



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН

**Формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса
в чрезвычайных ситуациях**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы магистратуры

**«Образование в области безопасности жизнедеятельности и физической
культуры»**

Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:

84,57 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
« 31 » 01 2025 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД
Томасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студент ЗФ-314-280-2-1 группы
Мазин Алексей Александрович

Научный руководитель:

доктор биологических наук,
профессор
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОТОВНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	10
1.1. Проблема формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях в психолого-педагогической литературе...	10
1.2 Методы и особенности формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.....	15
1.3 Модель формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях и педагогические условия ее функционирования.....	21
Выводы по первой главе.....	29
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОТОВНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.....	31
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях..	31
2.2. Оценка эффективности модели по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.....	41
Выводы по второй главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	48
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

Введение

Актуальность. Выпускная квалификационная работа посвящена сложной и значимой проблеме – формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. В настоящее время данная проблема относится к числу недостаточно исследованных и требует как теоретического, так и экспериментального изучения всех ее аспектов.

Актуальность исследования формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях обусловлена необходимостью подготовки граждан к действию в условиях, когда возможность происходящих событий не может быть предсказана и контролирована. В чрезвычайных ситуациях, возникающих в результате стихийных бедствий, техногенных катастроф, террористических актов, многие люди испытывают панику и неспособны правильно оценить ситуацию, принять решение, выполнять необходимые действия и справиться со стрессом. Это может привести к чрезвычайно опасным последствиям для жизни и здоровья, как для отдельного человека, так и для общества в целом.

Поэтому актуальным является изучение процессов формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях и разработка психолого-педагогических технологий и программ, способствующих повышению данной готовности.

Цель исследования: разработка, обоснование и апробация модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Объект исследования: воспитательный процесс, ориентированный на формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Предмет исследования: психолого-педагогическое сопровождение по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Гипотеза исследования: формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будет проходить эффективнее, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;
- 3) выявлены педагогические условия реализации модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.
- 4) сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Для реализации поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были определены следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические основы проблем у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях
2. Разработать модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации модели по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.
4. Сформировать диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Теоретико-методологическая основа исследования. В отечественной литературе изучением проблемы формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях занимались следующие авторы:

– Богданова Е.Г. и ее соавторы (2012 г.) провели исследование готовности обучающихся к взаимодействию в экстремальных условиях и разработали методику ее диагностики.

- Лосева Н.А. (2011 г.) изучила психологические аспекты формирования у обучающихся готовности к профессиональной деятельности в экстремальной среде.
- Павленко Н.А. и Крылова Т.С. (2015 г.) исследовали влияние тренировок на развитие психической устойчивости обучающихся.
- Малкина-Пых, И.Г. (2021 г.) изучала психологическую помощь в экстремальных ситуациях.

Такие авторы как Л.А. Гусева, Т.И. Фаткуллина, Н.Н. Филиппова, Е.А. Константинова и др. высказывали мнение о необходимости развития психологической устойчивости у детей и подростков, обучения им способам регуляции эмоций, а также организации антистрессовых мероприятий в школьной среде.

В своих исследованиях авторы отмечали, что формирование готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях необходимо начинать с раннего возраста и проводить в течение всего периода обучения. Важным моментом является также психологическая поддержка детей в трудных жизненных ситуациях и помощь им в адаптации к новым условиям.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение, синтез, систематизация, целеполагание.
2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование.
3. Психодиагностические
4. Методы математической статистики.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа №110 г. Челябинска» (г. Челябинск, ул. Блюхера, 6); Выборка представлена 30 подростками (учащимися 5 класса).

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап – поисково-аналитический – анализ научно-методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

Второй этап – опытно-экспериментальный – проведение педагогического эксперимента, заключающегося в определении исходного уровня готовности обучающихся к преодолению стресса и апробация программы формирования готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях с помощью ситуационно-ролевых игр на уроках ОБЖ;

Третий этап – итоговый – обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

1. Выявлен потенциал у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.
2. Разработана и экспериментально апробирована модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.
3. Разработан комплекс ситуационно – ролевых игр, способствующий эффективному формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что выводы, указанные в работе, а также выявленные в ходе исследования проблемы, могут быть использованы для дальнейшего развития теоретических положений формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Практическая значимость исследования. Результаты работы могут быть использованы для разработки программ обучения, направленных на

формирование готовности к преодолению стресса, как у обучающихся, так и у персонала, который работает в условиях чрезвычайных ситуаций. Исследование также может быть полезно для профессиональных психологов и консультантов, работающих в области психологии стресса и управления им. Оно предоставляет информацию о современных методах и техниках работы с обучающимися.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается концептуальностью подходов к обоснованию основных идей, применением совокупности методов, соответствующих предмету исследования, разнообразием источников информации, статистической значимостью экспериментальных данных.

Апробация и внедрение результатов исследования были осуществлены следующим образом:

- 1) участие в конференциях различного уровня: XVI Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (г. Челябинск, 28 апреля 2023 г.); XIII Международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» (г. Челябинск, 20–21 ноября 2024 г.);
- 2) обсуждение на кафедре безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин;
- 3) публикации результатов исследования в сборниках научно-практических конференций (три публикации).

На защиту выносятся:

1. Модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.
2. Педагогические условия эффективной реализации модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.
3. Диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность

разработанной модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Структура и объем диссертации. Диссертационное исследование состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы из 50 наименований и 4 приложений.

В тексте работы представлено 5 таблицы и 9 рисунков.

Таким образом, квалификационная работа о формировании у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях имеет значимость не только для обучающихся, но и для широкого круга специалистов, работающих в сфере психологии и стрессового управления.

В работе представлены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе школы, в которой было определено, что большинство учащихся испытывают стрессовые ситуации, однако не знают, как справляться с ними. В работе разработана методика формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Она основана на теории стресса, психологических и педагогических аспектах развития личности, адаптивной ориентации, стратегиях преодоления стресса.

Исходя из методики, была разработана программа, которая была реализована в школе. Было проведено сравнение показателей готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях до и после реализации программы. Показатели учащихся, прошедших программу, значительно возросли. Научной новизной работы является разработка и апробация методики формирования готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, а также программа ее реализации. Результаты исследования позволяют сделать выводы о возможности эффективного развития у обучающихся навыков преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОТОВНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1.1. Проблема формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях в психолого-педагогической литературе

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 чрезвычайной ситуации или стать ее свидетелем. Именно поэтому формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях становится важнейшей задачей учителя, в частности преподавателя по основам безопасности жизнедеятельности. Отсутствие знаний основных действий в чрезвычайных ситуациях и навыков безопасного поведения в повседневной жизни стало неприемлемым.

Теоретический анализ причин и условий возникновения чрезвычайных ситуаций, травм, стрессов у обучающихся требует пересмотреть содержание образования и формы обучения, чтобы преподаватель 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 [15, с. 33]. Для учителя важно не просто передать имеющиеся знания о действиях в чрезвычайных ситуациях, но и научить обучающихся эти знания применить в случае возникновения опасности.

Современный ритм жизни устроен так, что люди постоянно подвергаются различным стрессовым ситуациям. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. В то время как чрезмерный стресс создает проблемы для личности человека, его физического здоровья; вносит трудности в 10 межличностное общение, а также негативным образом влияет на работоспособность.

Согласно З.И. Кекелидзе, чрезвычайные ситуации – это события, выходящие за рамки простого житейского опыта человека или общественного опыта окружающей его микросоциальной среды; при этом, если рассматривать психологическую составляющую, могут вызвать стресс у любого индивида вне зависимости от его прежнего опыта или социального положения [8, с. 58]. Далее в ходе нашего исследования рассмотрим ключевые понятия, актуальные для нашей темы.

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей («Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера от 21.12.1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94-35).

Видов классификации чрезвычайной ситуации в настоящее время существует достаточно много. Мы в нашей работе считаем актуальным классификацию Приказа МЧС России от 05.07.2021 N 429 «Об установлении критериев информации о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера» (приложение 1). Приказ зарегистрирован в Минюсте России 16.09.2021 года N 65025 [40].

Далее перейдем к рассмотрению актуальных для нашего исследования понятий. Явление, которое описывается дефиницией «готовность», было для исследователей центром внимания не один раз. Однако распространение данного термина в науке относится к 1950–1960-м годам и связано с работой И.Б. Ананьева «Проблема человека как субъекта деятельности» [6, с. 65-70].

