



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 готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных  
ситуациях

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа: «Образование в области безопасности жизнедеятельности»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

75,9 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 01 » 02 2024 г.  
зав. кафедрой БЖиМБД  
Тюмасева Зоя Ивановна  
(д.п.н., профессор)



Выполнил:

Студент группы ЗФ-314-280-2-1  
Карабешкин Максим Сергеевич

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент  
Натарова Дарья Вячеславовна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ</b> .....	9
1.1. Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования.....	9
1.2. Модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.....	15
1.3. Педагогические условия функционирования модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.....	21
Выводы по первой главе.....	28
<b>Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ</b> .....	29
2.1. Цель, задачи и организация опытно-экспериментальной работы реализации модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.....	29
2.2. Реализация модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.....	43
2.3. Анализ результатов педагогического эксперимента.....	47
Выводы по второй главе.....	51
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	53
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	56
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	61

## Введение

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. В содержании образовательных программ есть разделы, касающиеся здоровья и безопасности. Они предназначены для подготовки молодежи к жизни в условиях возросших в последнее время опасностей техногенного и социального характера. При этом необходимо создавать новую парадигму образования и воспитания в духе рационального взаимодействия с окружающей средой, развивать новое мировоззрение, позволяющее ориентироваться в самой разнообразной обстановке, анализировать опасные объекты, явления во всех связях и отношениях, оценивать риски, прогнозировать ближайшие и отдаленные последствия реализации опасных ситуаций. Решить эту глобальную проблему можно только путем формирования культуры безопасности жизнедеятельности.

Формирование у обучающихся современной культуры безопасности жизнедеятельности есть одна из ключевых задач современного образования в области безопасности человека. По данным статистики студенты это одна из тех категорий, которая наиболее часто оказывается в чрезвычайных ситуациях. Данной проблеме посвящены работы Булановой-Топорковой М.В., Духавневой А.В., Кукушина В.С., Селевко Г.К. В данных работах мало освещен аспект формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов позволяет сделать вывод о наличии противоречия между социальным заказом на формирование личности безопасного типа поведения, способную адекватно реагировать на ситуации чрезвычайного характера и недостаточной методической разработанностью

проблемы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

**Противоречие** – анализ научно-методической литературы и нормативно-правовых документов позволяет сделать вывод о наличии противоречия между социальным заказом на формирование личности безопасного типа поведения, способную адекватно реагировать на ситуации чрезвычайного характера, и недостаточной методической разработанностью проблемы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

**Цель** исследования – разработать, теоретически обосновать и апробировать модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

**Объект** исследования – образовательный процесс колледжа.

**Предмет** исследования – процесс формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

**Гипотеза** нашего исследования – формирование готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будет эффективным при следующих условиях:

– изучены теоретические основы проблемы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– разработана и апробирована модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– выявлены и проверены педагогическим экспериментом педагогические условия реализации модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– выявлены диагностические материалы, направленные на определение у студентов колледжа готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были определены следующие **задачи** исследования:

– изучить состояние проблемы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– определить методологические подходы для решения проблемы;

– разработать и апробировать модель педагогического сопровождения формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях и экспериментально проверить её эффективность;

– выявить педагогические условия эффективного функционирования разработанной модели;

– изучить диагностические материалы, направленные на определение у студентов колледжа готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Характеризуя **методологическую базу исследования**, следует отметить подходы, служащие основой исследования:

– системный подход 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 готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайной

ситуации направлен на создание оптимальных условий для формирования готовности к осознанным действиям и поступкам в чрезвычайных ситуациях;

– деятельностный подход (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин, В.С. Леднев), в котором к определению сущности содержания образования абсолютной ценностью считаются не отчужденные от личности знания, а сам человек.

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

– сформулировано 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 студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– разработана модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, которая включает следующие блоки: целевой, содержательный, оценочно-результативный;

– верифицированы и обоснованы педагогические условия формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайной ситуации.

**Теоретическая значимость исследования** отражена в расширении представлений о формировании готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, определении теоретико-методологических оснований для выявления педагогических условий реализации модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, что вносит вклад в разработку методологии и технологии среднего профессионального образования.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что разработанные в диссертации теоретические положения и результаты исследования позволили разработать модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Данная модель может быть применима в средних профессиональных образовательных

организациях, позволит систематизировать работу по формированию готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

– теоретические: изучение научной литературы отечественных и зарубежных авторов, обобщение и систематизация материалов исследования, моделирование;

– эмпирические: анкетирование, беседа, опрос;

– диагностические: количественный (методы статистики, обработка данных), качественный анализ результатов исследования (эксперимент).

**Экспериментальная база.** Исследование проводилось на базе образовательной организации ФГАОУ ВО ЮУрГУ (НИУ) «Многопрофильный колледж». В нем приняли участие 18 студентов 1 курса специальности «Правоохранительная деятельность».

В ходе исследовательской работы было опубликовано 2 статьи по темам: «К вопросу о формировании исследовательской компетенции на уроках безопасности жизнедеятельности с помощью методов коммуникативных исследований» (XV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование 2022 г.), «К вопросу использования методов коммуникативных исследований для решения ситуационных задач на уроках безопасности жизнедеятельности» (XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование 2023 г.)

**Положения, выносимые на защиту:**

– модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– педагогические условия реализации модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

**Структура диссертации** состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложения.



# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

## 1.1 Психолого-педагогические основы изучения основных понятий по проблеме исследования

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

Теоретический анализ причин и условия 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 преподавателя и студентов, на их всесторонне развитие и формирование бережного отношения к своему здоровью, разработку новых педагогических технологий, которые способны обеспечить высокое качество подготовки обучающихся в процессе преодоления стрессовых ситуаций. Для преподавателя важно не просто передать имеющиеся знания о действиях в чрезвычайных ситуациях, но и научить студентов эти знания применить в случае возникновения опасности.

Современный ритм жизни обустроен 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

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].

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 актуальной классификацию Приказа МЧС России от 05.07.2021 N 429 «Об установлении критериев информации о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера». Приказ зарегистрирован в Минюсте России 16.09.2021 года N 65025 [10].

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

Б.Г. Ананьева «Проблема человека как субъекта деятельности» [6]. 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].

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].

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].

Наиболее полно, на наш взгляд, это понятие раскрыл Э.Э. Кugno, который «готовность» понимает как «активно-действенное состояние

личности, отражающее понимание содержания стоящей задачи и условия предстоящего ее выполнения» [10].

Также отметим, что важную роль в формировании готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях играет саморазвитие студентов, 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].

Можно утверждать, что в современной педагогической науке разработаны и применяются технологические приемы, педагогические формы и методы организации формирования готовности студентов 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 студентов 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 готовности студентов 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 готовности студентов 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 готовности к деятельности в экстремальных условиях у курсантов специального вуза.

