

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
ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ**

выпускная квалификационная работа

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

Допущена к защите
«__» _____ 2022 года
Зав.кафедрой _____

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДЕЙСТВИЯМ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ.....	11
1.1. Определение психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.....	11
1.2. Психолого-педагогические основы формирования психологической готовности обучающихся к действиям в опасных ситуациях.....	19
1.3.Содержание работы по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях.....	27
Список литературы.....	36

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 по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации

Цель исследования: разработать методические рекомендации по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации для учителей основ безопасности жизнедеятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение разработанных 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 методические рекомендации по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации.

Методологическая основа исследования: анализ научно – методической литературы по проблеме Содержание работы по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях

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 и жизнедеятельности – насущная потребность человека. Рост количества и масштабов аварий, катастроф, стихийных бедствий и террористических актов, а также ущерба, наносимого ими экономике и экосфере, стал сегодня объективной реальностью. В этих сложных условиях развитие культуры безопасности подрастающего поколения становится важнейшей задачей государства. Неумение адекватно действовать в опасных ситуациях, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни стало недопустимым. В этой связи возрастает ответственность учителей не только за обеспечение высокого качества знаний учащихся, но и возможности применить полученные знания, умения, навыки в условиях опасных ситуаций, выражающиеся в готовности к действиям в потенциально опасных ситуациях. Это, в свою очередь, настоятельно требует разработки методов, приемов, технологий, направленных на развитие и совершенствование прикладных умений и навыков, психической сферы как основных компонентов формирования готовности к действиям в опасных ситуациях.

Исследованием проблем обеспечения безопасности в опасных ситуациях занимаются И.Г. Малкина-Пых, А.Е. Тарас, К.В. Сельченко, А.В. Гостюшин, А.А. Осипова, А.П. Назаретян и др. Формированию у учащихся готовности к деятельности в опасных ситуациях посвящены работы ряда отечественных ученых: В.Н. Мошкина, Л.В. Сорокиной А.В. Шигаева, Н.В. Елисеевой, В.В. Даниловой, В.А. Сидоркина и др.

Морально-психологический фактор имеет большое значение при действиях в условиях чрезвычайной ситуации (ЧС).

Морально-психологическое воздействие на человека в условиях ЧС вызывает стрессы, психические расстройства и как следствие – снижение работоспособности [13]. Тяжелая картина разрушений и опустошений, непосредственная угроза жизни отрицательно воздействуют на психику человека. В некоторых случаях могут нарушить процесс нормального мышления, ослабить или полностью исключить контроль над собой, что приводит к неоправданным и непредсказуемым действиям.

У неподготовленных психологически, не закаленных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевают или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Например, у некоторых расширяются зрачки говорят, «у страха глаза велики», нарушается дыхание, начинается учащенное сердцебиение «сердце готово вырваться из груди», спазмы периферических кровеносных сосудов «побелел как мел», появляется холодный пот, слабеют мышцы «опустились руки», «коленки подогнулись», меняется тембр голоса, а иногда теряется дар речи. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы [3].

Необходимость изучения влияния опасных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой сферы психологической науки и практики – экстремальной психологии.

Экстремальная психология – отрасль психологической науки, изучающая общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования. Исследования в области экстремальной психологии имеют своей задачей совершенствование психологического отбора и психологической подготовки для работы в необычных условиях существования, а также разработку мер защиты от травмирующего воздействия психогенных факторов (Психология. Словарь, 1990).

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

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* – крайний, критический) – внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Экстремальные ситуации (ЭС) ставят перед человеком большие трудности, требуют от него большого, даже предельного напряжения сил и возможностей, они выходят за пределы обычного, «нормального» человеческого опыта. Иначе говоря, экстремальность ситуации определяют факторы, к которым человек еще не адаптирован и не готов действовать в их условиях. Степень экстремальности ситуации определяется силой, продолжительностью, новизной, непривычностью проявления этих факторов.

Действия в экстремальной 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].

Остановимся на рассмотрении видов опасных ситуаций. По сути для классификации опасных ситуаций можно использовать классификацию чрезвычайных ситуаций по источнику происхождения, поскольку при ЧС есть угроза жизни и здоровью человека, и она воспринимается им как опасная. Таким образом, можно выделить следующие виды опасных ситуаций по источнику происхождения:

техногенного характера: транспортные аварии и катастрофы, пожары, неспровоцированные взрывы или их угроза, аварии с выбросами (угрозой выбросов) опасных химических, радиоактивных, биологических веществ, внезапное разрушение сооружений и зданий, аварии на инженерных сетях и т.д.;

природного (естественного) характера, стихийные бедствия: опасные геологические, метеорологические, гидрологические морские и пресноводные явления, природные пожары, землетрясения, наводнения, цунами, ураганы, смерчи, торнадо и др. явления, вызванные естественными причинами;

социально-биологического характера: массовое заболевание людей инфекционными заболеваниями (эпидемии);

социального характера (терроризм, захват заложников, массовые беспорядки, военные действия, насилие, мошенничество, кража, грабеж и пр.) [35].