Но, собственно, до сих пор понятие «готовность» не имеет единой и однозначной трактовки. Изучение различных аспектов проблемы готовности представлено в трудах таких ученых, как М.И. Дьяченко, К.М. Дурай-Новакова, И.А. Зимняя, Л.А. Кандыбович, С.Л. Рубинштейн, В.В. Сериков, Н.В. Уварина, Л.С. Узун и др. Исследователи-психологи К.К. Платонов, П.А. Рудик, Д.Н. Узнадзе считают, что готовность должна быть представлена в виде концентрации или мгновенной мобилизации сил личности, направленной в нужные моменты на осуществление определенных действий [22, с. 26].

Д.Н. Узнадзе сравнивает готовность с установкой, которая обладает «предрасположенностью субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении; обеспечивает устойчивый целенаправленный характер протекания соответствующей деятельности, служит основой целесообразной избирательной активности человека» [7, с. 55-57].

Отметим интересную трактовку Г.Н. Жукова, который полагает, что понятие «готовность» находится непосредственно во взаимосвязи и взаимозависимости с понятием «подготовка». Однако они не являются синонимами, хотя взаимообусловлены и представлены как качество готовности специалиста, которое определяется пройденной им подготовкой. При этом «подготовка» должна быть показана в качестве динамического процесса, у которого конечная цель выступает как «формирование такого интегративного качества личности, каким выступает готовность». Следовательно, по мнению Г.Н. Жукова, результатом профессиональной подготовки выступает «готовность» [9, с. 41].

Наиболее полно, на наш взгляд, это понятие раскрыл Э.Э. Кугно, который «готовность» понимает как «активно-действенное состояние личности, отражающее понимание содержания стоящей задачи и условия предстоящего ее выполнения» [10, с. 64].

Также отметим, что важную роль в формировании у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях играет саморазвитие обучающихся, которое, по мнению Н.В. Увариной, «предполагает

наличие его внутренних сил, в качестве которых выступают противоречия между потребностями и возможностями личности, с одной стороны, и внешними условиями и требованиями – с другой» [14, с. 59].

Можно утверждать, что в современной педагогической науке разработаны и применяются технологические приемы, педагогические формы и методы организации формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. В этих работах и исследованиях заявленная нами проблема решается в направлении развития физиологической, нравственно-эмоциональной и индивидуальной готовности. Считаем, что данные элементы необходимо рассматривать в совокупности, чтобы определить у обучающихся высокий уровень таких качеств, как самостоятельность, коммуникабельность, умение работать в группе людей, способность к совершению поступков в чрезвычайных ситуациях. Опираясь на данное умозаключение, в основу формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях нами положен системный подход, который позволяет рассмотреть проблему в виде множества компонентов, которые находятся в совокупности отношений и связей между ними.

Исходя из этого, системный подход в нашем исследовании представляется как способ по реализации наших действий, охватывающий любой род деятельности, при этом способный выявлять закономерности и взаимосвязи для более рационального их использования.

Анализируя работы В.Г. Афанасьева, И.В. Блауберга, В.Ю. Садовского, А.И. Умова, Э. Г. Юдина и иных, мы сформулировали основные принципы системного подхода согласно проблеме формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях:

1. Целостность. Данный принцип позволяет рассматривать готовность к деятельности в экстремальных условиях одновременно как систему, единое целое и в то же время как подсистему для вышестоящих уровней, то есть готовности.

2. Иерархичность строения подразумевает наличие множества компонентов, которые расположены на основе подчинения элементов низшего уровня элементам высшего уровня. В этом случае готовность к деятельности в экстремальных условиях выступает как единое целое.

3. Структуризация – позволяет анализировать компоненты готовности к деятельности в экстремальных условиях и их связь в условиях специального вуза.

4. Принцип множественности дает возможность применять различные модели для описания системы в целом либо ее отдельных элементов, в нашем исследовании – для описания модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

5. Системность – это общий признак объекта, которому присущи все признаки системы [34, с. 62].

Состояние психологической готовности обучающихся 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 [47, с. 72].

Исходя из этого, можно уточнить психологическую роль эмоционального стресса. Если предварительное эмоциональное переживание ситуации позволяет 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, с. 13-15]. 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 чрезвычайных ситуациях как интегральной характеристике – совокупности знаний, необходимых способов действий, мотивационных и волевых качеств личности, действиям снижающих воздействие опасных факторов, которое рассматривается нами как педагогически целесообразная система мер воздействия на деятельность формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Методы и особенности формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

В настоящее время 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, быть готовым справляться с последствиями, включив свои психические и физические состояния, способствующие уменьшению стресса [44, с. 58].

Готовность человека действовать в опасных ситуациях – это как раз и есть готовность безопасно для себя и окружающих действовать в чрезвычайных ситуациях. Эта подготовка является результатом целенаправленного образовательного процесса.

Структура психологической готовности обучающихся к действиям в чрезвычайных ситуациях включает в себя мотивационно - ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Структура психологической готовности обучающихся к преодолению стресса в ЧС

Когнитивный компонент психологической готовности к действиям в опасной ситуации способствует пониманию обучающимися окружающего мира, который нужен для его успешной адаптации в современном информационном пространстве [35, с. 64,66-68].

Для этого учителю необходимо соблюдать следующие психологические принципы:

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

Мотивационно-потребностный компонент формирования психологической готовности имеет важное мотивирующее 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 обучающихся к безопасным действиям в чрезвычайных ситуациях [3, с. 101].

В ходе учебной и внеурочной деятельности у обучающихся формируется 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 и в частности готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» имеет различные прикладные связи, поэтому, в совокупности с другими дисциплинами, должен осуществлять некоторые функции (Рисунок 2).

Обучать (Вооружение обучающихся системой знаний, умений и навыков)	Воспитывать (Формирование активной социальной позиции)	Развивать (Формирование творческого мышления, способствующего психологической готовности к успешной деятельности в современной техногенной среде)
---	---	--

Рисунок 2 – Функции предмета ОБЖ

В программе предмета ОБЖ присутствуют такие разделы, как «Обеспечение безопасности в повседневной жизни», «Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях», которые направлены на формирование у обучающихся готовности правильно действовать в чрезвычайной ситуации.

Основной функцией изучения предмета является опора на личную безопасность в окружающей его действительности, вырабатываемой в процессе приобретения навыков и умений, которые он сможет применить в случае возникновения угроз и опасностей [16, с. 27-30].

Федеральный закон от 28.12.2010 №390-ФЗ «О безопасности» ставит обеспечение личной безопасности на первое место. Поэтому необходимо, чтобы обучающиеся научились правильно оценивать обстановку в момент наступления опасности (рисунок 3).

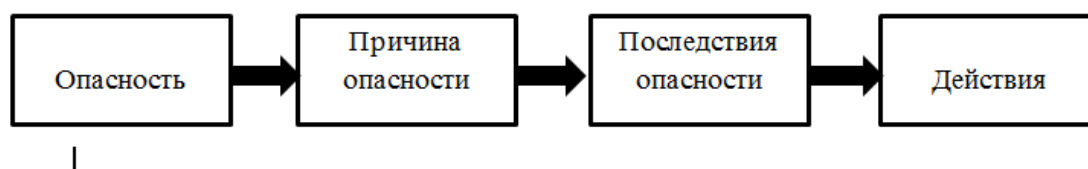


Рисунок 3 – Оценка опасной ситуации

В процессе учебной деятельности по формированию готовности обучающихся действовать в чрезвычайной ситуации целесообразно

использовать следующие методы обучения: рассказ, лекция, беседа, метод анализа конкретных ситуаций, сюжетно – ролевые игры 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 раннее изученный материал [21, с. 78-80].

Применение сюжетно – ролевых игр на уроках ОБЖ. Ситуационно-ролевая игра широко используется в воспитательной работе в общеобразовательных школах, молодежных центрах, учреждениях дополнительного образования и других учебных заведениях. Участвуя в ситуационно-ролевых играх, обучающиеся получают не только сильные положительные впечатления, но и опыт взаимодействия, который можно характеризовать как стихийный и «мозаичный».

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.

Главное преимущество метода в том, что обучающиеся не только приобретают необходимые теоретические знания, но и учатся применять их на практике.

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.

