горизонты в преподавании ОБЖ //Основы безопасности жизни / Ю. Галанин, 2000.- № 12. С. 45-46.
9. Гафнер, В. В. Информационная безопасность: учебное пособие в 2 ч. / В. В. Гафнер ; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2009. – Ч.1. – 155 с.
10. Гетманский, В. Образовательные технологии XXI века – в обучение по вопросам безопасности жизнедеятельности // В. Гетманский, Основы безопасности жизнедеятельности.- 2001.- № 5. С. 40-43.

11. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога. - Минск, Москва : "Харвест" "АСТ", 2003.
12. Давлетчина, С. Б. Словарь по конфликтологии. - Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2005 – 100с.
13. Девяткина, Г., Дидактическая игра на занятиях ОБЖ // Г. Девяткина, П. Вершинина, Основы безопасности жизни 2001. № 2. С.60-61.
14. Елисеева, Н. В. Формирование готовности учащихся старших классов к эффективным действиям в экстремальных ситуациях [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 /Н. В. Елисеева.- Владикавказ, 2017.-23 с.
15. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001 — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
16. Индина, Т. А. Регуляторные и личностные детерминанты принятия решений : на материале политического голосования : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Индина Т. А. / Психол. ин-т Рос. акад. образования. - Москва, 2007. - 23 с.
17. Ительсон, Л. Б. Лекции по общей психологии: Учебное пособие. — М.: ООО «Издательство АСТ», Мн.: Харвест, 2002. — 896 с. — (Библиотека практической психологии).
18. Казаков, В. Игры, похожие на жизнь (формирование личности безопасного типа с использованием ситуационных ролевых игр на уроках ОБЖ) // В. Казаков, Основы безопасности жизни.- 2008.- № 6.- С. 17-19.
19. Коваленко, С. В. Психологические детерминанты развития межличностных отношений в подростковом возрасте / С. В. Коваленко // Психология обучения. 2007. № 9. С. 64 -72.
20. Кулагин, О. А. Принятие решений в организациях : Учеб. пособие / О. А. Кулагин. - СПб. : Сентябрь, 2001. - 146 с. : ил., табл.
21. Латчук, В.Н. Программы для учащихся общеобразовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы [Текст] : /В.Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский.- М.: Дрофа, 2018. – С. 6-7.

22. Лебедева, Ю. В. Педагогическая психология : практикум / Ю. В. Лебедева, И.О. Куваева ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 159 с
23. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. Москва : ЭКСМО, 2019. 960 с.
24. Мошкин, В. Методы, закономерности и принципы воспитания культуры личной безопасности // В. Мошкин, Основы безопасности жизнедеятельности.- 2001.- № 2.- С. 14-20.
25. Мошкин, В. Н. Воспитание культуры безопасности [Текст] : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.01 / В. Н. Мошкин. Барнаул, 2014. - 369 с.
26. Мошкин, В. Ситуации реального риска // В. Мошкин Основы безопасности жизнедеятельности.- 2000.- № 3.- С. 21-23.
27. Нагорная, В. А. Педагогические условия формирования саморегуляции у учащихся старших классов общеобразовательной школы : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01. - Курган, 1999. - 18 с.
28. Нёльке, М. Учимся принимать решения. Быстро, точно, правильно / Матиас Нёльке ; [пер. с нем. Д. В. Ковалевой]. - Москва : Омега-Л, 2006. - 126 с. : ил., табл
29. Новикова, Л.И. Воспитание как педагогическая категория // Педагогика. 2018. № 6. С. 28-35.
30. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : [А-Я] : 80000 слов и фразеол. выражений / С. И. Ожегов и Н. Ю. Шведова; Рос. акад. наук, Ин-т рус. яз. им. В. В. Виноградова. - 4-е изд., доп. - Москва : ИТИ Технологии, 2005. - 938, [3] с. : табл
31. Практические навыки психической саморегуляции [Электронный ресурс].URL: <https://www.klerk.ru/boss/articles/280850/> (дата обращения: 24.04.2022).
32. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 705, [7] с. : ил.; 24 см. - (Мастера психологии).