Мы все чаще и чаще в последнее время сталкиваемся с опасными ситуациями – стихийные бедствия, катастрофы, насилие, терроризм. И во время подобных ситуаций, и после них у человека возникают различные негативные психические состояния, которые характеризуются стрессом, острыми или хроническими эмоциональными переживаниями. В свою очередь, эти переживания могут достигать такой степени интенсивности, что оказывают на нас (в числе прочего) и дезорганизующее воздействие.

Что же такое опасная или экстремальная ситуация? Экстремальная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в

результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, могущего повлечь за собой человеческие жертвы, нанести ущерб здоровью людей или окружающей среде, принести значительные материальные потери и нарушить условия жизнедеятельности. Экстремальные ситуации принято подразделять на *экстремальные ситуации техногенного характера*; пожары, взрывы, транспортные аварии, различные аварии с выбросами радиоактивных веществ, химических отравляющих веществ, ядовитых веществ, аварии на промышленных сооружениях, коммунальных системах жизнеобеспечения, внезапное обрушение сооружений; *экстремальные ситуации природного происхождения*. природные пожары, опасные гидрологические, геологические, метеорологические, геофизические явления; *экстремальные ситуации биолого-социального характера*, алкоголизм, наркомания, токсикомания, различные акты насилия, общественные беспорядки, голод, терроризм.

Существуют два вида психологических реакций человека в опасных ситуациях. Возникающие всегда, во всех опасных ситуациях, независимо от их конкретных особенностей. И специфические, соответствующие особенностям ситуации. Первые выражаются в универсальной реакции – психологическом стрессе – возникновении психического напряжения, вызывающего общую мобилизацию возможностей психики и организма, необходимую для преодоления возникших трудностей. Вторые – в реакции, в точности отвечающей своеобразию данной экстремальной ситуации – адекватные ей психические процессы и состояния, мысли, соображения, чувства, волевые процессы, поступки, действия, приемы. Те и другие, в зависимости от своего характера, могут способствовать успеху действий в опасных ситуациях либо ухудшать и даже срывать их. Так, относительно небольшое психическое напряжение (эустресс) повышает качество действий, а чрезмерное (дистресс) – ухудшает.

Хорошая подготовленность позволяет действовать соответственно специфике обстановки, а плохая – порождает несуразные или некачественные решения, непродуманные действия, применение несоответствующих обстановке приемов и возникновение неадекватных психических состояний (например, потерю бдительности или неоправданные страхи) и др.[27].

На надлежащим образом подготовленного к решению задач в опасных условиях человека экстремальные факторы и ситуации сказываются, положительно. Они способствуют должной мобилизации сил и возможностей, обострению чувства долга, ответственности и решимости, вызывают внутренний подъем, даже азарт, энергичность и активность, настойчивость и упорство, деятельностный максимализм (страстное стремление добиться самого высокого и безусловного результата), повышенную бдительность, внимательность, наблюдательность, быструю и четкую работу мысли, готовность к любым неожиданностям и быстрым реакциям, смелость, устойчивость к временным неудачам и др. Качество действий даже повышается по сравнению с нормой [3].

Понятие психологической готовности понимается как состояние мобилизации всех психофизиологических систем организма, обеспечивающих эффективное выполнение требуемого действия. Это понятие в психологии имеет несколько смысловых оттенков:

вооруженность учащегося необходимыми для успешного выполнения деятельности знаниями, умениями и навыками;
готовность старшеклассников к экстренной реализации имеющейся программы действий в условиях возникновения определенной ситуации;
решимость и желание совершить нужное действие [21].

Психологическими предпосылками наступления готовности учащихся к выполнению конкретной деятельности является ее понимание, осознание ответственности, желание добиться успеха, определение последовательности и способов выполнения деятельности. Затрудняют появление готовности

пассивное отношение к учебе, беспечность, безразличие, отсутствие плана действий и намерения максимально использовать свой опыт и свои знания. 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 студентов средних специальных учебных заведений готовности к обеспечению безопасности жизнедеятельности, под которой понимается интегративное личностное образование, системообразующее компоненты, показатели которых свидетельствуют о теоретической осведомленности и практических возможностях студентов к решению профессиональных задач 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) к основным показателям готовности подростков к действиям в чрезвычайных ситуациях относит отношение к безопасной жизнедеятельности, сформированность ведущих копинг-стратегий преодоления стресса и решения проблем; уровень теоретической подготовленности в сфере безопасности жизнедеятельности, сформированность психических процессов (памяти, внимания, мышления, восприятия), волевых качеств (самооценки силы воли, смелости,

решительности); уровень физического развития, физической подготовленности, свойств центральной нервной системы (экстраверсии, нейротизма), выраженность эмпатии, самоконтроля, нравственно-волевых качеств.