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

На сегодняшний день самыми частыми опасными ситуациями являются: дорожно-транспортные происшествия, терроризм, пожары и другие опасные ситуации. Даже в, казалось бы, самых безвыходных ситуациях правильно выбранные действия могут спасти жизнь. Конечно, если человеку грозит опасность, у него срабатывает 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 [39, с. 98].

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 чрезвычайной

ситуации, способствовал бы формированию у обучающихся готовности к безопасному поведению в повседневной жизни.

1.3 Модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях и педагогические условия ее функционирования

В педагогической науке и образовательной практике понятие «модель» и сам метод моделирования получили в последнее время широкое распространение. Моделирование – это один из достаточно используемых методов исследования. В процессе моделирования выявляются, фиксируются и описываются наиболее существенные характеристики какого-либо объекта (сложной системы), ее существенные элементы, генетические, функциональные и иные связи между ними.

Вопросам моделирования уделял большое внимание В.А. Штоф. Данный исследователь отметил, что под моделью понимается такая мысленно представляемая или материально реализованная система, которая отображает и воспроизводит объект так, что ее изучение дает новую информацию об этом объекте. В научной литературе можно найти множество различных классификаций моделей по их видам и типам [50, с. 54]. А.А. Теров предлагает выделять следующие виды моделей [29, с. 65]:

- структурные модели (выявляют и фиксируют наиболее существенные элементы системы, объекта исследования);
- функциональные модели (выявляют и фиксируют наиболее существенные функции системы, ее элементов); – аналоговые модели (выявляют и фиксируют соответствие различных систем и их элементов);
- генетические модели (выявляют и фиксируют «родственные связи», принципы появления и развития элементов системы).

Анализ литературы по проблеме исследования позволил нам выделить подходы, которые, на наш взгляд, наиболее полно решают поставленные задачи – системный, личностно-ориентированный и деятельностный. Данные подходы положены для создания модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Важным для нашего исследования является системный подход. Использование его способствует формированию системного видения природы, окружающей среды и места в ней человека. Следует отметить, что системный подход в образовательной деятельности предполагает переход к стратегии социального проектирования и конструирования системы образования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения личностного и познавательного развития обучающихся как основной цели и системообразующего компонента образования.

Проблемами развития идеи системного подхода в педагогике занимались Ю.А. Конаржевский, Н.В. Кузьмина, А.И. Субетто, З.И. Тюмасева [20, с. 45-47; 44, с. 96; 45, с. 63] и др.

Системный подход ориентирует наше исследование на раскрытие целостной личности студента, помогает научно определить цель и задачи работы студента при формировании готовности к стрессу, их взаимную увязку между собой, выявить составляющие ее компоненты, их место, значение, закономерности и взаимосвязи развития с целью их более эффективного использования.

Другим важным методологическим подходом, составляющим фундамент нашей концепции, является личностно-ориентированный подход.

Личностно-ориентированный подход предполагает организацию педагогического взаимодействия на основе атмосферы доверия, веры в способности студента, в его силы и возможности.

Проблемами развития личностно-ориентированного подхода занимались Н.И. Алексеев, Ш.А. Амонашвили, Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич, В.В. Сериков, И.С. Якиманская [34, с. 88].

В соответствии с личностно-ориентированным подходом безопасной деятельности в центр образовательной системы должны ставить личность участников образовательного процесса, обеспечение безопасных, комфортных условий для развития и реализации личностных возможностей студента.

Личностно-ориентированный подход является одним из наиболее эффективных подходов в образовании, так как он позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ученика и создавать условия для его всестороннего развития.

При деятельностном подходе к определению сущности содержания образования, как подчеркивают И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин, А.В. Петровский В.С. Леднев и др., абсолютной ценностью являются не отчужденные от личности знания, а сам человек [45, с. 69].

Процесс формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях основывается на методологических подходах (системного, личностно-ориентированного, деятельностного) и представлен нами в виде структурной модели.

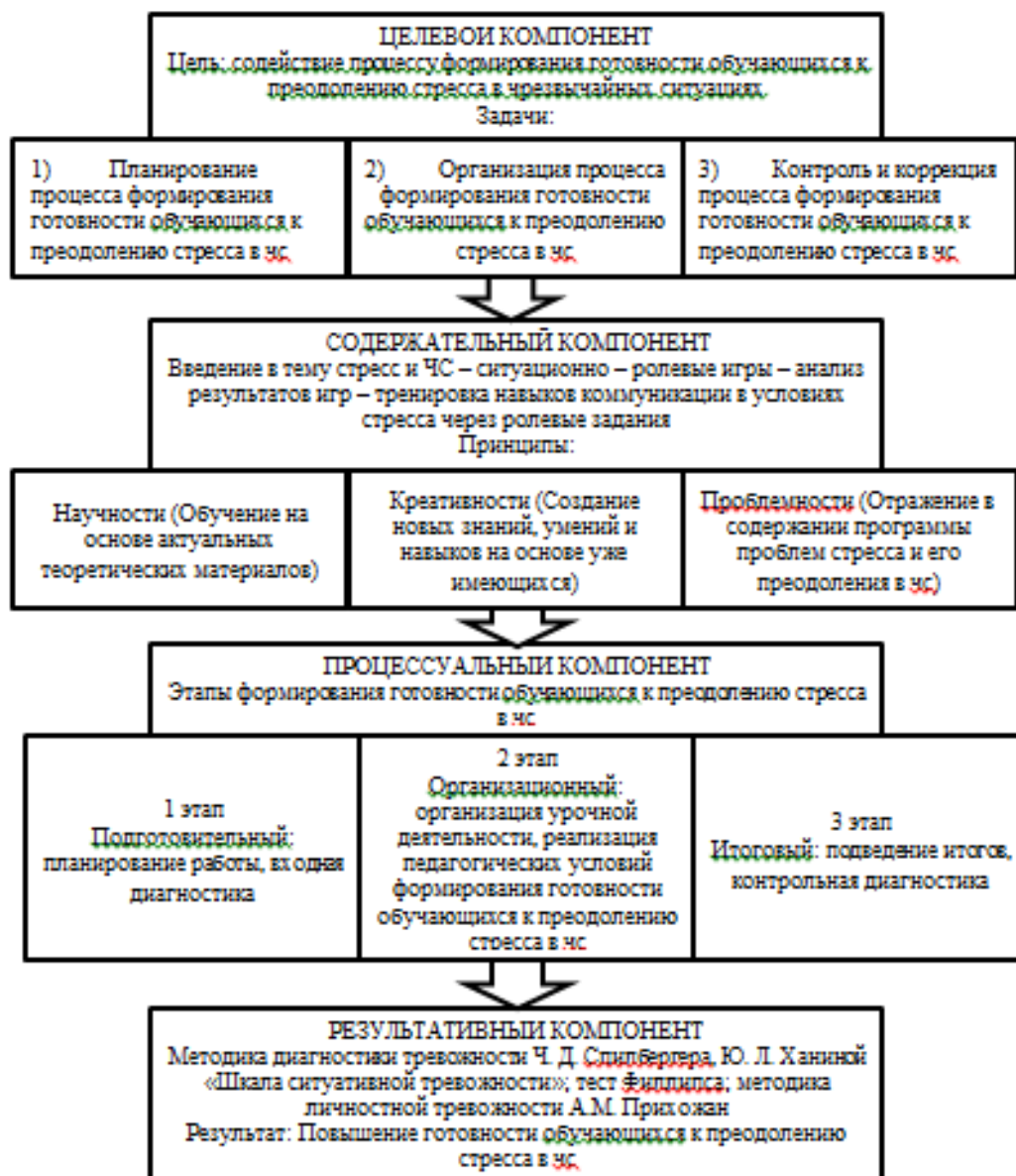


Рисунок 4 - Структурная модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

Структурная модель понимается нами как совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных блоков: целевого, содержательного, процессуального, результативного.

Целевой блок является центральным звеном среди других блоков, включает цель, подходы и принципы формирования готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайной ситуации. Целью учителя дисциплины «безопасность жизнедеятельности» по формированию готовности

обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях является потребность помочь ученика преодолеть трудности, связанные с высоким уровнем стресса. Формировать стрессоустойчивость у обучающихся особенно важно. Высокий уровень стрессоустойчивости дает человеку веру в свои силы, организованность и выдержка помогают принимать правильные решения при действиях в чрезвычайной ситуации.