33. Сапронов, В. Безопасность жизнедеятельности и будущее человечества // В. Сапронов, Основы безопасности жизни.- 2009.- № 1.- С. 4-8.
34. Сидоркин, В. А. Психолого-педагогические условия формирования готовности школьников к организованным действиям, при чрезвычайных ситуациях [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 /В. А. Сидоркин.- М., 2018.-16 с.
35. Сорокина, Л. А. Формирование готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 / Л. А. Сорокина.- Тюмень, 2017.- С. 199.
36. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф> (дата обращения: 16.12.2021).
37. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф> (дата обращения: 17.05.2022).
38. Формирование личности безопасного типа на первой ступени образования [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru> (дата обращения: 14.01.2022).
39. Харламенкова Н.Е. Антропогенные и природные угрозы безопасности человека: психологический аспект // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2017. № 4 (89). С. 128-140.
40. Цабулин, В. Структура обучения будущих специалистов в области безопасности // В. Цибулин, Основы безопасности жизнедеятельности.- 2002.- № 9.- С. 44-47.
41. Черный, С. П. Психолого-педагогическое обеспечение процесса формирования навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях у учащихся общеобразовательных школ [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / С. П. Черный.- Красноярск, 2017. - 181 с.

Диагностика состояния стресса

Инструкция: «Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно». Текст опросника

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице. 3. На работе и дома сплошные — сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

Обработка результатов. Подсчитывается количество положительных ответов по всем 9 вопросам. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

Результат:

0—4 балла — означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях;

5—7 баллов — умеренный уровень;

8—9 баллов — слабый уровень.

Интерпретация результатов. Высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

Умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

Слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Приложение 2

Шкала нервно-психологического напряжения

Инструкция: «Оцените свое состояние. Для этого отметьте галочкой те строки, которые соответствуют признакам, имеющим место у вас в последнее время. При этом в каждом блоке признаков, где указаны 3 варианта проявления признака, может быть только одна отметка галочкой. Блоки не должны пропускаться».

Текст шкалы

ФИО (указываются по желанию) _____

Пол _____ Возраст _____

Профессия, род занятий _____

Характер ситуации и деятельности

(может указываться экспериментатором) _____

1. Наличие физического дискомфорта

1. Полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений.

2. Имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе.

3. Наличие большого количества неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.

2. Наличие болевых ощущений

1. Полное отсутствие каких-либо болей.

2. Болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе.

3. Имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.

3. Температурные ощущения

1. Отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела.

2. Ощущение тепла, повышения температуры тела.

3. Ощущение похолодания тела, конечностей, «озноб».

4. Состояние мышечного тонуса

1. Обычный, неизменный мышечный тонус.

2. Умеренное повышение тонуса мышц, чувство некоторого мышечного напряжения.

3. Значительное мышечное напряжение, подергивание отдельных мышц лица, рук, тики, тремор (дрожание).

5. Координация движений

1. Обычная, неизменная координация движений.

2. Повышение точности, ловкости, координации движений во время работы, письма.

3. Ухудшение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.

6. Состояние двигательной активности в целом

1. Обычная, неизменная двигательная активность,

2. Повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений.

3. Резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте; суетливость» постоянное стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца.
2. Ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе.
3. Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, резкое учащение сердцебиения, чувство сжатия в области сердца, покалывания, боли в сердце

8. Проявления: (ощущения) со стороны желудочно-кишечного тракта

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе.
2. Появление единичных, быстро проходящих и не мешающих работе ощущений со стороны органов пищеварения — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое умеренное «урчание в животе».

3. Выраженные неприятные ощущения в области живота — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.

9. Проявления со стороны органов дыхания

1. Отсутствие каких-либо ощущений.
2. Увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе.
3. Значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточного вдоха, «комочек» в горле.