В.А. Сидоркин (2008) акцентирует внимание на готовности обучающихся к организованным действиям при чрезвычайных ситуациях. Автор определяет данное состояние личности как целостное, многоуровневое и многокомпонентное образование, определяющее современное мироотношение и социальную позицию в условиях чрезвычайных ситуаций и выражающееся: в ценностной установке на совершение организованных действий по защите не только себя, но и окружающих; в умении предвидеть опасность; соблюдать определенные правила для того, чтобы в ситуации опасности не оказаться; в устойчивом стремлении и умении обучать других такому поведению посредством собственного примера; в способности преодолевать и/или контролировать свое эмоциональное состояние в ситуации опасности на основе знаний о способах действия и тренировок по их применению.

В.Н. Мошкин (2004) в составе готовности учащихся к обеспечению безопасности жизнедеятельности выделяет следующие составляющие: готовность к прогнозированию, профилактике, минимизации, преодолению и ликвидации последствий вредных и опасных факторов жизнедеятельности; готовность к использованию мировоззренческих, нравственных, психологических, правовых, физических, коммуникативных, интеллектуальных, информационных, экономических, политических, медицинских, эстетических и иных средств обеспечения безопасности жизнедеятельности; деятельность по обеспечению безопасности: мотивы, знания, умения, творчество, убеждения, самоконтроль; способности и качества личности: сила, выносливость, наблюдательность, стрессоустойчивость, смелость, решительность, оптимистичность,

коллективизм, милосердие, гуманизм, осторожность, готовность к оправданному риску и др. [20].

Следует отметить, что указанные авторы рассматривают психологическую готовность обучающихся к деятельности в опасных ситуациях, как правило, техногенного и природного характера. В целом данные подходы можно экстраполировать и к деятельности при опасностях социального характера, вместе с тем обеспечение безопасности в социуме имеет свою специфику, обусловленную тем, что угрозы исходят от человека или групп людей.

Состояние психологической готовности учащихся к деятельности в опасных условиях 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, предварительно не пережив 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 в наибольшей степени подвергаются отрицательному воздействию эмоционального стресса.

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

Безопасность жизнедеятельности в современном мире является одной из центральных проблем человечества. Каждый человек, и взрослый, и ребенок в любой момент может оказаться в опасной ситуации или стать ее свидетелем. Именно поэтому развитие психолого-педагогической подготовленности воспитанников и учащихся, становится важнейшей задачей учителя. Неумение адекватно действовать в экстремальных ситуациях, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни стало недопустимым.

Теоретический анализ причин и предпосылок возникновения несчастных случаев, стрессов, аффективных состояний, травм, опасных ситуаций, групп риска у молодого поколения указывает на необходимость пересмотра содержания и форм обучения, ориентации педагогического образования на личность учителя и учеников, на их всестороннее развитие и заботливое отношение к собственному здоровью, внедрение новых технологий обучения, обеспечивающих высокое качество подготовки учащихся к преодолению стрессовых ситуаций посредством выполнения педагогом профессиональных педагогических обязанностей.

В связи с этим возрастает ответственность учителей не только за обеспечение высокого качества знаний и практических навыков воспитанников и учащихся, но и возможности применить данные знания, умения и навыки в условиях экстремальных ситуаций, выражающиеся в готовности к действиям в потенциально опасных ситуациях. Это, в свою очередь, настоятельно требует разработки новейших методов, приемов и технологий, направленных на развитие и совершенствование прикладных умений и навыков именно в психолого-педагогической сфере как основных компонентов формирования готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Для определения педагогических условий формирования психологической готовности, обучающихся к действиям в опасной ситуации нужно учитывать, что безопасное поведение является составной индивидуального поведения человека и подвергается воздействию внешних и внутренних факторов. Учитывая взаимосвязь внешних и внутренних факторов влияния на результат подготовки личности к определенной деятельности, педагогическими условиями формирования готовности непосредственно самих учителей к организации безопасной жизнедеятельности учащихся могут стать:

- наличие их профессионально-педагогической компетентности по обучению школьников основам безопасного поведения;
- обеспечение приобретения и осознание педагогами личного опыта безопасного поведения и преодоления стрессовых ситуаций;
- создание учебных ситуаций, направленных на освоение учениками методики преодоления стресса в небезопасных условиях.