Целевой блок выполняет регуляторную функцию. Он базируется на следующих принципах:

- принцип систематичности;
- принцип активной позиции обучающихся.

Принцип систематичности предполагает изложение учебного материала до уровня системности в осознании обучающихся, чтобы знания излагались не только в определенной последовательности, но и чтобы они были взаимосвязаны.

При реализации принципа активной позиции студентов учителю следует не решать задачи за ученика, а научить его выполнять их самостоятельно.

В качестве основных подходов в настоящей работе использованы системный, личностно-ориентированный, деятельностный.

Системный подход, как общенаучная методологическая основа нашего исследования ориентирует на выявление системообразующих связей и отношений, определяет, что в системе является устойчивым, а что - переменным, объединяет компоненты в единое целое (И.В. Блауберг, Н.В. Кузьмина, Ю.А. Конаржевский, Г.А. Сериков, А.И. Субетто, З.И. Тюмасева и др.).

Личностно-ориентированный подход (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.В. Давыдов, Л.В. Трубайчук, Н.Н. Тулькибаева и др.) в формировании у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайной ситуации направлен на создание оптимальных условий для формирования готовности к осознанным действиям и поступкам в

чрезвычайных ситуациях. Это осуществляется через содержание и форму учебных занятий, общение с обучающимися.

При деятельностном подходе (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин, В.С. Леднев) к определению сущности содержания образования абсолютной ценностью считаются не отчужденные от личности знания, а сам человек. В.С. Леднев относит цель образования к развитию тех свойств личности, которые нужны ей и обществу для включения в социально-ценную деятельность [41, с. 102]. Принцип деятельности заключается в том, что обучающийся получает знания не в готовом виде, добывает их сам и осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности. Это способствует успешному формированию его способностей.

Содержательный блок модели представлен содержанием процесса формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях и содержит следующие компоненты:

- когнитивный уровень: уровень знаний и умений в соответствии с требованиями образовательной программы;
- ценностно-потребностный уровень:
- уровень ценностных ориентаций;
- эмоционально-волевой: умение контролировать свое поведение, подавлять или блокировать отрицательные психические состояния (страх, паника, растерянность);
- деятельностно-практический: умение применять знания, моральные принципы к общественным явлениям, психологически нацелить себя на исполнение норм и требований дисциплины в любых условиях, в том числе в чрезвычайных ситуациях.

Процессуальный блок модели включает реализацию этапов педагогического сопровождения в последовательности: подготовительный, организационный, итоговый. Данный блок включает перечень средств обучения, педагогических методов и форм организации учебных занятий, которые использовались нами в ходе формирования у обучающихся готовности

к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Результативный блок включает в себя когнитивный, ценностно-мотивационный и поведенческий критерии.

Выявленные нами уровни и критерии формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будут использованы в педагогическом эксперименте для проверки эффективности созданной структурной модели, отраженной на рисунке 4.

Далее рассмотрим педагогические условия функционирования модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Педагогические условия – это совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности [13, с. 24-27]. 22 Под педагогическим условием Н.М. Борытко понимает внешнее обстоятельство, оказывающее существенное влияние на протекание педагогического процесса, в той или иной мере сознательного сконструированного педагогом, предполагающего достижение определенного результата [4, с. 61].

В. И. Андреев считает, что педагогические условия – это «обстоятельства процесса обучения, которые являются результатом целенаправленного отбора конструирования и применения элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения определенных дидактических целей» [18, с. 88,89].

Таким образом, определение понятия «педагогические условия» можно сформулировать как комплекс мер, направленных в качестве педагогических условий успешности достижения поставленных целей, взаимодействующих и взаимодополняющих друг друга, что препятствует проникновению в их состав случайных, не способствующих обеспечению желаемой эффективности.

Исходя из вышесказанного, мы выявили **педагогические условия**, способствующие формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Первое педагогическое условие: совокупность форм и методов готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Второе педагогическое условие: организация сюжетно – ролевых игр для формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Характеризуя второе педагогическое условие, следует отметить, что формирование и упрочение практических навыков – это процесс комплексный и сложный. Он включает ряд общеизвестных неотъемлемых составных частей, которые условно можно отнести к обязательным 24 предпосылкам. Для реализации задач самостоятельной работы обучающихся и ее осуществления необходим ряд условий, которые обеспечивает ООШ:

- наличие материально-технической базы;
- наличие необходимого фонда информации для самостоятельной работы студентов и возможности работы с ним в аудиторное и внеаудиторное время;
- наличие помещений для выполнения конкретных заданий, входящих в самостоятельную работу обучающихся;
- обоснованность содержания заданий, входящих в самостоятельную работу обучающихся;
- связь самостоятельной работы с рабочими программами дисциплин, расчетом необходимого времени для самостоятельной работы; – развитие учителем у обучающихся навыков самоорганизации, универсальных учебных компетенций;
- сопровождение учителем всех этапов выполнения самостоятельной работы обучающихся, текущий и конечный контроль ее результатов.

Специфическими принципами организации самостоятельной работы в рамках современного образовательного процесса являются:

- принцип интерактивности обучения (обеспечение интерактивного диалога и обратной связи, которая позволяет осуществлять контроль и коррекцию действий обучающегося);

- принцип развития интеллектуального потенциала обучающегося (формирование алгоритмического, наглядно-образного, теоретического стилей мышления, умений принимать оптимальные или вариативные решения в сложной ситуации, умений обрабатывать информацию);
- принцип обеспечения целостности и непрерывности дидактического цикла обучения (предоставление возможности выполнения всех звеньев дидактического цикла в пределах темы, раздела, модуля) [50, с. 38].

Выводы по первой главе

1. На первом этапе работы нами был произведен анализ родовидовых понятий «чрезвычайная ситуация», «готовность», «формирование готовности». Рассмотрев определения указанных понятий, мы сформулировали авторское понятие «формирование готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях», которое рассматривается нами как педагогически целесообразная система мер воздействия на деятельность студентов по формированию готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

2. На следующем этапе была разработана модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Теоретико-методологической основой создания модели безопасного поведения стали системный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, а также принципы: систематичности, активной позиции студентов. Их применение способствовало обеспечению комплексности тематического исследования и построению эффективно функционирующей разработанной в процессе исследования модели.

Модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях понимается нами как совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных блоков: целевого, содержательного, процессуального, результативного.

3. Эффективность разработанной нами модели обеспечивается следующими педагогическими условиями: совокупность форм и методов готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях; организация сюжетно-ролевых игр с обучающимися; использование предметно-образовательной среды; разработка и апробация методики реализации модели.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОТОВНОСТИ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ В МБОУ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №110 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

Разработанная модель педагогического сопровождения формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях может быть апробирована в рамках опытно-экспериментальной деятельности.

Эксперимент – это опыт для получения новых научных знаний о психологии, который проводится в специальных условиях, посредством прямого целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемого.

В словаре-справочнике современного общего образования профессора З.И. Тюмасевой «Эколого-валеологические тайны модернизации современного образования» это понятие определено как «процесс», осуществляемый в определенной сфере. Именно эта трактовка далее принята в настоящем исследовании как «процесс исследования наблюдаемых и корректируемых действий» [35, с. 58].

Используя определение З.И. Тюмасевой, в качестве эксперимента следует понимать научно спрогнозированную и аргументированную последовательность подготовки обучающихся последовательности действий, предназначенных для нахождения новаторской в воспитании и обучении информации, контроля и аргументации знания, проверки и обоснования разработанных научных предположений.

По форме организации обычно можно выделить естественный и лабораторный эксперимент. Лабораторный эксперимент обычно проводят в

искусственно созданных условиях, которые создаются для обеспечения чистоты эксперимента.

По целям выделяют формирующий и констатирующий эксперимент. Констатирующий эксперимент – это психологический метод, устанавливающий наличие определенного и обязательного явления или факта. Но для того, чтобы достигнуть цель, эксперимент должен отвечать определенным требованиям. Таким образом, если перед исследователем поставлена задача установления имеющегося состояния, а также уровня сформированности определенного свойства или качества, либо же сформированность изучаемого фактора, в таком случае эксперимент сможет стать констатирующим. То есть определение и изучение актуального уровня в развитии и формировании выделенного параметра у респондента, либо же группы испытуемых является приоритетным для изучения. Это и определяет 30 цель и задачи данного метода.