5. Системность – это общий признак объекта, которому присущи все признаки системы.

Состояние психологической готовности студентов 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].

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].

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 характеристики – совокупности знаний, необходимых способов действий, мотивационных и волевых качеств личности, действиям снижающих воздействие опасных факторов.

Исходя из анализа теоретических и эмпирических исследований, мы сформулировали авторское понятие «педагогическое сопровождение формирования 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.

## 1.2 Модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

Данный раздел посвящен характеристике процесса моделирования формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

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].

А.А. Теров предлагает выделять следующие виды моделей [52]:

- 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 готовности студентов 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; 44; 45] и др.

Системный подход ориентирует наше исследование на раскрытие целостной личности студента, помогает научно определить цель и задачи работы студента при формировании готовности к преодолению стресса, 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].



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].

Процесс формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайной ситуации основывается на методологических подходах (системного, личностно-ориентированного, деятельностного) и представлен нами в виде **структурной модели**.

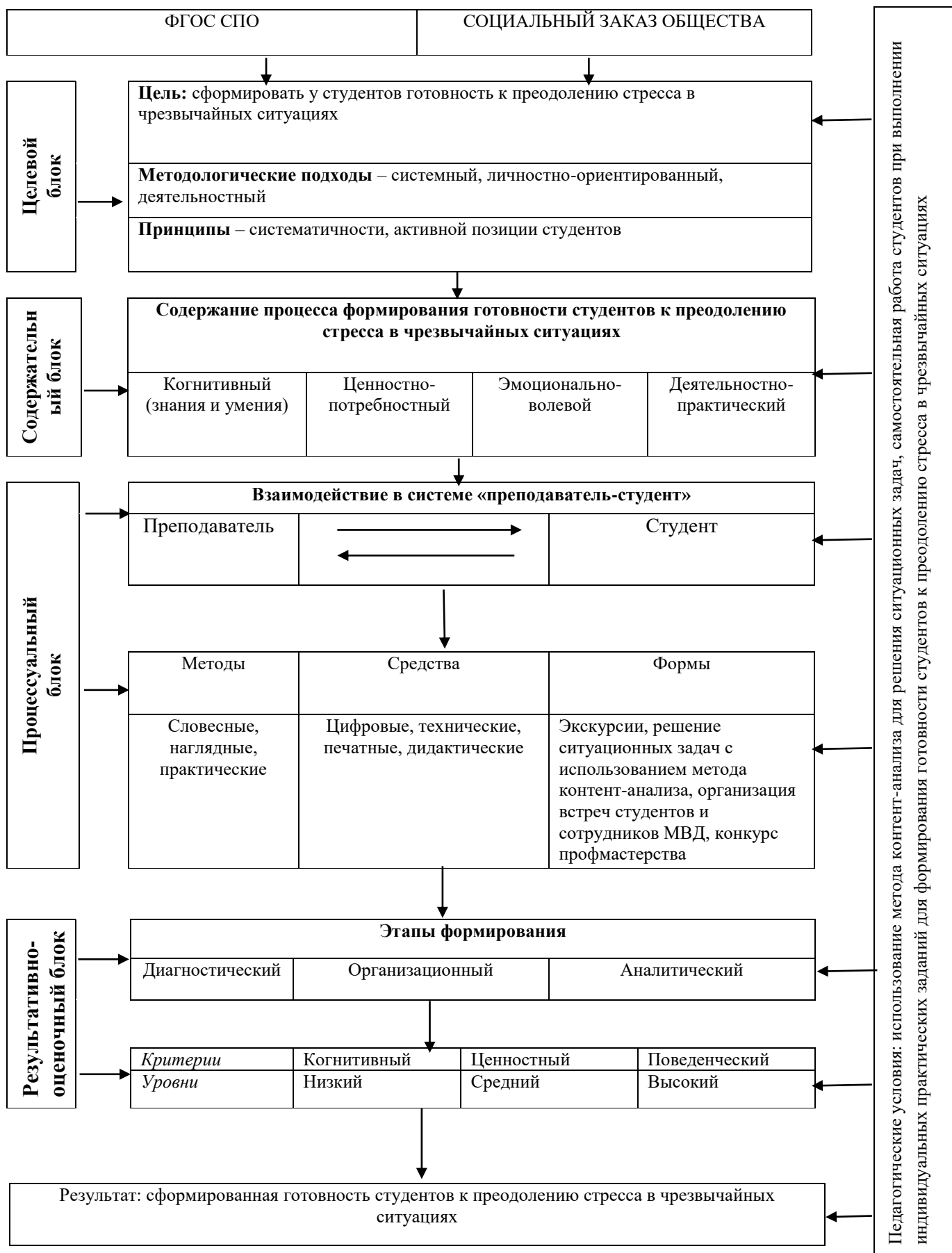


Рисунок 1. Структурная модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

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

*Целевой блок* является центральным звеном среди других блоков, включает цель, подходы и принципы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайной ситуации. Целью преподавателя дисциплины «безопасность жизнедеятельности» по формированию готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях является потребность помочь студентам преодолеть трудности, связанные с высоким уровнем стресса. Формировать стрессоустойчивость у студентов 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 студентов.

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

При реализации принципа активной позиции студентов преподавателю следует не решать задачи за студента, 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 готовности студентов 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 со студентом.

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]. Принцип деятельности заключается в том, что студент 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 готовности студентов 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: диагностический, организационный, реализационный. Данный блок включает перечень средств обучения, педагогических методов и форм организации учебных занятий, которые использовались нами в ходе формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

*Результативно-оценочный блок* включает в себя когнитивный, ценностно-мотивационный и поведенческий критерии.

Выявленные нами уровни и критерии формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будут использованы в педагогическом эксперименте для проверки эффективности созданной структурной модели, отраженной на рисунке 1.

### 1.3 Педагогические условия функционирования модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

Педагогические условия – это совокупность мер, направленных на повышение эффективности педагогической деятельности [13].

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].

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].

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 готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

*Первое педагогическое условие:* использование метода контент-анализа для решения ситуационных задач. Характеризуя первое педагогическое условие, следует отметить понятие «контент-анализ». Согласно исследованиям О.А.Леонтович, контент-анализ – это исследовательский метод, используемый для объективного, систематического, количественного описания содержания коммуникации. Он направлен на категоризацию качественных текстовых данных и их представление в виде тематических или понятийных кластеров.

Метод контент-анализа является мощным инструментом для анализа и понимания различных типов информации, что позволяет принимать более обоснованные решения при решении ситуационных задач.

Контент-анализ важен для преподавателя тем, что он направлен на выявление как явного, эксплицитно выраженного, так и имплицитного содержания [17]. Тем самым студент, используя метод-контент анализа на уроках безопасности жизнедеятельности и при решении ситуационных задач сможет более подробно проанализировать ту или иную ситуацию.