Профилактическая психологическая помощь является эффективным средством предупреждения негативного влияния тяжелой психической травмы на психическое здоровье человека, в том числе ребенка, который является наиболее подверженным стрессу в условиях чрезвычайных ситуаций. Соответственно, готовность преподавателя правильно донести до

учащегося информацию, которая будет способствовать формированию устойчивости к стрессовым ситуациям, является важным аспектом в его целостной педагогической компетенции [3].

У неподготовленных психологически, не закаленных людей появляется чувство страха и стремление убежать из опасного места, у других психологический шок, сопровождаемый оцепенением мышц. В этот момент нарушается процесс нормального мышления, ослабевает или полностью теряется контроль сознания над чувствами и волей. Нервные процессы (возбуждение или торможение) проявляются по-разному. Известны даже случаи смерти при внезапном сильном страхе от резкого нарушения работы сердечно-сосудистой системы [8].

В рамках системы педагогических условий готовности обучающихся к стрессовым ситуациям осуществляется комплекс мероприятий, направленный на обучение защите от негативного воздействия аварий, катастроф, стихийных бедствий и их последствий, оказания помощи при ЧС. Подготовка школьников по вопросам защиты проводится заблаговременно с учетом возможных опасностей и угроз по программе основ здоровья, основ безопасности жизнедеятельности и по соответствующему разделу программы допризывной подготовки юношей, что должно предусматриваться учебными планами и программами средних учебных заведений. Обучение по вопросам гражданской защиты и безопасности жизнедеятельности – это запланированный процесс, имеющий целью приобретение знаний и опыта, которые способствуют корректировке отношения учащегося к собственной безопасности и окружения, развивают их практические навыки самозащиты в условиях растущей психологической нагрузки в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, именно заблаговременная информированность и обучение детей поведению в условиях ЧС позволяет сформировать основы готовности к ним, а, следовательно, снижает уровень стресса для ученика.

Безусловно, многочисленные исследования психологов и педагогов только подтверждают необходимость формирования готовности к действиям

в чрезвычайных ситуациях у учащихся ОУ, но часто исследователями упускается аспект преодоления стрессовых воздействий на организм. Во время обучения не только в рамках определенных учебных дисциплин, но и внеурочных лекциях следует максимально подготовить учащихся к действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе социального характера [6]. В случае отсутствия в ОУ специалиста-психолога именно на педагоге лежит ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь обучаемых и воспитываемых им детей, за их способность психологически верно интерпретировать и осознать происходящее в любой чрезвычайной ситуации. Очень важно, чтобы педагог обладал не только хорошими знаниями о действиях в чрезвычайных ситуациях, а в большей степени был подготовлен к действиям в этих ситуациях [7]. Возможно использование подхода к обучению вопросам безопасности, который основан на ситуационном моделировании чрезвычайных ситуаций и направлен на формирование таких психологических свойств личности, как ориентация в обстановке, стрессоустойчивость, саморегуляция и организаторские способности.

Во избежание негативного воздействия стресса на организм учащегося вследствие чрезвычайной ситуации также может использоваться методика экстремальной подготовки к успешным действиям и обеспечению безопасности в экстремальных ситуациях. Она включает в себя общую и специальную подготовленность. Специальная экстремальная подготовленность характеризуется морально-психологической подготовленностью, экстремальной обученностью (умения и навыки), психологической подготовленностью (психологическая устойчивость, психологические качества), подготовленностью к обеспечению личной безопасности, практическим опытом преодоления трудностей. Общая экстремальная подготовленность заключается в:

- знании сущности, типов, видов экстремальных ситуаций;

- понимании основных требований экстремальных ситуаций к учащемуся, трудностей и опасностей, возникающих перед ним, возможных последствий негативного и позитивного характера;
- убежденности в необходимости тщательной и полноценной подготовки себя к экстремальным ситуациям в жизни и деятельности и обеспечении таким образом личной безопасности;
- знании педагогом (специалистом-психологом) педагогической системы экстремальной подготовки;
- сформированном и появляющемся стремлении как учащегося, так и самого педагога к непрерывному повышению собственной экстремальной подготовленности.

Таким образом, сама осведомленность учащегося о стрессе, изучение его проявлений на себе уже положительно отражается на психологической устойчивости в условиях чрезвычайной ситуации.

Жизнь человека во все времена изобиловала стрессами, опасностями, была наполнена тревогами. Человек вынужден существовать и действовать в подчас неблагоприятных, довлеющих, а главное, не проясненных обстоятельствах. Он всегда оказывался действующим лицом в формуле с множеством неизвестных. Эта ситуация неприязненности, имеющая в жизни хронический характер, стрессировает человека, вызывает тревогу. Все эти события накладывают свой отпечаток на психическое состояние человека.