Назначением констатирующего эксперимента является: измерение имеющегося уровня развития и получение начального материала для организации и реализации дальнейшего исследования, формирующего эксперимента [25, с. 34-38].

Цель исследования – убедиться в справедливости предположения гипотезы о том, что готовность у обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будет сформирована, если содержание программы начального общего образования будет дополнено:

- знаниями о причинах и сущности чрезвычайных ситуаций;
- знаниями и рекомендациями о способах преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях;
- внедрением ситуационно – ролевых игр в программу уроков ОБЖ.

Разработанная и представленная на рисунке 3 структурная модель базируется на основе системного и аксиологического подходов. Она состоит из связанных между собой компонентов (блоков): целевого, содержательного, процессуального и результативного.

Определены педагогические условия реализации данной модели: совокупность форм и методов готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях; организация сюжетно-ролевых игр с обучающимися; использование предметно-образовательной среды; разработка и апробация методики реализации модели.

Для достижения поставленной цели был сформирован перечень задач экспериментальной работы:

1. Обозначить актуальный уровень сформированности у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

2. Внедрить разработанную модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях и обеспечить её функционирование, сформировав при этом необходимые педагогические условия.

3. Определить эффективность внедренной модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях путем анализа полученных результатов.

Экспериментальная работа представляет собой совокупность действий, реализованных в определенной последовательности. Следовательно, возникает необходимость выделить этапы опытно-экспериментальной работы, имеющие непосредственную связь с разработанной моделью. Мы выделили следующие этапы экспериментальной работы:

- констатирующий этап;
- формирующий этап;
- заключительный этап.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Основная общеобразовательная школа №110 г.Челябинска" как социально благополучного, что необходимо для успешного проведения эксперимента, в течение трех этапов.

В нем приняли 31 участие 30 подростков (учащиеся 5 класса). Возраст испытуемых 11-12 лет. Пол испытуемых – 18 девочек и 12 мальчиков.

Для настоящего исследования мы выбрали учащихся 5-х классов, так как жизнь детей наполнена различными стрессовыми ситуациями, которые могут возникать как в процессе учебной деятельности, так и в повседневной жизни, что становится настоящим испытанием для детской психики. Поэтому крайне важным является сформировать у обучающихся достаточный уровень готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях [31, с. 3].

На первом этапе эксперимента – констатирующем – решались следующие задачи:

- определение начального уровня готовности обучающихся 5 классов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;
- анализ педагогических условий для успешного формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

На констатирующем этапе эксперимента приняли участие 30 обучающихся 5 – х классов.

Констатирующий этап работы был организован в 2 этапа:

- первый этап был направлен на сбор и получение объективной информации об актуальном уровне готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях
- второй этап был направлен на сбор, обработку и систематизацию материала, конструирование выводов.

На констатирующем этапе эксперимента применялись следующие методы:

1. Поисково-подготовительный этап, целью которого являлось изучение проблемы исследования в психолого-педагогической литературе;
2. Опытно-экспериментальный этап. Суть этого этапа эксперимента – определение исходного уровня готовности обучающихся к преодолению стресса и апробация программы формирования готовности обучающихся к

преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях с помощью ситуационно-ролевых игр на уроках ОБЖ;

3. Контрольно-обобщающий этап, целью которого являлось выявление результативности проведенной программы, посредством вторичного диагностирования, сравнения и анализа данных поисково-подготовительного и контрольно-обобщающего этапов эксперимента [30, с. 2].

Для оценки формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях были выбраны следующие методики:

- Методика диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханиной «Шкала ситуативной тревожности» (приложение 2) [6, с. 78];
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (приложение 3) [2];
- Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан) (приложение 4) [5, с. 57].

Исследование проводилось в ходе учебного процесса, Диагностика проводилась непосредственно в учебное время. В целом нужно отметить благоприятное отношение всех к участию в исследовании.

Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилберга Ю. Л. Ханиной «Шкала ситуативной тревожности» представлены на рисунке 5.

Таблица 1 – Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханиной «Шкала ситуативной тревожности» на опытно-экспериментальном этапе исследования

Уровень ситуативной тревожности	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %
Низкий	8	27
Средний	12	40
Высокий	10	33

Уровень ситуативной тревожности

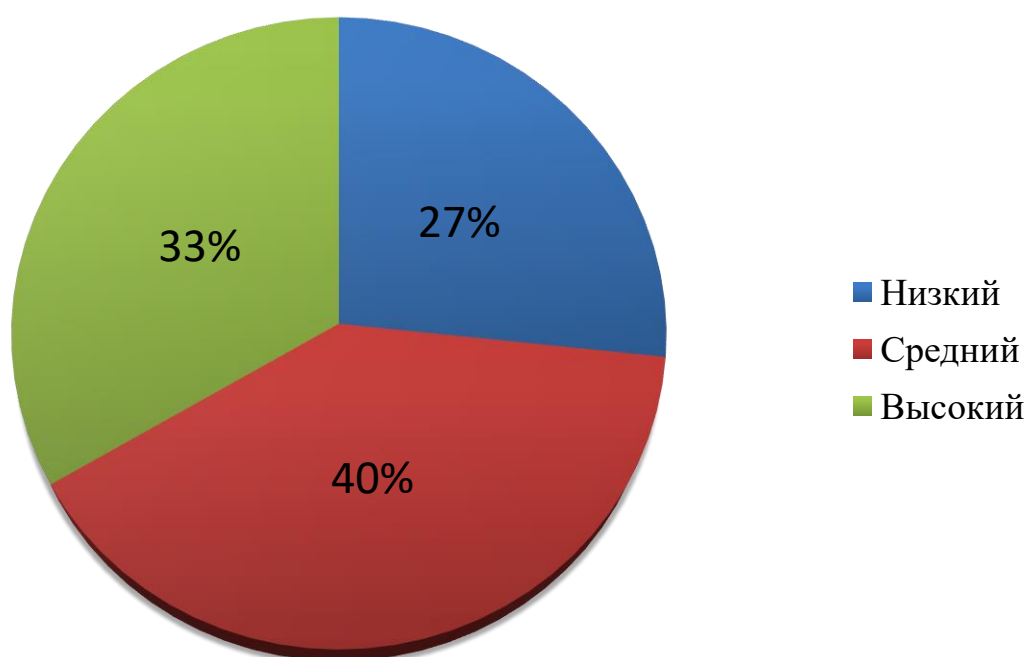


Рисунок 5 - Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханиной «Шкала ситуативной тревожности» на опытно-экспериментальном этапе исследования

По результатам диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера и «Шкала ситуативной тревожности» Ю. Л. Ханиной выявлено, что в группе учеников, принимавших участие в исследовании, преобладают подростки со средним уровнем ситуативной тревожности.

Средний уровень ситуативной тревожности (40% или 12 человек). Свидетельствует о достаточным адаптивных возможностях личности, способной самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях и осознать причину своей тревоги.

Высокий уровень ситуативной тревожности (33% или 10 человек) указывает на наличие динамичного напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Иными словами у этих испытуемых проявляется

ситуативная неспособность человека справиться с требованиями конкретной задачи, боязнь негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного отношения к себе);

Низкий уровень ситуативной тревожности (27% или 8 человек) свидетельствует о достаточно адекватной реакции испытуемого на сложную задачу, которая характеризуется устойчивостью отношения и восприятия сложных учебных задач.

Далее была проведена диагностика обучающихся по тесту Филлипса.

Результаты представлены на рисунке 6.