Процедура контент-анализа состоит из восьми шагов:

Шаг 1. Выбор цели

Шаг 2. Выбор материала, объекта анализа

Шаг 3. Установление единиц счёта

Шаг 4. Определение аналитических категорий анализа текста

Шаг 5. Сбор и обработка материала

Шаг 6. Составление карточки анализа

Шаг 7. Составление протокола исследования

Шаг 8. Контрольный список

*Второе педагогическое условие:* самостоятельная работа студентов при выполнении индивидуальных практических заданий для формирования готовности студентов 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

предпосылкам. В их числе важное место занимает самостоятельная работа студентов в учебное время.

Самостоятельная работа студентов представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы высшего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС.

Навыки самостоятельной работы по освоению каких-либо знаний приобретаются человеком с раннего детства и развиваются в течение всей жизни. К началу обучения в СПО каждый студент имеет личный опыт и навыки организации собственных действий, полученные в процессе обучения в школе, учреждениях дополнительного образования, во время внешкольных занятий и в быту. Однако при обучении в СПО требования к организации самостоятельной работы существенно возрастают, так как они связаны с освоением сложных общекультурных и профессиональных компетенций.

Практика показывает, что студенты различаются по уровню готовности к реализации требований к самостоятельной работе. Выделяются две основные группы студентов [46].

Первая характеризуется тем, что ее представители ориентированы на выполнение заданий самостоятельной работы и обладают универсальными учебными компетенциями, позволяющими успешно справиться с требованиями к ее выполнению (умением понимать и запоминать приобретаемую информацию, логически мыслить, воспроизводить материал письменно и устно, проводить измерения, вычисления, проектировать и т. д.).

Студенты второй группы не имеют устойчивой ориентации на постоянное выполнение самостоятельной работы при освоении учебного материала и отличаются низким уровнем развития универсальных учебных компетенций и навыков самоорганизации.

Самостоятельная работа в рамках образовательного процесса в СПО решает следующие задачи:



- закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;
- приобретение дополнительных знаний и навыков по дисциплинам учебного плана;
- формирование и развитие знаний и навыков, связанных с научно-исследовательской деятельностью;
- развитие ориентации и установки на качественное освоение образовательной программы;
- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- выработка навыков эффективной самостоятельной профессиональной, теоретической, практической и учебно-исследовательской деятельности.

Для реализации задач самостоятельной работы студентов и ее осуществления необходим ряд условий, которые обеспечивает СПО:

- 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 студентов;
- обоснованность содержания заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
- связь самостоятельной работы с рабочими программами дисциплин, расчетом необходимого времени для самостоятельной работы;
- развитие преподавателями у студентов навыков самоорганизации, универсальных учебных компетенций;

– сопровождение преподавателями всех этапов выполнения самостоятельной работы студентов, 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 студента);

– принцип развития интеллектуального потенциала студента (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) [54].

Самостоятельная работа студентов планируется каждым преподавателем в рабочей программе дисциплины, а зачетные ее виды фиксируются в технологической карте, в которой студенты всегда могут найти информацию об объеме самостоятельных работ, о времени их выполнения и максимальном балле при оценивании результатов их выполнения.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит отражение в учебном плане в целом по теоретическому обучению, по каждому из циклов дисциплин, по каждой дисциплине; в рабочих программах учебных дисциплин с ориентировочным распределением по разделам или конкретным темам.

Накопленный нами опыт говорит о том, что те студенты, которые уделяли достаточное внимание самостоятельной работе при выполнении индивидуальных практических заданий, значительно активнее принимали участие в практических занятиях, проявляли большую самостоятельность и

интерес, быстрее усваивали отрабатываемые практики. В связи с этим следует отметить, что самостоятельная работа в современном образовательном процессе рассматривается как форма организации обучения, которая способна обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала в ходе аудиторных занятий, разнообразные формы познавательной деятельности студентов на занятиях и во внеаудиторное время, развитие аналитических способностей, навыков контроля планирования учебного времени, выработку умений и навыков рациональной организации учебного труда.

## Выводы по первой главе

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.

На следующем этапе была разработана модель формирования готовности студентов 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 готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях понимается нами как совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных блоков: целевого, содержательного, процессуального, результативно-оценочного.

Эффективность разработанной нами модели обеспечивается следующими педагогическими условиями:

- использование метода контент-анализа для решения ситуационных задач;
- самостоятельная работа студентов при выполнении индивидуальных практических заданий для формирования готовности преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

## ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

### 2.1 Цель, задачи и организация экспериментальной работы

Разработанная нами модель педагогического сопровождения формирования готовности студентов 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. Выделяется несколько параметров, опираясь на которые, можно обозначить различные виды этого психолого-педагогического метода.

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

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].

Для достижения поставленной цели был сформирован перечень задач экспериментальной работы:

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

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

3. Определить эффективность внедренной модели формирования готовности студентов 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 образовательной организации ФГАОУ ВО ЮУрГУ (НИУ) «Многопрофильный колледж». В нем приняли

участие 18 студентов 1 курса специальности «Правоохранительная деятельность».

#### Описание базы исследования

Многопрофильный колледж Института спорта, туризма и сервиса Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)». Колледж – структурное подразделение Института, реализующее основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования и программы подготовки и семинаров по профилю основных профессиональных программ ВУЗа.

В настоящее время колледж реализует следующие образовательные программы:

- туризм и гостеприимство;
- педагогика дополнительного образования;
- информационные системы и программирование;
- экономика и бухгалтерский учет;
- правоохранительная деятельность;
- туризм.

Для настоящего исследования мы выбрали студентов специальности «правоохранительная деятельность», так как для нас эта специальность релевантна тем, что профессиональная деятельность выпускников данного направления связана с обеспечением законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства.

На первом этапе эксперимента (2021-2022 гг.) – констатирующем – решались следующие задачи:

- определение начального уровня готовности студентов I курса специальности «правоохранительная деятельность» к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;
- анализ педагогических условий для успешного формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

На констатирующем этапе эксперимента приняли участие 18 студентов I курса специальности «правоохранительная деятельность».

Констатирующий этап работы был организован в 2 этапа:

- первый этап был направлен на сбор и получение объективной информации об актуальном уровне готовности студентов 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. Наблюдение за качеством педагогического и воспитательного процесса в колледже. При этом нами учитывались следующие элементы: соответствие содержания образования его целям, определенным в государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования, учебно-методическое обеспечение, методы, используемые в учебной деятельности, совместная работа преподавателя по безопасности жизнедеятельности и заместителя директора по воспитательной работе в колледже.



2. Анализ и изучение нормативных документов, программ и учебных планов, включая программу воспитания в колледже, расписания по занятиям кружков, секций и других необходимых документов.

3. Тестирование, мониторинг формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Для оценки формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях были выбраны следующие критерии, отражающие результат общей жизнедеятельности студентов и деятельности колледжа:

- когнитивный (обученность);
- ценностно-мотивационный (сформированность ценностей и готовности);
- поведенческий (состояние и динамика готовности к преодолению стресса, а также деятельность студента в данном направлении).