Психическое состояние человека – это характеристика, отражающая его общее положение относительно координатных объектов среды. Оно проявляется в виде регулятивной функции адаптации человека к окружающей ситуации и среде и оказывает воздействие на восприятие человеком окружающей среды, его реакцию на происходящие события, способность оценивать обстановку, принимать правильное решение и реализовать его [4].

Хорошая подготовленность позволяет действовать соответственно специфике обстановки, а плохая – порождает несуразные или некачественные решения, непродуманные действия, применение несоответствующих обстановке приемов и возникновение неадекватных психических состояний (например, потерю бдительности или неоправданные страхи) и др. [7].

Не надлежащим образом подготовленного к решению задач в экстремальных условиях человека экстремальные факторы и ситуации сказываются, напротив, положительно. Они способствуют должной мобилизации сил и возможностей, обострению чувства долга, ответственности и решимости, вызывают внутренний подъем, даже азарт, энергичность и активность, настойчивость и упорство, деятельностный максимализм (страстное стремление добиться самого высокого и безусловного результата), повышенную бдительность, внимательность, наблюдательность, быструю и четкую работу мысли, готовность к любым неожиданностям и быстрым реакциям, смелость, устойчивость к временным неудачам и др. Качество действий даже повышается по сравнению с нормой [2].

Психологическая пригодность учащихся к действиям в экстремальных ситуациях во многом определяется их индивидуальными психологическими особенностями (умением быстро приспособиться к условиям деятельности, сосредоточить внимание на выполнении работы).

В связи с чем, у детей необходимо развивать такие качества, как эмоциональная уравновешенность, внимательность, лидерские качества, способствующие в перспективе обеспечению безопасности в повседневной жизнедеятельности и в экстремальных ситуациях. Большое значение также имеют волевые качества. Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий». Состояние психологической готовности учащихся к деятельности в экстремальных условиях 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, предварительно не пережив его эмоционально.

Для осуществления психолого-педагогической подготовки учащихся к действиям в ЧС необходимо использовать инновационные методы обучения.

Инновационные методы обучения – это методы обучения, предполагающие новые способы взаимодействия «учитель - ученик», определенное новшество в практической деятельности в процессе усвоения учебного материала. Существует два типа «нового»: «чисто новое» – первое созданное, находящееся на уровне адекватного открытия, установления новой истины; «Новый», имеющий смесь старого, точнее говоря, состоящего из слоя старого и т. д. Сегодня можно предложить еще одну типологию инноваций в обучении:

абсолютная инновация (абсолютно новая технология);

модернизированная инновация;

модифицированная инновация;

инновации, технологии, внедренные на новую территорию;

инновационная технология нового применения.

Особенности инновационного обучения: работа над ожиданием и развития; открытость к будущему; постоянное несоответствие, другими словами, неравновесие системы, в частности самого человека; сосредоточиться на личности, ее развитии; обязательное наличие элементов творчества; и партнерские отношения: сотрудничество, совместное творчество, взаимопомощь и т. д. Все нововведения в психолого-педагогической подготовке объединяют: вера в то, что человеческий потенциал неограничен; педагогический подход направлен на овладение реальностью в системе; стимулирование нелинейного мышления; они основаны на гедонистическом принципе, который основан на удовольствии от обучения, радости от достижений, педагогике успеха; мобильная ролевая

игра учитель-ученик одновременно преподает и учится у ученика. Сама методология инновационного обучения основана на личностно-ориентированном подходе.

Большое значение в развитии готовности к деятельности в экстремальной ситуации играет жизненный опыт. Проявление личностного опыта наблюдается в выборе способов поведения при взаимодействии с опасной ситуацией, принятии на себя ответственности за свои действия, волевых усилиях в достижении поставленной цели, творческом подходе при разрешении экстремальной ситуации, осуществлении рефлексии своего поведения.

При этом следует отметить, что положительный опыт в большей степени позволяет снизить силу отрицательных эмоций, нормализовать психическое состояние, укрепить уверенность в собственных силах.

Таким образом, цивилизационные процессы, неуклонный научно-технический прогресс, интенсивное развитие информационных систем не гарантируют защиту от воздействия природных катастроф, тяжелых болезней и других стрессоров высокой интенсивности, которые несут серьезную угрозу физическому и психическому здоровью подрастающего поколения.

Системное представление о характере этих нарушений, а также о различиях в воздействии тех или иных стрессоров, особенно при учете всего многообразия сопутствующих факторов, открывает новые возможности для применения новых методов психолого-педагогической подготовки учащихся. Адекватная оценка возможных психологических последствий воздействия стрессоров высокой интенсивности позволяет дать учащемуся надежду на принятие произошедших с ним изменений и активировать социальную поддержку и самоподдержку для выхода из трудной жизненной ситуации. Исходя из того, что готовность к действиям в экстремальных ситуациях определяется совокупностью знаний, умений, способов действий, мотивационных и волевых качеств личности, формирование ее должно

осуществляться в рамках именно психолого-педагогической подготовки учащихся.