Таблица 2 - Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по тесту Филлипса на опытно-экспериментальном этапе исследования

Уровень тревожности	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %
Низкая тревожность	0	0
Нормальная тревожность	21	70
Повышенная тревожность	6	20
Высокая тревожность	3	10

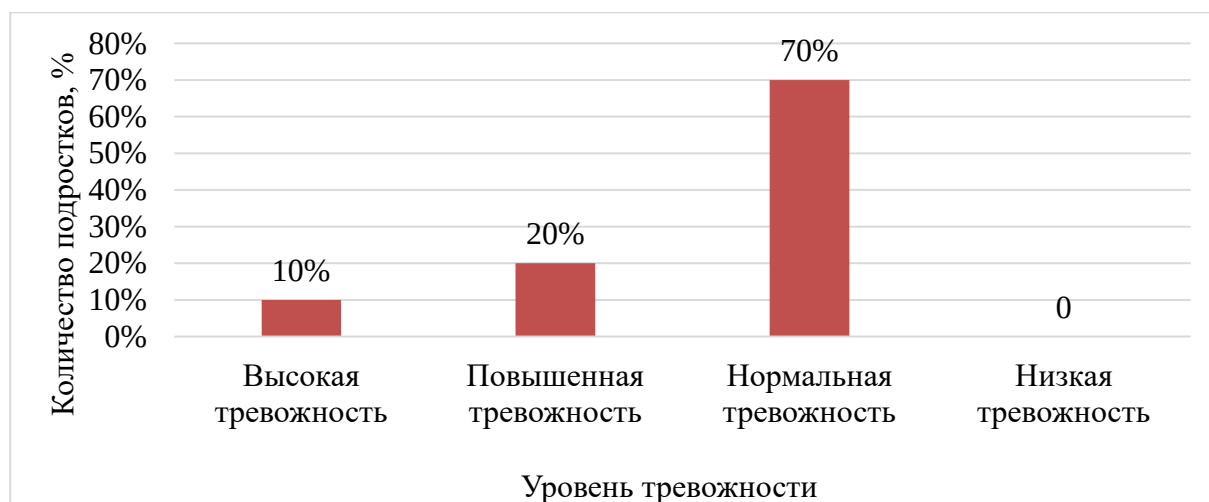


Рисунок 6 - Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по тесту Филлипса на опытно-экспериментальном этапе исследования

Анализ результатов данной диагностики показал, что по шкале общей тревожности, которая позволяет судить об общем эмоциональном состоянии

ребёнка в школе у 20% и 10% учащихся выявлена повышенная и высокая тревожность соответственно. А вот у 80% учащихся нормальный уровень тревожности по шкале переживания социального стресса, которая характеризует развитие социальных контактов, в первую очередь со сверстниками.

Если рассмотреть шкалу страха ситуации проверки знаний, то мы видим, что 20% и 10% учащихся испытывают повышенную и высокую тревожность соответственно, а это свидетельствует о негативном отношении ребёнка и переживании им тревоги в ситуации проверки знаний, достижений.

По шкале фрустрация потребности в достижении успеха у всех подростков выявлен нормальный уровень. У 20% подростков выявлен повышенный уровень страха самовыражения. У 20% подростков выявлен высокий уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих, у 20% выявлен повышенный уровень страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Повышенный уровень низкой физиологической сопротивляемости стрессу выявлен у 10% подростков. Повышенный уровень проблем и страхов в отношениях с учителями выявлен у 60% подростков.

Подростков с низким уровнем по всем шкалам не выявлено.

Таким образом, по методике Филлипса повышенный уровень ситуативной тревожности (в ситуации проверки знаний) выявлен у 20% подростков (6 человек). Высокий уровень ситуативной тревожности выявлен у 10% подростков (3 человека).

Также была проведена диагностика по методике личностной тревожности А.М. Прихожан, результаты которой представлены на рисунке 7.

Таблица 3 – Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике личностной тревожности А.М. Прихожан на опытно-экспериментальном этапе исследования

Уровень тревожности	Низкий		Средний		Высокий	
	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %
Школьная тревожность	0	0	15	50	15	50
Самооценочная тревожность	0	0	30	100	0	0
Межличностная тревожность	0	0	18	60	12	40
Магическая тревожность	0	0	18	60	12	40

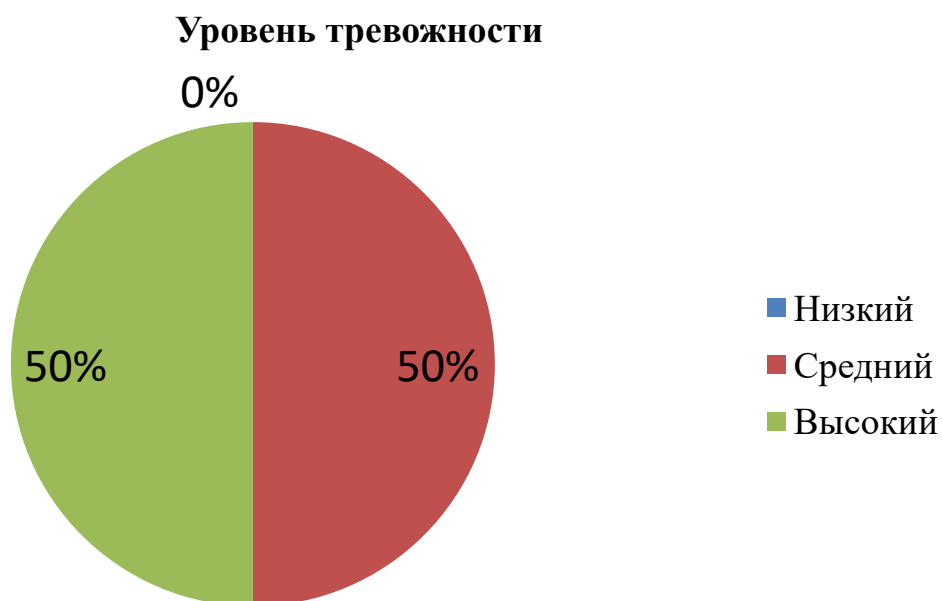


Рисунок 7 - Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике личностной тревожности А.М. Прихожан на опытно-экспериментальном этапе исследования

У 50% (15 человек) подростков повышен уровень школьной тревожности (7-9 балла), такие дети обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены навязчивым страхам.

В характере у таких подростков наблюдается стремление к полной определённости во всем и завышенные требования к себе и окружающим. У оставшихся 50% подростков (15 человек) наблюдается школьная тревожность в диапазоне соответствующем норме (3-6 балла). Этот уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности.

Анализ состояния исследуемой проблемы в практике образования, определение исходного уровня готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях позволил нам перейти к формирующему этапу экспериментальной работы.

На втором этапе эксперимента – формирующем – решались следующие задачи:

- уточнение и создание педагогических условий успешного функционирования модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;
- экспериментальная апробация модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;
- проверка опытно-экспериментальным путем эффективности модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Для решения задач данного этапа использовались следующие методы:

- внедрение ситуационно – ролевых игр в образовательный процесс на уроке ОБЖ;
- проверка основных положений формирующего эксперимента.

Анализ диагностических данных показал, что обучающиеся нуждаются в повышении исходного уровня формирования готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

2.2. Оценка эффективности модели по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

Для того, чтобы повысить результаты исходного уровня готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, нами была разработана программа по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Программа формирования готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях с помощью ситуационно-ролевых игр на уроках ОБЖ включает следующее:

Цель программы – развитие у обучающихся навыков управления стрессом и принятия обоснованных решений в чрезвычайных ситуациях.

Структура программы

- введение в тему стресса и чрезвычайных ситуаций, объяснение важности готовности к ним;

- проведение ситуационно-ролевых игр, имитирующих различные чрезвычайные ситуации (например, пожар, наводнение, землетрясение, авария) и требующих принятия решений в условиях стресса. В ходе игры распределяются роли: пострадавшие, спасатели, волонтеры, медработники и т.д.;

- анализ результатов игр, обсуждение принятых решений, выявление сильных сторон и возможных улучшений;

- тренировка навыков коммуникации, сотрудничества и лидерства в условиях стресса через ролевые задания.

Содержание программы базируется на основных принципах и задачах безопасности жизнедеятельности:

- принцип научности (обучение на основе актуальных теоретических материалов, позволяющих создать целостное представление о преодолении стресса в чрезвычайных ситуациях);

- принцип креативности (создание новых знаний, умений и навыков на основе уже имеющихся);
- принцип проблемности (отражение в содержании программы проблем стресса и его преодоления в чрезвычайных ситуациях).

Ожидаемые результаты:

- улучшение способности обучающихся к эффективному управлению стрессом и принятию решений в чрезвычайных ситуациях;
- развитие навыков командной работы, сотрудничества и эмоциональной устойчивости;
- повышение осознанности об опасностях и готовности к действиям в экстремальных обстоятельствах [30, с. 3,4].

Критериями эффективности программы будет наличие следующих показателей: 46 – повышение показателей диагностик на исходном уровне психологической готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

В ходе дальнейшего эксперимента, содержание занятий ОБЖ 5х классов экспериментальной группы было дополнено следующими компонентами в соответствии с гипотезой исследования:

1) Ученикам были изложены понятия о чрезвычайных ситуациях, признаках и причинах их наступления. Представлены классификации чрезвычайных ситуаций и возможные последствия их наступления.