10. Проявления со стороны выделительной системы

1. Отсутствие каких-либо изменений.
2. Умеренная активизация выделительной функции — несколько более частое появление желания воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздерживаться (терпеть).

3. Резкое учащение желание воспользоваться туалетом или невозможность воздерживаться, наличие сильных позывов к мочеиспусканию и др.

11. Состояние потоотделения

1. Обычное состояние потоотделения, без каких-либо изменений.
2. Умеренное усиление потоотделения.
3. Появление обильного холодного проливного пота.

12. Состояние слизистой оболочки рта

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений.
2. Умеренное увеличение слюноотделения.
3. Ощущение сухости во рту.

13. Окраска кожных покровов

1. Обычная окраска кожных покровов лица, шеи, рук.
2. Покраснение кожи лица, шеи, рук.
3. Побледнение кожи лица, шеи, рук, появление на коже кистей мраморного (пятнистого) оттенка.

14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям

1. Отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность.
2. Умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее основной работе.
3. Резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.

15. Чувство уверенности в себе, в своих силах

1. Обычное, неизменное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях.
2. Повышение чувства уверенности в себе, уверенность в успехе.
3. Чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

16. Настроение

1. Обычное, неизменное настроение.

2. Приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения деятельностью, работой.

3. Сниженное настроение, чувство подавленности.

17. Особенности сна

1. Нормальный, обычный сон без каких-либо изменений по сравнению с предшествующим периодом времени.

2. Хороший, полноценный, крепкий освежающий сон накануне.

3. Беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.

18. Особенности эмоционального состояния в целом

1. Отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств.

2. Чувство озабоченности, повышенной ответственности за выполняемую работу, появление «азарта», положительно окрашенной «злости».

3. Чувство отчаяния, страха, паники.

19. Помехоустойчивость

1. Обычное состояние, без каких-либо изменений.

2. Повышение устойчивости в работе, способность работать в условиях шума, других помех и отвлекающих раздражителей.

3. Значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

20. Особенности речи

1. Обычная, неизменная речь.

2. Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса и ускорение речи без ухудшения ее качественных характеристик (грамотности, логичности).

3. Нарушения речи — появление слишком длинных пауз, запинок, заикания, увеличение количества лишних слов, слишком тихий голос.

21. Общая оценка психического состояния

1. Обычное, неизменное состояние.

2. Чувство собранности, повышенной готовности к работе, мобилизованность, подъем душевных и моральных сил, высокий психический тонус.

3. Чувство усталости, несобранности, растерянности, апатии, снижение психического тонуса.

22. Особенности памяти

1. Обычная, неизменная память.

2. Улучшение памяти — легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент.

3. Ухудшение памяти.

23. Особенности внимания

1. Обычное, без каких-либо изменений внимание.

2. Улучшение способности к сосредоточению внимания, отвлечение от посторонних дел.

3. Ухудшение внимания, несобранность, неспособность сосредоточиться на деле, растерянность, отвлекаемость.

24. Сообразительность

1. Обычная, без каких-либо изменений сообразительность.

2. Повышение сообразительности, находчивость.

3. Ухудшение сообразительности, растерянность.

25. Умственная работоспособность

1. Обычная, неизменная умственная работоспособность.

2. Повышение умственной работоспособности.

3. Значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26. Явление психического дискомфорта

1. Отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психической сферы в целом.

2. Единичные, слабо выраженные и не мешающие работе изменения психической деятельности, либо, напротив, — чувство психического комфорта, приятные переживания и ощущения.

3. Резко выраженные, многочисленные и серьезно мешающие работе нарушения со стороны психической деятельности.

27. Степень распространенности признаков напряжения

1. Единичные и слабые признаки, на которые не следует обращать внимания.

2. Отчетливо выраженные признаки напряжения, которые не только не мешают деятельности, а, напротив, способствуют ее успешности и продуктивности.