1.3. Содержание работы по психологической подготовке обучающихся к действиям в опасных ситуациях

На сегодняшний день в системе ценностей человека должна занять достойное место такая ценность, как психологическая *готовность к действиям* в опасных ситуациях. В основе этой ценности лежит потребность человека в безопасности, развитие которой становится одной из ключевых задач воспитания. Цель развития этой потребности - добиться того, чтобы каждый человек осознавал важность умения предвидеть возникающую опасность любого вида деятельности, попытки уклонения от нее, а в случае неизбежности, активизации своего психологического и физического состояния на снижение ее отрицательного воздействия. Готовность человека *к действиям* в опасных ситуациях как раз и заключается в готовности к безопасным действиям в случае опасной и чрезвычайной ситуации. Такая готовность - результат целенаправленного учебно-воспитательного процесса.

Структура психологической готовности школьников к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях включает в себя мотивационно-ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты, а именно, содержит следующие критерии и показатели психологической готовности школьников к действию в опасной ситуации:

- когнитивный (наличие знаний о способах безопасного поведения, познавательная активность, аналитический стиль мышления);
- мотивационно-потребностный (направленность и мотивация школьников на безопасное поведение, потребность и желание школьников в обеспечении личной и общественной безопасности, уровень внутренней

мотивации учащихся к подготовке и самоподготовке в области безопасности);

- деятельностно-практический (навыки, умения, необходимые для реализации действия, физическая подготовленность, нервно-психологическая устойчивость, уровень тревожности как показатель развития уверенности школьников, реализация безопасного поведения в повседневной жизни);

- творческий (способность к видению проблем, нестандартность мышления, способность к инновациям).

Защитная деятельность является связующим звеном между компонентами, объединяя общественные и личные интересы. Отношения, складывающиеся в процессе этой деятельности, развивают физическую и духовную сферу личности, формируют ее идеалы, стандарты поведения, ценностные ориентации. Таким образом, главным условием формирования готовности школьников к безопасным действиям при опасных и ЧС является деятельностный и компетентностный подходы. Они обеспечивают программно-целевую направленность учебно-воспитательного процесса, выражающуюся в особом внимании к тому, чтобы получаемые учащимися знания и умения в обязательном порядке применялись, отрабатывались, закреплялись на практике. В этом важное значение приобретают как учебные занятия, так и внеурочная деятельность школы.

В процессе урочной и внеурочной деятельности необходимо формировать в сознании у школьников обостренное чувство личной и коллективной безопасности, прививать навыки в распознавании и оценке опасностей, а также безопасного поведения в опасных и ЧС дома, в школе, на улице. Активно способствовать становлению у них основ *культуры безопасности*. Под *культурой безопасности жизнедеятельности* следует понимать способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира. Формирование современного уровня культуры безопасности

жизнедеятельности у подрастающего поколения граждан страны является общешкольной задачей, которая решается при изучении всех школьных предметов, но главная роль принадлежит школьной дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности» в комплексе с другими дисциплинами, должна осуществлять следующие *функции*:

- обучать (вооружение учащихся системой знаний, умений и навыков);
- воспитывать (формирование активной социальной позиции);
- развивать (формирование творческого мышления, укрепление «социального иммунитета», способствующего психологической подготовке к успешной деятельности в современной техногенной среде).

Для преподавания дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» целесообразно пользоваться программами, рекомендованными, одобренными или выпущенными при содействии Министерства образования и науки РФ. Примером может служить *программа для общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности»*, подготовленная В.Н. Латчуком, С.К. Мироновым, С.Н. Вангородским с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Объем материала, предлагаемый в программе, является достаточным для формирования у учащихся основных понятий в области безопасности жизнедеятельности. На изучение тем разделов «Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни», «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях», направленных на формирование готовности школьников к безопасному поведению в повседневной жизни, отводится следующее количество часов, а именно: в 5 классе- 28 ч., в 8 классе- 30 ч., в 9 классе-14 ч., в 10 классе-24 ч.

Главной *функцией* программы является ее ориентация на личную безопасность человека в среде обитания путем выработки у него навыков и умений применять правила (алгоритмы) безопасного поведения в условиях

угроз и опасностей. Ориентация дисциплины ОБЖ на личную безопасность отвечает букве и духу Федерального закона РФ «О безопасности», который ставит на первое место обеспечение безопасности личности. В связи с этим логика построения программы заключается в том, чтобы школьники научились правильно оценивать обстановку и умело действовать в системе следующих понятий: *опасность* —> *причина опасности* —> *последствие опасности* —> *действие*.