2) Наглядно были продемонстрированы последствия от чрезвычайных ситуаций в условиях, когда люди подвержены панике и не контролируют свои действия и, наоборот, в условиях, когда человек владеет собой и знает, как преодолеть стресс в чрезвычайной ситуации. Рассказаны способы преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

3) Проведение ситуационно – ролевых игр на уроках ОБЖ, с целью повышения у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

В результате проведенной работы произошли изменения в отношении готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

По окончании формирующего этапа было проведено повторное исследование на предмет уровня сформированности готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях (рисунок 8-10).

Таблица 4 – Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханиной «Шкала ситуативной тревожности» на заключительном этапе эксперимента

Уровень ситуативной тревожности	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %
Низкий	7	23
Средний	15	50
Высокий	8	27



Рисунок 8 - Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по методике диагностики тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханиной «Шкала ситуативной тревожности» на заключительном этапе исследования

Таблица 5 – Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по тесту Филлипса на заключительном этапе исследования

Уровень тревожности	Количество подростков, чел.	Количество подростков, %
Низкая тревожность	1	3
Нормальная тревожность	25	83
Повышенная тревожность	4	14
Высокая тревожность	0	0



Рисунок 9 - Результаты диагностики готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях по тесту Филлипса на заключительном этапе исследования

Из диаграмм мы заключили, что показатели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях улучшились. В том, что внедрение программы по формированию у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях сыграло важную роль в позитивных результатах эксперимента, отметили сами обучающиеся.

Они освоили комплекс практических навыков для преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях. Заметно изменились мотивы действий школьников относительно преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

На начальном этапе повышенная и высокая тревожность в чрезвычайных ситуациях у обучающихся была на уровне 20% и 10% соответственно.

При внедрении сюжетно – ролевых игр на заключительном этапе эксперимента в результате анализа таблиц мы получили следующие итоги: уровень высокой тревожности снизился до нуля, а повышенной тревожности – до 14%.

После заключительного этапа эксперимента обучающиеся могут осознанно принимать определенные действия по преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Кроме того, обучающиеся овладели некоторыми методиками анализа ситуационных задач, которые могут успешно применять в жизни.

Таким образом, отмечается эффективность проделанной работы, результаты позитивные.

Обучающиеся приобрели опыт работы по преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Результаты исследования говорят о том, что сформулированную гипотезу можно считать достоверной.

Выводы по второй главе

1) Сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. А именно: «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханиной; Методика диагностики школьной тревожности Филлипса; Шкала личностной тревожности А. М. Прихожан.

Мы показали роль педагогических условий в проверке эффективности структурной модели.

2) На констатирующем этапе с помощью диагностической работы нами выявлен исходный уровень состояния стресса у обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций и сделан вывод о необходимости реализации структурной модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

В ходе формирующего этапа нами осуществлялось внедрение разработанной программы формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

На этапе исследования было установлено, что 33% подростков имеют высокий уровень ситуативной тревожности, согласно методике Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, а 50% детей демонстрируют высокий уровень тревожности в школьной среде по методике А.М. Прихожан. Тест Филлипса показал повышенный уровень тревожности у 20% и высокий уровень у 10% подростков.

3) Реализация программы формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях показала позитивные изменения к преодолению стресса у школьников в чрезвычайных ситуациях.

По результатам заключительного тестирования, можно увидеть положительные изменения : уровень ситуативной тревожности по методике Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханиной сократился до 27%, а по тесту Филлипса высокого уровня тревожности не наблюдается вообще.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Безопасность жизни и жизнедеятельности – насущная потребность человека. Сохранение здоровья детей и подростков, обеспечение достойных условий жизнедеятельности является общегосударственной задачей, имеющей межведомственный характер и требующей комплексного стратегического решения.

На первом этапе работы нами был произведен анализ родовидовых понятий «чрезвычайная ситуация», «готовность», «формирование готовности». Рассмотрев определения указанных понятий, мы сформулировали авторское понятие «формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях», которое рассматривается нами как педагогически целесообразная система мер воздействия на деятельность студентов по формированию готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

На следующем этапе была разработана модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Теоретико-методологической основой создания модели безопасного поведения стали системный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, а также принципы: систематичности, активной позиции обучающихся. Их применение способствовало обеспечению комплексности тематического исследования и построению эффективно функционирующей разработанной в процессе исследования модели.

Эффективность разработанной нами модели обеспечивается следующими педагогическими условиями: совокупность форм и методов готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях; организация сюжетно-ролевых игр с обучающимися; использование предметно-образовательной среды; разработка и апробация методики реализации модели.

В настоящем исследовании мы осуществили проверку выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что формирование у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

будет эффективным при следующих условиях: изучены теоретические основы проблемы исследования; разработана модель формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях; выявлены педагогические условия реализации модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях; сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Мы показали роль педагогических условий в проверке эффективности структурной модели. Экспериментальная работа включала три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. На констатирующем этапе с помощью диагностической работы нами выявлен исходный уровень состояния стресса у обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций и сделан вывод о необходимости реализации структурной модели формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

В ходе формирующего этапа нами осуществлялось внедрение разработанной программы формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Реализация программы формирования у обучающихся готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях показала позитивные изменения к преодолению стресса у школьников в чрезвычайных ситуациях: цифры указать

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. — Акад. мед. наук СССР. Москва: Медицина, 1975. — 447 с.
2. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям /В.В. Антипов. – Москва : ВЛАДОС, 2018. –174 с.
3. Антюхин Э. Концепция воспитания безопасности жизнедеятельности/Антюхин Э. — Основы безопасности жизни.— 2015.—№5, 34-37 с.
4. Багдыков, Г. Энциклопедия резервных возможностей человека/ Г. Багдыков — РостовнаДону: Феникс, 2006. — 416 с.
5. Басыйров, А. М. Валеология: учебное пособие / А. М. Басыйров— Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
6. Беликов, В. А. Философия образования личности: деятельностный аспект: монография / В. А. Беликов. – М.: Владос, 2004. – 357 с.
7. Белова, С. К. Сохранение здоровья детей в образовательном процессе: экспертная оценка / С. К. Белова — Учитель №3, 2005. — С. 57–58.
8. Белоусова, Н. А. Здоровьесбережение – необходимый компонент безопасности образовательного процесса/ Н. А, Белоусова, Н. В. Мамылина — Матер. Всерос. науч.–практ. конф. «Безопасность социальнойсферы в условиях современной поликультурной России». – Челябинск, 2012. – 211 с.
9. Бикеева, Т. В. Сущность и значение педагогической диагностики/ Т. В. Бикеева — Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы V Междунар. науч. конф. – Санкт– Петербург: Свое издательство, 2019. – 32–34 с.
10. Буланова-Топоркова. М. В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие / М. В. Буланова-Топоркова — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002, 544 с.
11. Бутакова, О. А. Теория и дидактика непрерывного здоровьесформирующего образования в системе повышения квалификации: автореф. дис. ... д–ра пед. наук / О. А. Бутакова – Оренбург, 2010. – 148 с.

12. Волкова, М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии: Учеб. пособие/ М. Н. Волкова — Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2007. — 78 с.
13. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды/ В. Г. Волович — Москва: Мысль, 2003. — 223 с.
14. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский — Москва: Педагогика-Пресс, 1996. — 536 с.
15. Галанин, Ю. Новые горизонты в преподавании ОБЖ. Основы безопасности жизни / Ю. Галанин— 2000.—№ 12.—45-46 с.
16. Ганс Селье. Стресс жизни / Ганс Селье.— Москва: 2008.— 152 с.
17. Гафнер, В. В. Информационная безопасность: учебное пособие в 2 ч. / В. В. Гафнер — Екатеринбург: ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т», 2009. — Ч.1.
18. Гетманский, В. Образовательные технологии XXI века – в обучение по вопросам безопасности жизнедеятельности // В. Гетманский, Основы безопасности жизнедеятельности.- 2001.- № 5.— 40-43 с.
19. Горькова, Н. В., Фетисов А. Г., Мессинева Е. М., Мануйлова Н. Б. Безопасность жизнедеятельности / — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 220 с.
20. Елисеева, Н. В. Формирование готовности учащихся старших классов к эффективным действиям в экстремальных ситуациях : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 /Н. В. Елисеева.- Владикавказ, 2017. —23 с.
21. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. — Москва: Академия, 2003. —208 с.
22. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства/ Е. П. Ильин — СПб: Питер, 2001 — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»). Исследовательская деятельность учащихся в современном образовательном пространстве / под ред. А. С. Обухова. — Москва: НИИ школьных технологий, 2006. — С. 51-58.