3. Большое количество разнообразных неприятных проявлений напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны многих частей тела, органов дыхания и систем.

28. Оценка частоты возникновения напряжения

1. Напряжение не развивается практически никогда.

2. Напряжение развивается только при наличии реально трудных ситуаций.

3. Напряжение развивается часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Оценка продолжительности состояния напряжения

1. Весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает, еще до того, как миновала сложная ситуация.

2. Продолжается в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, но прекращается вскоре после ее окончания.

3. Большая продолжительность состояния напряжения, не прекращающегося в течение длительного времени по прошествии сложной ситуации.

30. Общая оценка степени выраженности напряжения

1. Полное отсутствие или весьма слабое напряжение.
2. Умеренно выраженное напряжение.
3. Резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Обработка результатов. После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта 1, начисляется 1 балл, против пункта 2 — 2 балла, пункта 3 — 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное — 90.

Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного — от 51 до 70 баллов и чрезмерного — от 71 до 90 баллов.

Интерпретация результатов.

Слабая нервно-психическая напряженность характеризуется незначительно выраженным (или не выраженным вовсе) состоянием дискомфорта, психической активностью адекватной ситуации, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

Умеренная нервно-психическая напряженность характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации, что может свидетельствовать о значимости ситуативных условий, высокой степени мотивации субъекта.

Чрезмерная нервно-психическая напряженность характеризуется наличием сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако, зачастую, невозможностью реализовать эту готовность), что, скорее всего, может являться следствием наличия фрустраций и конфликтов в сфере значимых отношений личности.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина

Процедура проведения

Шкала реактивной и личностной тревожности состоит из двух частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала предназначена для определения того как человек чувствует себя в данный момент, т. е. для диагностики актуального состояния — оценки ситуативной тревожности (СТ). Задания второй шкалы направлены на выяснение того, как субъект себя чувствует обычно, т. е. диагностируется тревожность как свойство личности (ЛТ).

Каждая из частей шкалы снабжена собственной инструкцией, продолжительность обследования составляет примерно 5—8 мин.- Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале.

Тексты методики. Инструкция к первой части шкалы.

«В зависимости от самочувствия в данный момент, напротив утверждения, напишите наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно».

№ п/п	Утверждение	Шкала			
		1	2	3	4
1	Вы спокойны				
2	Вам ничто не угрожает				
3	Вы находитесь в напряжении				
4	Вы испытываете сожаление				
5	Вы чувствуете себя свободно				
6	Вы расстроены				
7	Вас волнуют возможные неудачи				

8	Вы чувствуете себя отдохнувший человеком				
9	Вы встревожены				
10	Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения				
11	Вы уверены в себе				
12	Вы нервничаете				
13	Вы не находите себе места				
14	Вы взвинчены				
15	Вы не чувствуете скованности и напряжения				
16	Вы довольны				
17	Вы озабочены				
18	Вы слишком возбуждены и вам не по себе				
19	Вам радостно				
20	Вам приятно				

Инструкция ко второй части шкалы:

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда».

№ п/п	Утверждение	Шкала			
		1	2	3	4
1	Вы испытываете удовольствие				
2	Вы быстро устаете				
3	Вы легко можете заплакать				
4	Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие				
5	Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения				
6	Вы чувствуете себя бодрым человеком				
7	Вы спокойны, хладнокровны и собраны				

8	Ожидание трудностей очень тревожит вас				
9	Вы слишком переживаете из-за пустяков				
10	Вы бываете вполне счастливы				
11	Вы принимаете все слишком близко к сердцу				
12	Вам не хватает уверенности в себе				
13	Вы чувствуете себя в безопасности				
14	Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей				
15	У вас бывает хандра, тоска				
16	Вы бываете довольны				
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас				
18	Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть				
19	Вы уравновешенный человек				
20	Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах				