Специфика учебного процесса по дисциплине ОБЖ в школе заключается в том, чтобы не только дать учащимся знания в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, но и сформировать у них практические умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях. Они должны уметь правильно выполнять определенные действия, а не только описывать их. В силу специфики своего содержания, индивидуальной и коллективной направленности, дисциплина ОБЖ имеет реальные возможности формирования собственными методами и средствами системы специальных знаний, умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций у школьников.

При формировании готовности школьников к безопасному поведению в повседневной жизни следует использовать самые разнообразные *методы обучения*: устное изложение учебного материала; обсуждение изучаемого материала; иллюстрация; показ (демонстрация); упражнение; практические занятия; самостоятельная работа; ситуационное обучение (сюжетные игры), проектная деятельность и другие.

Устное изложение учебного материала осуществляется в виде рассказа, объяснения, инструктирования и лекции. *Рассказ* позволяет учащимся не только усвоить сведения и факты, но и обучает их умению последовательно излагать материал. *Объяснение* применяется при изучении теоретического материала и решении различных задач. Под *инструктированием* понимаются четкие и краткие рекомендации и

указания о порядке выполнения того или иного приема, действия, задачи. Наиболее эффективными являются *лекции*, в ходе которых создаются проблемные ситуации, ставятся перед обучаемыми вопросы, которые побуждают учащихся включиться в поиск решения возникших задач.

Обсуждение изучаемого материала — еще один метод обучения, который осуществляется в виде бесед и семинарских занятий. Задача *беседы* состоит в том, чтобы использовать знания и личный опыт учащихся для активизации их деятельности и вовлечения в самостоятельный поиск путей разрешения проблем и противоречий. На *семинарских занятиях* осуществляется серьезный анализ и оценка разнообразной информации, организуется тематическое или проблемное обсуждение вопросов, докладов, рефератов, сочинений, рисунков. Семинарские занятия способствуют прочному усвоению знаний, так как требуют от обучаемых большой самостоятельной работы и активности в ходе обсуждения. Одним из видов обсуждения изучаемого материала является «*мозговой штурм*», выявляющий множество решений поставленной проблемы и, как правило, успешно вовлекает всех слушателей в учебный процесс.

Наряду с устным изложением и обсуждением материала широко и активно используются методы, действующие на визуальной и звуковоспроизводящей основе, сущность которых состоит в формировании у обучающихся наглядных приемов действий и создании у них конкретных представлений о протекании различных процессов.

Одним из таких методов является *иллюстрация*, основная функция которого состоит в образном воссоздании сущности, формы и структуры явления или события. В качестве иллюстраций используем макеты, муляжи, модели, кино- и видеофильмы, литературные, научные и музыкальные произведения, наглядные пособия типа схем, таблиц, карт, плакатов.

Метод *демонстрации* обеспечивает восприятие обучаемыми действий людей, приборов, аппаратуры и механизмов в динамике. Основными видами

демонстрации являются личный показ преподавателем изучаемых приемов и действий, различные презентации.

Основным методом формирования у обучаемых навыков, умений и практических операций является *упражнение*. К этому методу обучения следует переходить только после прочного усвоения учащимися теоретических знаний и подробного инструктажа преподавателя. Главными условиями успешного применения в учебном процессе метода упражнений являются: высокая личная подготовка преподавателя; формирование и поддержание у обучаемых сознательного отношения к выполнению приема (действия), систематичность, последовательность, изменение и постепенное усложнение условий выполнения, повышение самостоятельности учащихся при отработке приемов и действий, воспитание у них навыков самоконтроля и самооценки, внесение элементов состязательности для повышения активности и интереса занимающихся.

В ходе учебного процесса большое количество знаний, навыков и умений усваивается на *практических занятиях*. Успешное проведение таких занятий возможно лишь при выполнении следующих дидактических условий: качественная разработка плана проведения, четкая формулировка учебных целей и тщательная подготовка учебно-материального обеспечения; подробный инструктаж обучаемых перед началом занятия о порядке работы и мерах безопасности; оценка действий каждого учащегося при подведении итогов занятия. Во время практических занятий необходимо обеспечить: правильную демонстрацию способов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях; бесперебойность занятия; выявление и своевременное исправление ошибок в ходе отработки слушателями практических вопросов; поощрение слушателей для достижения ими наилучших результатов; соблюдение правил безопасности.