23. Ишкова, А. Э. Педагогические условия развития исследовательской компетентности учащихся в системе начального профессионального образования / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Иркутск. – 2008. — 22 с.
24. Ишкова, А. Э. Развитие исследовательской компетентности педагогов и учащихся в рамках начального и среднего профессионального образования/ А. Э. Ишкова // Сибирский педагогический журнал. – 2008. — №2. – С.344-351.
25. Казанская, В.Г. Взаимоотношения преподавателя с учащимися ПТУ в процессе обучения. - М.: Высшая школа, 1990. —35 с.
26. Кибрик А.И. Диалог. Дискурс [Электронный ресурс]. - <http://www.krugosvet.ru/>
27. Кулакова, А. Б. Психолого–педагогическое сопровождение школьников в системе дополнительного образования / А. Б. Кулакова // Вестник ТвГУ, серия «Педагогика и психология». – 2017. — № 2. – С. 150—154.
28. Кулаковский, О. А. Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни / О. А. Кулаковский //Образование в современной школе. – 2005. — N 5. – С. 34—41.
29. Куприянов, Б. В. Современные подходы к определению сущности
30. категории «педагогические условия» / Б.В. Куприянов, С.А. Дынина // Вестник Костромского гос. ун–та им. Н.А. Некрасова. – 2001. – № 2. Лавыгина, Н.Е. Методы эффективного педагогического сопровождения образовательного процесса / Н. Е. Лавыгина // Молодой ученый. – 2018. — № 22 (208). – С. 334–336.
31. Мазин, А.А. Формирование готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях/ А.А. Мазин// Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник статей XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов,

28 апреля 2023 г., Челябинск / под науч. ред. проф. З. И. Тюмасевой. – Челябинск : ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2023. – 364 с.

32. Мазин, А. А., Никольская О. Б. Исследование готовности обучающихся к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях/ А.А. Мазин, О. Б. Никольская// Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: мат-лы XIII Междунар. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 20–21 нояб. 2024 г. / под науч. ред. З. И. Тюмасевой. – Челябинск: Издательство ООО «АБРИС», 2024. – 319 с.

33. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога/ И. Г. Малкина – Пых — Москва : ЭКСМО, 2019. — 960 с.

34. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018.

35. Орехова, И. Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб.- практ. пособие / И. Л. Орехова, Е. А. Романова, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. — 174 с

36. Орехова, И. Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании: учеб.–метод. пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Е. С. Гладкая, А. А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во Юж.– Урал. гос. гуман.–пед. ун-та, 2016. —172 с.

37. Орехова, И. Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании: учеб.–метод. пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Е. С. Гладкая, А. А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во Юж.– Урал. гос. гуман.–пед. ун-та, 2016. —172 с.

38. Пестова, И. В. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / И. В. Пестова, Н. Ю. Марчук, Т. Р. Дильмиева. – Екатеринбург.: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014. — 52 с.

39. Петров С.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения : учеб. пособие / С.В. Петров, П.А. Кисляков. – Москва: Изд-во «Русский журнал», 2010. —260 с.
40. Приказ Министерства Юстиции РФ № 429 от 05.07.2021
41. Силакова О.В. Комплексная безопасность образовательного учреждения как важнейшее условие обеспечения безопасных условий проведения учебно-воспитательного процесса / Силакова О.В. // Молодой ученый. – 2014. — № 18.1. – С. 84–88.
42. Сократов Н.В. Культура здоровья с основами безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / Н.В. Сократов. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. — 364 с.
43. Сорокина, Л. А. Формирование готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Л. А. Сорокина.- Тюмень, 2017. — С. 199.
44. Стернин И.А. О понятиях метод, методика, прием / Стернин И.А. // Вопросы психологии. - № 7. — С.24-25.
45. Толстых, А. С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / Толстых, А. С. Иванова. А. Е. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2022. — 194 с
46. Тюмасаева, З.И. Образовательные системы и системное образование / З.И. Тюмасаева, Е.Н. Богданов. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2003. — 316 с.
47. Тюмасаева, З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / Тюмасаева, З.И. Орехова, И.Л. Кушнина. Е.Г. – Челябинск: Цицеро, 2012. — 315 с.
48. Харламенкова Н.Е. Антропогенные и природные угрозы безопасности человека: психологический аспект // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2017. — № 4 (89). С. 128 — 140

49. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них : учебное пособие / составители. Денщикова Т. Ю. — Ставрополь : СКФУ, 2015. — 364 с.

50. Теория и методика профессионального образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://all-referats.com/diploms/>

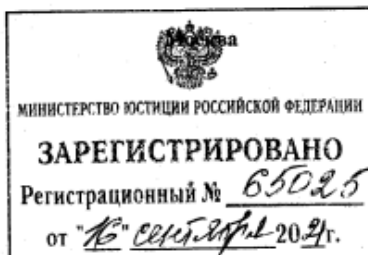
ПРИЛОЖЕНИЯ



МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ
(МЧС РОССИИ)

ПРИКАЗ

05.04.2021



№ 429

Об установлении критериев информации
о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера

В соответствии с пунктом 5 Порядка сбора и обмена в Российской Федерации информацией в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 марта 1997 г. № 334¹, п р и к а з ы в а ю:

1. Установить критерии информации о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера (приложение к приказу).
2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2022 г.

Министр

Е.Н. Зиничев

¹ Собрание законодательства Российской Федерации 1997, № 13, ст. 1545; 2017, № 39, ст. 5704.

143369

Приложение 2

Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности)

Методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние.

Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги.

Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке.

Следует отметить, что тревожность является естественной и обязательной особенностью активной личности. Существует даже, так называемый, оптимальный уровень «полезной» тревоги. В то же время чрезмерное повышение уровня тревожности ведет к развитию негативных последствий.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности

Ф.И.О. _____ Дата _____

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
2	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

УТВЕРЖДЕНИЯ		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень легко устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ									
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Тест школьной тревожности Филлипса

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28 $\Sigma=5$

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47 $\Sigma=8$
---	-------------------------------------

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Продолжение приложения 3



1		-	11		+	21		-	31		-	41		+	51		-
2		-	12		-	22		+	32		-	42		-	52		-
3		-	13		-	23		-	33		-	43		+	53		-
4		-	14		-	24		+	34		-	44		+	54		-
5		-	15		-	25		+	35		+	45		-	55		-
6		-	16		-	26		-	36		+	46		-	56		-
7		-	17		-	27		-	37		-	47		-	57		-
8		-	18		-	28		-	38		+	48		-	58		-
9		-	19		-	29		-	39		+	49					
10		-	20		+	30		+	40		-	50					

Бланк для ответов

Фамилия, имя _____

Класс _____ Дата проведения _____

1			11			21			31			41			51		
2			12			22			32			42			52		
3			13			23			33			43			53		
4			14			24			34			44			54		
5			15			25			35			45			55		
6			16			26			36			46			56		
7			17			27			37			47			57		
8			18			28			38			48			58		
9			19			29			39			49					
10			20			30			40			50					

Текст опросника Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасешься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, успокоился ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Сводная таблица результатов теста Филлипса

Класс _____ Дата проведения _____

№	ФИ ученика	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)								Примечание
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										

Примечание: номера факторов в таблице соответствуют видам тревожности, описанным в тексте.

Текст теста личностной тревожности для подростков (с 10-17 лет)

(А.М.Прихожан)

Инструкция: в таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру **0**. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру **1**.

Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, обведи цифру **2**.

Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру **3**.

При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру **4**.

Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы/колледжа	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4

12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Уважаемые студенты! Вы можете отправить свои результаты или бланк с ответами (если не можете сами справиться с подсчетами) на почту доверия n.sb@bk.ru и в течение суток я обязательно отправлю вам рекомендации по улучшению вашего психологического состояния (желательно пройти все предложенные тесты, для составления полной картины вашего эмоционального состояния).

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стены (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.