В ходе нашей работы были определены уровни формирования готовности студентов к преодолению стресса в ЧС: низкий, средний, высокий. Проявление уровня и критерия представлено в таблице 1.

Таблица 1. Обобщенное проявление сформированности когнитивного, ценностно-мотивационного, поведенческого компонента формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Показатель	Критерии оценивания		
	<i>Когнитивный</i>	<i>Ценностно-мотивационный</i>	<i>Поведенческий</i>
<i>Низкий</i>	Поверхностный характер знания в области готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, не умеет анализировать ситуационные задачи с помощью контент-анализа, не владеет терминологией по теме чрезвычайных ситуаций	Ситуативное проявление мотивов к готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, не проявляет интерес по теме чрезвычайных ситуаций	Отсутствие направленности на готовность к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, не умеет принимать решения в чрезвычайных ситуациях, не владеет навыками строевой подготовки, не знает порядок действий при эвакуации, сборке автомата Калашникова, помощи пострадавшим при ДТП
<i>Средний</i>	Проявляются стандартные знания в области готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, неполный анализ ситуационных задач с помощью контент-анализа, недостаточное владение терминологией по теме чрезвычайных ситуаций	Периодическое проявление мотивов к готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, не проявляет интерес по теме чрезвычайных ситуаций	Периодическая направленность на готовность к преодолению стресса, с трудом принимает решения в чрезвычайных ситуациях, не умеет собирать автомат Калашникова, не владеет навыками строевой подготовки, проявляет ошибочные действия при эвакуации, сборке автомата Калашникова, помощи пострадавшим при ДТП
<i>Высокий</i>	Системные знания о готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, умеет анализировать ситуационные задачи с помощью контент-анализа, активно использует терминологию по теме чрезвычайных ситуаций	Устойчивое проявление мотивов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, проявляет интерес по теме чрезвычайных ситуаций	Активная заинтересованность, способность к определению индивидуально-личностных путей саморазвития и самообразования в процессе готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, быстрое принятие решения в чрезвычайных ситуациях, умеет собирать автомат Калашникова, владеет навыками строевой подготовки, правильные действия при эвакуации, сборке автомата Калашникова, помощи пострадавшим при ДТП

Первый комплекс заданий (формирование когнитивного компонента) был направлен на выявление уровня основ готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Для этого мы использовали:

- тестирование студентов на стрессоустойчивость.

В результате мы зафиксировали:

- обобщенность представлений о последствиях, возникающих при чрезвычайных ситуациях и о том, какой стресс люди могут испытывать во время и после случившегося.

В ходе тестирования студентов на стрессоустойчивость мы использовали тест-опросник на состояние стресса (Приложение 1). Его диагностическая цель: выявление особенностей переживания стрессовых ситуаций, а также степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в условиях стресса.

В результате опроса студентов мы получили следующие результаты, представленные в диаграмме 1.

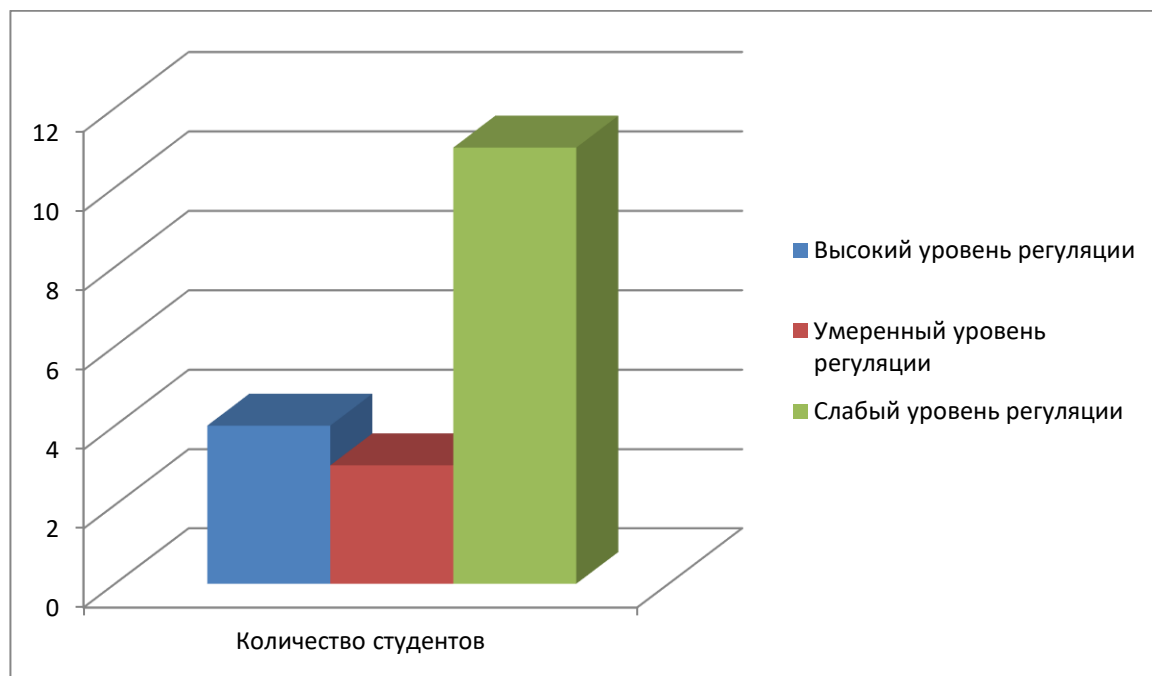


Диаграмма 1. Уровень диагностики состояния стресса студентов на констатирующем этапе эксперимента

На исходном уровне диагностики мы получили следующие результаты: 4 человека (22%) – показал высокий уровень регуляции, 3 человека (16%) – умеренный уровень регуляции и 11 человек (61%) – слабый уровень регуляции. Таким образом, можно сделать вывод о том, что большая часть студентов не умеет владеть собой в чрезвычайных ситуациях.

Второй комплекс заданий (формирование ценностного компонента) был направлен на выявление ценностных ориентаций студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Для этого мы использовали:

- беседы о стрессе во время возникновения чрезвычайных ситуаций и о том, как его преодолевать;

- встречи студентов с действующими сотрудниками МВД.

В результате мы зафиксировали:

- систематизацию опыта поведения и реагирования при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- степень активности общения студентов с действующими сотрудниками МВД на предмет преодоления стресса при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Третий комплекс заданий (формирование поведенческого компонента) был направлен на сформированность навыков преодоления стресса при возникновении чрезвычайных ситуаций, адаптационные возможности студента при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Для этого мы использовали:

- учебные занятия по строевой подготовке;

- экскурсии студентов в пожарную часть г. Челябинска;

– конкурс профмастерства специальности «правоохранительная деятельность», в котором моделировались действия при возникновении чрезвычайных ситуаций (правильные действия при эвакуации, сборке автомата Калашникова, помощи пострадавшим при ДТП).