Обработка результатов Обработка полученных материалов осуществляется следующим образом. Ситуативная тревожность (СТ) определяется по формуле:

$СТ = \sum 1 - \sum 2 + 35, 53$ где $\sum 1$ — сумма чисел при ответе на утверждения №№ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ — сумма чисел при ответе на утверждения №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Личностная тревожность (ЛТ) определяется по формуле:

$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35$, где $\sum 1$ — сумма чисел при ответе на утверждения №№ 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

$\sum 2$ — сумма чисел при ответе на утверждения №№ 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Результаты оцениваются обычно в градациях:

20 — 30 баллов — низкий уровень тревожности;

31 — 45 баллов — средний уровень тревожности;

46 баллов и более — высокий уровень тревожности.

При необходимости контроля за состоянием тревожности и за состоянием психодинамики личности, изменяющимися в ходе длительного обследования, а также при необходимости подобного контроля в «пилотажных» исследованиях применяется сокращенный вариант определения реактивной (ситуативной) тревожности (РТ).

Инструкция: «В зависимости от самочувствия в данный момент напротив утверждения напишите наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно».

1. Я чувствую себя свободно
2. Я нервничаю
3. Я не чувствую скованности
4. Я доволен
5. Я озабочен

Показатель реактивной тревожности (РТ) высчитывается по формуле:

$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 15$, где $\sum 1$ - сумма чисел при ответе на утверждения №№ 2, 5;

$\sum 2$ - сумма чисел при ответе на утверждения №№ 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20. Соответственно, чем выше показатель, тем выше уровень реактивной тревожности.

Интерпретация результатов. При интерпретации результатов особое внимание уделяется пиковым значениям. Низкие значения уровня тревожности свидетельствуют о сниженном чувстве ответственности и необходимости обратить внимание на мотивы деятельности, выполняемой человеком. В некоторых случаях низкая тревожность в показателях теста

является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя «социально желательным».

Высокие значения уровня тревожности предполагают склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности и свидетельствуют о необходимости снизить субъективную значимость ситуации, перенести акцент на осмысление деятельности. Высокая личностная тревожность характеризуется также устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и коррелирует с эмоциональными и невротическими срывами. Высокое ситуативное состояние тревоги характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Это вызывает нарушение внимания, нарушение тонкой координации. Понятие ситуативной - (актуальной), т. е. реактивной тревожности и понятие личностной, т. е. активной тревожности имеют не только специальный, описанный выше, но и более общий психологический смысл. Как отмечает О. П. Елисеев, диагностика реактивной и активной тревожности позволяет достаточно определенно судить о проявлении двух основных особенностей поведения личности в плане ее отношения к деятельности, а именно:

1. По значению в баллах, полученному для ситуативной тревожности, открывается возможность оценки параметра реактивности личности в смысле ее включенности, погруженности в деятельность, в ситуацию взаимодействия внутреннего и внешнего. В частности, в реактивности проявляются психодинамика и темперамент.

Высокая реактивность, по Я. Стреляу, отвечает темпераменту меланхолика, менее высокая — флегматика, а низкая реактивность — холерика и вслед за ним — сангвиника.

2. По значению (в баллах), полученному для личностной тревожности, можно оценить активность личности в плане ее характерологических свойств. Высокая активность соответствует мыслительному и практико-

мыслительному типам характера, а низкая — художественному и практико-художественному.

Приложение 4

Тест Н. Роуи и Э. Пилл "тест, определяющий готовность к выживанию в опасной ситуации"

Уважаемые ребята! Перед вами тест, который поможет определить насколько вы психологически готовы к выживанию в опасной ситуации. Постарайтесь отвечать честно, чтобы ваши результаты были правдивыми.