Одним из важнейших методов обучения является *самостоятельная работа* учащихся. Использование этого метода позволяет обучаемым закрепить полученные на уроках знания, навыки и умения, изучить и усвоить

доступный материал и дополнительную информацию, отработать способы и приемы действий, выполнить творческие работы. Основными видами самостоятельной работы являются изучение печатных изданий, прослушивание и просмотр видео- и телевизионных передач, использование интернет-ресурсов, тренировки в выполнении приемов и действий.

В значительной степени стимулирует мыслительную деятельность учащихся метод *ситуационного обучения* (например, *сюжетные игры*). Ситуационное обучение в данном случае заключается в анализе опасных ситуаций, в результате которых совершались или могут произойти происшествия. При организации ситуационного обучения предполагается, что учащиеся приобретают и пополняют знания за счет анализа ошибок и нарушения других людей, попадавших в опасные ситуации. Конечная цель ситуационного обучения – приучить человека к системе аналитического поведения в предметной деятельности: предвидеть опасные ситуации, оценивать и прогнозировать их развитие, принимать целесообразные решения и действовать с целью предупреждения возникновения экстремальной ситуации или смягчения тяжести ее последствий. Подготовка к занятиям с использованием методов ситуационного обучения заключается в поиске сюжетов, соответствующих теме занятия, их методическая обработка, а также в выборе наиболее эффективного способа предъявления ситуации обучаемым. Источниками сюжетов учебных ситуаций могут служить публикации в газетах и журналах, сообщения по радио и телевидению, видео-сюжеты, рассказы и описания очевидцев каких-либо событий и т.д. Когда сюжет найден и обработан, необходимо сформулировать вопросы-задания, которые должны направлять учащихся на решение одной главной проблемной задачи. Методически правильно построенный анализ ситуаций позволяет учащимся приобретать знания, обогащаться опытом безопасной деятельности, учиться избегать ошибок и неверных решений в опасных ситуациях, сознательно влиять на события в окружающей среде.

Метод *проектов* носит преимущественно интерактивный характер и основывается на самостоятельной, творческой деятельности самих учащихся. *Проектная деятельность* обеспечивает школьникам наиболее высокий уровень самостоятельности, они выступают в роли разработчиков и исполнителей проекта. В результате такой деятельности у школьников формируются универсальные учебные действия (умение ставить цель, планировать, рационально распределять свою работу, умение сотрудничать и т.д.), а также решаются специальные воспитательные задачи (например, формирование позитивного отношения к безопасному образу жизни).

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 участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Актуальной проблемой современной жизни являются дорожно-транспортный травматизм, пожарная безопасность, терроризм, криминальная опасность, экстремальные ситуации. Правильное поведение нередко спасает даже в самой, казалось бы, безысходной ситуации. Безусловно, если человеку грозит беда, у него срабатывает инстинкт самосохранения, и он пытается спастись любым путём. Однако нередко, движимый этим инстинктом, он теряет самообладание. Психологи установили, что дети в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Детский организм находится в состоянии становления. Многие процессы подвижны и неустойчивы. Отсюда и такая разная реакция детей и

взрослых на одни и те же ситуации. Чем труднее ситуация для ребёнка и чем большую сообразительность и скорость в принятии решения ему надо проявить, тем сильнее развивается торможение в центральной нервной системе ребёнка. Поэтому возникает необходимость выработать у детей автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе.

Таким образом, сегодня важно организовать такой процесс урочной и внеурочной деятельности по дисциплине ОБЖ в школе, который дал бы учащимся возможность получения полезных знаний, способствовал бы интенсивному становлению устойчивого и активного интереса к ведению безопасного образа жизни, а также в ходе разнообразной профилактической работы позволил бы прививать устойчивые навыки безопасного поведения в любой ситуации, способствовал бы формированию у школьников готовности к безопасному поведению в повседневной жизни.

ВЫВОДЫ К ГЛАВЕ 1

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

2.1. Определение исходного уровня готовности старшеклассников к действиям в опасной ситуации

2.2. Методика работы по формированию готовности старшеклассников к действиям в экстремальных ситуациях

2.3. Анализ результатов опытно-поисковой работы

2.4. Разработка методических рекомендаций по формированию психологической готовности обучающихся к действиям в опасной ситуации на основе полученных данных

ВЫВОДЫ к главе II

Список литературы

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям: монография. Москва: ВЛАДОС, 2018. 174с.
1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. Москва : ЭКСМО, 2019. 960 с.
5. Мошкин, В. Н. Воспитание культуры безопасности [Текст] : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.01 / В. Н. Мошкин. Барнаул, 2014. - 369 с.
6. Новикова Л.И. Воспитание как педагогическая категория // Педагогика. 2018. № 6. С. 28-35.
7. 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.

8. 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.
9. Харламенкова Н.Е. Антропогенные и природные угрозы безопасности человека: психологический аспект // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2017. № 4 (89). С. 128-140.
10. 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.