В результате мы зафиксировали:

– наличие у студентов практических навыков для преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях;

– способность к переносу знаний о преодолении стресса в чрезвычайных ситуациях на практику;

– осознанность владением практических навыков для преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

На основе выделенных критериев можно выделить уровни формирования готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

*Высокий уровень.* Студенты обладают системными, глубокими и прочными знаниями в области преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях, владеют практическими навыками для преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

*Средний уровень.* Студенты обладают недостаточными знаниями в области преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях, практические навыки для преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях не являются для них приоритетными, но студенты знают основные правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.

*Низкий уровень.* У студентов отсутствуют знания в области преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях, не владеют практическими навыками для преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях, слабо

ориентируются в правилах поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.

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

На втором этапе эксперимента (2022–2023 гг.) – формирующем – решались следующие задачи:

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

Для решения задач данного этапа использовались следующие методы:

- внедрение метода контент-анализа для решения ситуационных задач на чрезвычайные ситуации
- проверка основных положений формирующего эксперимента.

В формирующем этапе эксперимента принимали участие студенты I курса специальности «правоохранительная деятельность» в количестве 18 человек.

В ходе исследования обучающиеся составляли таблицы решения ситуационных задач с помощью контент-анализа, которые были основаны на шагах контент-анализа.

Процедура контент-анализа состоит из восьми шагов:

Шаг 1. Выбор цели – решить ситуационную задачу.

Шаг 2. Выбор материала, объекта анализа – параметры ситуационной задачи: вид чрезвычайной ситуации, характеристика чрезвычайной ситуации, количество пострадавших, объект – эмоциональное состояние стресса.

Шаг 3. Установление единиц счёта – количество времени на решение задачи.

Шаг 4. Определение аналитических категорий (параметров) анализа – преодоление стресса студента в чрезвычайных ситуациях.

Шаг 5. Сбор и обработка материала – поиск решений, которые могут помочь преодолеть стресс в чрезвычайных ситуациях.

Шаг 6. Составление карточки анализа – составление карточек контент-анализа.

Шаг 7. Составление протокола исследования – обобщение результатов.

Шаг 8. Контрольный список – проверка результатов с целью анализа.

Таблица 2 – Таблица решения ситуационной задачи с помощью контент-анализа

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи
В городе вследствие ухудшения радиационной обстановки был введен режим повышенной готовности	Ответить на контрольный вопрос	Какие мероприятия должны быть проведены органами управления и силами РСЧС в этом режиме функционирования?	Количество решений: 10. усиление контроля за состоянием окружающей среды, введение круглосуточного дежурства органов управления и сил РСЧС, непрерывный сбор, обработка данных о прогнозируемых ЧС, информирование населения о приемах и способах защиты от ЧС, принятие оперативных мер по предупреждению возникновения и развития ЧС, уточнение планов действий по предупреждению и ликвидации ЧС, приведение сил и средств РСЧС в готовность к реагированию на ЧС, формирование оперативных групп и организация выдвижения их в предполагаемые районы действий, восполнение резервов материальных ресурсов, созданных для ликвидации ЧС, проведение эвакуационных мероприятий	1 учебное занятие



Анализ таблиц производился по следующему плану обработки результатов, представленных в таблице 3.

Таблица 3 – План обработки результатов таблиц решения ситуационных задач с помощью контент-анализа

Способы оценивания	Критерии оценки	Уровни усвоения
Составление таблиц	Владеет терминологией, использует её в работе	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Умеет проводить анализ ситуационных задач	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Знает план работы с ситуационной задачей	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Соблюдает регламент времени (1 учебное занятие)	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Самостоятельно формулирует гипотезу исследования	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Самостоятельно формулирует цели и задачи исследования	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Самостоятельно обрабатывает полученные результаты	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный
	Полученные результаты исследования в таблице соответствуют плану анализа	Отличный Хороший Удовлетворительный Неудовлетворительный

В данном плане вычисления производились по следующей формуле: для того, чтобы определить средний балл, необходимо сумму показателей уровня усвоения разделить на количество критериев оценки.

При внедрении метода контент-анализа на констатирующем этапе эксперимента для решения ситуационных задач в результате анализа таблиц мы получили следующие результаты:

Уровень усвоения – отличный – 0 студентов.

Уровень усвоения – хороший – 1 студента.

Уровень усвоения – удовлетворительный – 6 студентов.

Уровень усвоения – неудовлетворительный – 11 студентов.

Кроме этого, были созданы педагогические условия, необходимые для эффективного функционирования разработанной нами модели. Преподавателям было рекомендовано внедрить метод контент-анализа на уроках безопасности жизнедеятельности для решения ситуационных задач на чрезвычайные ситуации, использовать следующие формы организации учебного процесса: встречи с представителями МВД, экскурсии, конкурс профмастерства специальности «правоохранительная деятельность», внедрить разработанную нами программу по формированию готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

На третьем – заключительном – этапе эксперимента решались следующие задачи:

– описание хода опытно-экспериментальной работы, теоретическое осмысление полученных данных, их анализ;

– обработка, обобщение результатов опытно-экспериментальной работы;

– оформление результатов эксперимента и определение их практической значимости для образовательного процесса, формулировка выводов.

После проведения мониторинга был произведен анализ полученных результатов. Также был произведен анализ имеющихся в колледже условий для формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Результаты диагностики представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Оценка уровня формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях на констатирующем этапе эксперимента

Уровни	Количество студентов	%
Высокий	4	22,2
Средний	8	44,4
Низкий	12	66,6
Итого	18	100