Инструкция:

1. Прочитайте вопрос и галочкой отметьте то качество, которое у вас присутствует (колонка «А»). Если какое-то утверждение не соответствует истине, то напротив этого утверждения НИЧЕГО отмечать не нужно.
2. Полученные результаты соотнесите с ответами, которые приведены внизу теста (S «survival» - выживание, D - поражение «defeat»).
3. В колонке «В» проставьте буквы S или D напротив тех клеток, КОТОРЫЕ ВЫ ОТМЕТИЛИ, если клетка пуста, то отмечать в ней ничего не нужно.
4. Посчитайте, сколько у вас букв S и D.
5. Чтобы узнать ваш рейтинг готовности к выживанию в опасной ситуации произведите расчет по следующей схеме: $S-D=$ ваш рейтинг готовности.

№ п/п	Утверждение	Наименование колонки	
		А	В
1.	Я держу в голове цель, к которой должен стремиться		
2.	Я предпринимаю действия, без какой-либо ясной цели		
3.	Я знаю, что для меня важно, у меня есть определенные приоритеты		
4.	Я живу только настоящим моментом, не задумываясь о долгосрочных перспективах		
5.	Я стремлюсь к тому, что я хочу, невзирая на препятствия		
6.	Я стараюсь существовать, не затрачивая особых		

	усилий		
7.	Я стараюсь избегать трудных положений		
8.	Мои лучшие качества выявляются в стрессовых ситуациях		
9.	Я обычно умею найти моменты, над которыми можно посмеяться		
10.	В основном я замечаю негативные стороны		
11.	Я более склонен пребывать в пессимистичном, нежели в оптимистичном настроении		
12.	Я стараюсь выжать максимум пользы из трудной ситуации		
13.	Я верю, что исход в основном зависит от удачи или судьбы		
14.	Я думаю, что мое состояние зависит от окружающих событий или людей		
15.	Я контролирую свою жизнь, что бы вокруг ни происходило		
16.	Я знаю, что мои усилия способны изменить ситуацию		
17.	Я принимаю решения мгновенно, а не анализирую		
18.	Я действую, не задумываясь о последствиях		
19.	Я пытаюсь смотреть на вещи как они есть, даже если они мне не нравятся		
20.	Чтобы достичь чего-то, я планирую свои действия		
21.	Для решения проблем я нахожу новые или необычные методы		
22.	Я способен к импровизации		
23.	Я не буду делать то, что мне не нравится		
24.	Я скорее пойду по проторенной тропе, чем своим путем		
25.	В незнакомой обстановке я чувствую себя спокойно		
26.	Я могу изменить свои методы, в зависимости от того, что происходит вокруг		
27.	Я расстраиваюсь, попав в непредсказуемые ситуации		
28.	Я не люблю перемены		
29.	Я оцениваю себя в соответствии с тем, как я выгляжу в глазах других		
30.	Я уверен в своих способностях		
31.	Если все идет плохо, то я в первую очередь обвиняю себя		
32.	Я себе нравлюсь		
33.	Я спокойно переношу одиночество		
34.	Я считаю, что командой можно достичь большего, нежели в одиночку		

35.	Мне близка позиция ведомого, а не ведущего		
36.	Я считаю, я гораздо выше людей, принадлежащих к иным культурам или другого происхождения		
37.	Я не люблю выглядеть плохо		
38.	Я не скрываю своих чувств		
39.	Я знаю, что у меня есть пределы и признаю это		
40.	Я люблю рисковать, невзирая на шансы		

S «survival»:

1,3,5,8,9,12,15,16,19,20,21,22,25,26,30,32,33,34,38,39.

D «defeat»:

2,4,6,7,10,11,13,14,18,17,23,24,27,28,29,31,35,36,37,40.

Ваш рейтинг готовности:

15-20 – высокий (вы готовы практически к любой опасной ситуации);

10-14 – средний (у вас неплохой уровень готовности к опасным ситуациям);

0-9 – низкий (вам необходимо увеличивать уровень готовности к опасным ситуациям);

-1 - -10 – в одиночку вам не справиться с опасной ситуацией;

-11 - -20 – скорее всего, что вы не выберетесь из опасной ситуации.