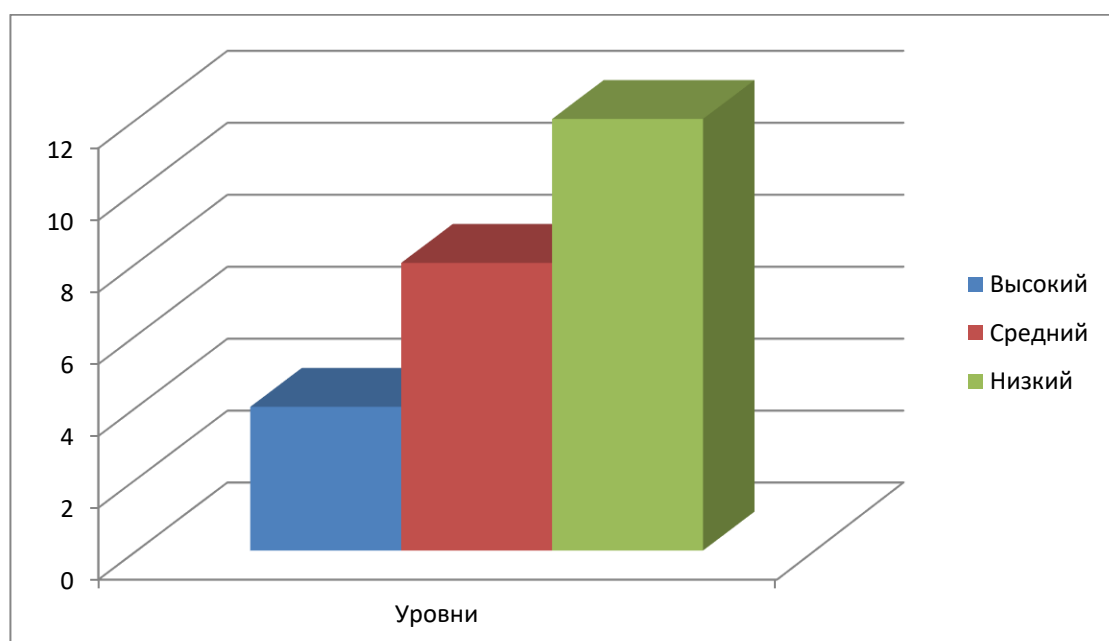


Диаграмма 2 – Уровень готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях на констатирующем этапе

Из полученных данных мы видим, что 66,6 % студентов из группы на констатирующем этапе имеют низкий уровень готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Полученные данные говорят о том, что большая часть студентов в группе в чрезвычайной ситуации не умеет владеть собой, у них слабый уровень самоконтроля в стрессовой ситуации, студенты не умеют решать ситуационные задачи с помощью метода контент-анализа. Такие показатели могут пагубно сказаться на студентах и их психологической готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Анализ диагностических данных показал, что студенты нуждаются в повышении исходного уровня формирования готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Запрос от студентов поступил, они были готовы к педагогическому эксперименту.

2.2. Реализация модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

Для того, чтобы повысить результаты исходного уровня формирования готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, нами была разработана программа по формированию готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Программа рассчитана на 20 учебных часов, реализована с октября 2022 года по март 2023 года.

Цель программы: формирование готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Задачи программы:

– обогатить и расширить знания студентов о стрессе и его преодолении в чрезвычайных ситуациях, научить безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях;

- развивать навыки аналитического мышления, самостоятельной работы;

- активизировать у студентов интерес к вопросам обеспечения собственной безопасности, помочь преодолеть стресс в чрезвычайных ситуациях.

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:

- снижение уровня стресса студентов, выявленного в результате диагностики «диагностика состояния стресса»;

- достижение студентами эмоционального комфорта во время действия в чрезвычайной ситуации (приближенной к реальной);

- достижение высокого уровня адаптированности, психологическая готовность студента к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Критериями эффективности программы будет наличие следующих показателей:

– повышение показателей диагностик на исходном уровне психологической готовности к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Таблица 5 – Тематическое планирование программы «Формирование готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях»

Наименование мероприятия	Срок проведения	Количество часов	Прогнозируемый результат
Лекция о понятии стресса, чрезвычайных ситуациях демонстрация видеофильма о типичных ошибках правил поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций	Октябрь	4	Студенты обладают системными знаниями в области преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях, умеют анализировать ситуационные задачи с помощью контент-анализа, активно используют терминологию по теме чрезвычайных ситуаций
Встреча с сотрудниками МВД: беседы на тему преодоления стресса при возникновении чрезвычайных ситуаций	Ноябрь	2	Студенты эмоционально подготовлены к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях
Практические занятия с использованием метода контент-анализа для решения ситуационных задач	Декабрь	6	Студенты умеют составлять таблицы контент-анализа, знают основные правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций
Строевая подготовка	Январь	2	Студенты хорошо знают навыки строевой подготовки, ориентируются в правилах поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций, эмоционально подготовлены к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, проявляется активная заинтересованность и способность к преодолению стресса в чрезвычайных

			ситуациях, они быстро принимают решения в чрезвычайных ситуациях
Огневая подготовка	Февраль	4	У студентов проявляется активная заинтересованность и способность к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, умеют собирать и разбирать автомат Калашникова, быстро принимают решения в чрезвычайных ситуациях
Экскурсии в пожарную часть	Март	2	Студенты эмоционально подготовлены к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях, наблюдается устойчивое проявление мотивов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

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

Психологическая готовность преодолевать стресс в чрезвычайных ситуациях – это личностная черта каждого человека, которая складывается из множества факторов (стрессоустойчивость, преодоление нервного напряжения, тревожность, волевые качества). Для формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях была разработана программа, которая, на наш взгляд, обращает внимание на каждый из составляющих психологической готовности [17].

2.3. Анализ результатов педагогического эксперимента по формированию готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях

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

По окончании формирующего этапа было проведено повторное исследование на предмет уровня сформированности готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Таблица 6 – Оценка уровня формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях на заключительном этапе эксперимента

Уровни	Количество студентов	%
Высокий	11	61
Средний	4	22,2
Низкий	3	16,6
Итого	18	100

Результаты повторной диагностики знаний, умений и навыков студентов уровня готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях представлены в диаграмме

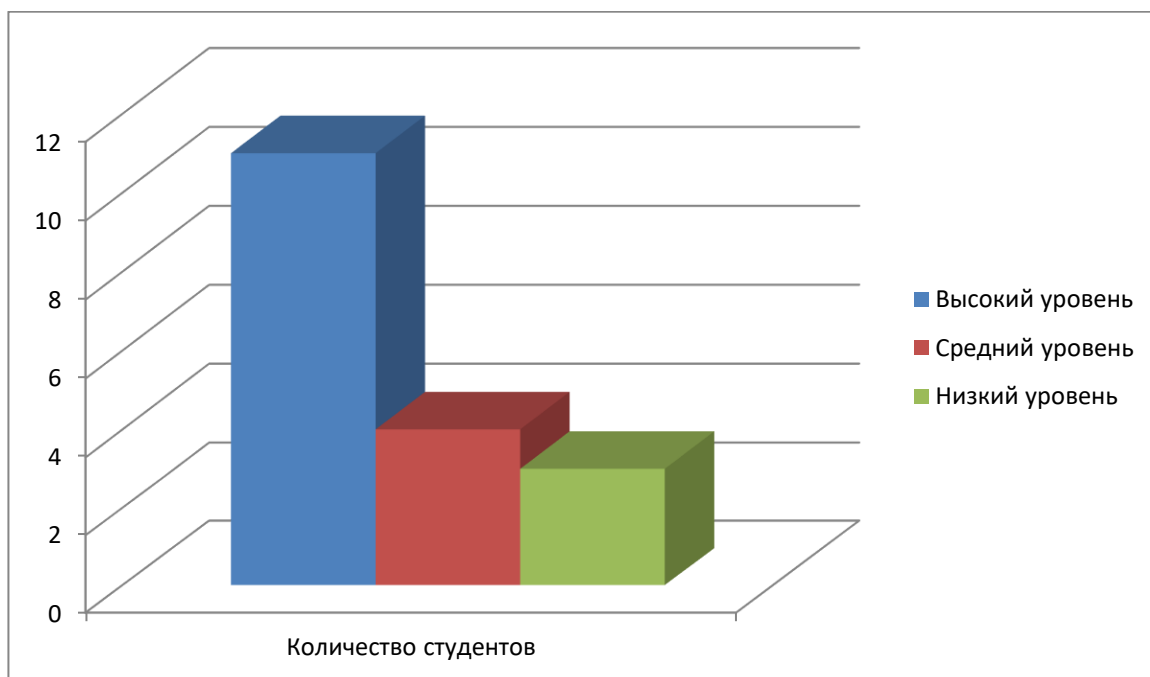




Диаграмма 3 – Уровень формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях на заключительном этапе эксперимента

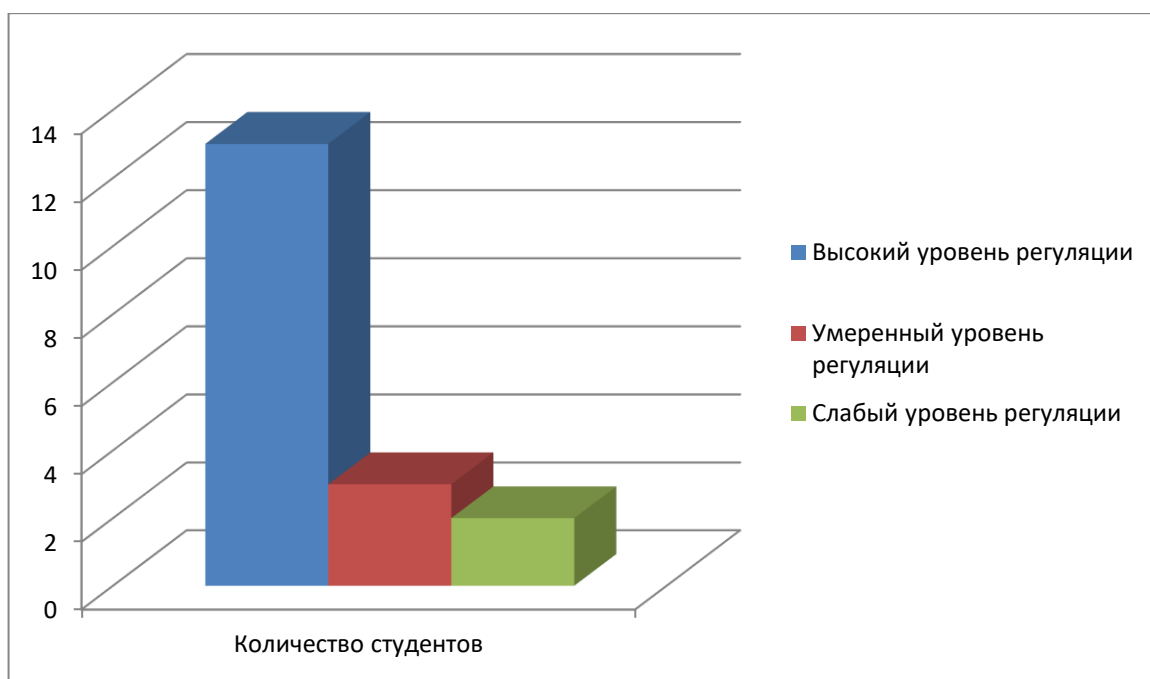


Диаграмма 4 – Уровень диагностики состояния стресса студентов на заключительном этапе эксперимента

Из диаграмм мы заключили, что показатели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях улучшились. В том, что внедрение программы по формированию готовности студентов 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 ценности и мотивы действий студентов относительно преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях. На начальном этапе уровень стресса в чрезвычайных ситуациях у студентов был на высоком уровне.

При внедрении метода контент-анализа на заключительном этапе эксперимента для решения ситуационных задач в результате анализа таблиц мы получили следующие результаты:

Уровень усвоения – отличный – 12 студентов.

Уровень усвоения – хороший – 5 студентов.

Уровень усвоения – удовлетворительный – 1 студент.

Уровень усвоения – неудовлетворительный – 0 студентов.

После заключительного этапа эксперимента студенты могут осознанно принимать определенные действия по преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. Кроме того, студенты овладели некоторыми методиками анализа ситуационных задач, которые могут успешно применять в своей будущей профессии. Большой опыт по преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях студенты получили от участия на лекциях с действующими сотрудниками МВД.

Таким образом, студенты отмечают эффективность проделанной работы, они остались довольны результатами. 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

В настоящем исследовании мы осуществили проверку выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что формирование готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будет эффективным при следующих условиях:

- изучены теоретические основы проблемы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;
- разработана и апробирована модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– выявлены и проверены педагогическим экспериментом педагогические условия реализации модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– научно выявлены диагностические материалы, направленные на определение у студентов колледжа 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 студентов при возникновении чрезвычайных ситуаций и сделан вывод о необходимости реализации структурной модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. В ходе формирующего этапа нами осуществлялось внедрение разработанной программы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Реализация программы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях показала позитивные изменения к преодолению стресса у студентов в чрезвычайных ситуациях.

## 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», «педагогическое сопровождение», «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.

На следующем этапе была разработана модель формирования готовности студентов 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.

Эффективность разработанной нами модели обеспечивается следующими педагогическими условиями:

- использование метода контент-анализа для решения ситуационных задач;

- самостоятельная работа студентов при выполнении индивидуальных практических заданий для формирования готовности преодоления стресса в чрезвычайных ситуациях.

В настоящем исследовании мы осуществили проверку выдвинутой гипотезы исследования, которая заключается в том, что формирование готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях будет эффективным при следующих условиях:

- изучены теоретические основы проблемы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

- разработана и апробирована модель формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– выявлены и проверены педагогическим экспериментом педагогические условия реализации модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях;

– научно выявлены диагностические материалы, направленные на определение у студентов колледжа 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 студентов при возникновении чрезвычайных ситуаций и сделан вывод о необходимости реализации структурной модели формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях. В ходе формирующего этапа нами осуществлялось внедрение разработанной программы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях.

Реализация программы формирования готовности студентов к преодолению стресса в чрезвычайных ситуациях показала позитивные изменения к преодолению стресса у студентов в чрезвычайных ситуациях:  
цифры указать

#### Список использованных источников

1. Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин ; [Предисл. проф. К. В. Судаков и др.] ; Акад. мед. наук СССР. - Москва : Медицина, 1975. - 447 с., 1 л. портр. : ил., портр.; 24 см.
2. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям: монография. Москва: ВЛАДОС, 2018. 174с.
3. Антюхин Э., Концепция воспитания безопасности жизнедеятельности– 155 с.//Основы безопасности жизни / Э. Антюхин, 2007.- № 5. С. 34-37.
4. Багдыков, Г. Энциклопедия резервных возможностей человека. Ростов-наДону: изд-во «Феникс» / Г. Багдыков, 2006.С - 416.



5. Басыйров, А. М. Валеология: учебное пособие / А. М. Басыйров. Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с.
6. Безопасность жизнедеятельности / Н. В. Горькова, А. Г. Фетисов, Е. М. Мессинева, Н. Б. Мануйлова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 220 с.
7. Беликов, В. А. Философия образования личности: деятельностный аспект: монография / В. А. Беликов. – М.: Владос, 2004. – 357 с.
8. Белова, С. К. Сохранение здоровья детей в образовательном процессе: экспертная оценка / С. К. Белова: экспертная оценка //Учитель. – 2005. – N 3.– С. 57–58.
9. Белоусова, Н. А. Здоровьесбережение – необходимый компонент безопасности образова–тельного процесса / Н. А. Белоусова, Н. В. Мамылина / Матер. Всерос. науч.–практ. конф. «Безопасность социальной сферы в условиях современной поликультурной России». – Челябинск, 2012. – 211 с.
10. Бикеева, Т. В. Сущность и значение педагогической диагностики / Т. В. Бикеева // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт–Петербург, июль 2019 г.). – Санкт–Петербург: Свое издательство, 2019. – С. 32–34.
11. Буланова-Топоркова, М. В. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие / М. В.Буланова-Топоркова. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 544 с.
12. 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.
13. Волкова, М. Н. Деятельностный подход и категория деятельности в психологии: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун–т, 2007. – 78 с.
14. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович, М. Мысль, 2003.С - 223.

15. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
16. Галанин, Ю. Новые горизонты в преподавании ОБЖ //Основы безопасности жизни / Ю. Галанин, 2000.- № 12. С. 45-46.
17. Гамаюнов К.К. Самостоятельная работа студентов. Методические рекомендации преподавателям. - Л., 1988.
18. Ганс Селье. Стресс жизни / Ганс Селье Москва, 2008. 152 с.
19. Гафнер, В. В. Информационная безопасность: учебное пособие в 2 ч. / В. В. Гафнер ; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2009. – Ч.1.
20. Гетманский, В. Образовательные технологии XXI века – в обучение по вопросам безопасности жизнедеятельности // В. Гетманский, Основы безопасности жизнедеятельности.- 2001.- № 5. С. 40-43
21. Елисеева, Н. В. Формирование готовности учащихся старших классов к эффективным действиям в экстремальных ситуациях [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.01 /Н. В. Елисеева.- Владикавказ, 2017.-23 с.
22. Загвязинский, В. И. Методология и методы психолого– педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М.: Академия, 2003. – 208 с.
23. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2001 — 752 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
24. Казанская В.Г. Взаимоотношения преподавателя с учащимися ПТУ в процессе обучения. - М.: Высшая школа, 1990.
25. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. Москва : ЭКСМО, 2019. 960 с.
26. Мельникова, М. Л. М48 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.

27. Орехова И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учеб.- практ. пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 174 с.
28. Пестова И.В. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков [Текст] / И.В. Пестова, Н.Ю. Марчук, Т.Р. Дильмиева. – Екатеринбург.: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014. – 52 с.
29. Петров С.В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения [Текст]: учеб. пособие / С.В. Петров, П.А. Кисляков. – М.: Изд-во «Русский журнал», 2010. – 260 с.
30. Толстых, А. С. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / А. С. Толстых, А. Е. Иванова. — Донецк : ДонНУЭТ имени Туган-Барановского, 2022. — 194 с
31. Тюмасева З.И. Образовательные системы и системное образование / З.И. Тюмасева, Е.Н. Богданов. – Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2003. – 316 с.
32. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 315 с.
33. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них : учебное пособие / составители Т. Ю. Денщикова [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2015. — 364 с.
34. 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.
35. 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.

36. Кулаковский, О. А. Активные методы воспитания у школьников здорового образа жизни / О. А. Кулаковский // Образование в современной школе. – 2005. – N 5. – С. 34–41.
37. Куприянов, Б. В. Современные подходы к определению сущности категории «педагогические условия» / Б.В. Куприянов, С.А. Дынина // Вестник Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2001. – № 2.
38. Лавыгина, Н. Е. Методы эффективного педагогического сопровождения образовательного процесса / Н. Е. Лавыгина // Молодой ученый. – 2018. – № 22 (208). – С. 334–336.
39. Сорокина, Л. А. Формирование готовности подростков к безопасному поведению в повседневной жизни [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук :13.00.01 / Л. А. Сорокина.- Тюмень, 2017.- С. 199.
40. Харламенкова Н.Е. Антропогенные и природные угрозы безопасности человека: психологический аспект // Вестник РФФИ. Гуманитарные и общественные науки. 2017. № 4 (89). С. 128-140.
41. Сократов Н.В. Культура здоровья с основами безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / Н.В. Сократов. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2006. – 364 с.
42. Силакова О.В. Комплексная безопасность образовательного учреждения как важнейшее условие обеспечения безопасных условий проведения учебно-воспитательного процесса [Текст] / О.В. Силакова // Молодой ученый. – 2014. – № 18.1. – С. 84–88.
43. Исследовательская деятельность учащихся в современном образовательном пространстве / под ред. А. С. Обухова. – Москва: НИИ школьных технологий, 2006. – С. 51-58.
44. 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.

45. 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.
46. Кибрик А.И. Диалог. Дискурс [Электронный ресурс]. - <http://www.krugosvet.ru>
47. Стернин И.А. О понятиях метод, методика, прием [Текст] / И.А. Стернин // Вопросы психолингвистики. - № 7. – С.24-25.
48. Теория и методика профессионального образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://all-referats.com/diploms/>

## Приложение 1

### Решение студентами ситуационных задач с помощью контент-анализа

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи

В городе n произошел прорыв гидротехнического сооружения с затоплением нескольких районов	Ответить на контрольный вопрос	Какие мероприятия будут проводиться для ликвидации ЧС?	8	1 учебное занятие
---	--------------------------------	--	---	-------------------

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи
В поселке в период паводка создается угроза наводнения	Ответить на контрольный вопрос	Какие силы и средства системы будут привлечены?	6	1 учебное занятие

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи
В связи с аварией на химическом предприятии проводится частичная эвакуация населения	Ответить на контрольный вопрос	Что такое частичная эвакуация? Какие учреждения эвакуируются в первую очередь?	2	1 учебное занятие

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь	Количество потраченного времени на решение задачи

			преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	
Находясь в квартире многоэтажног о дома, вы ощутили колебания пола, зазвенела посуда в шкафу, закачалась люстра.	Ответить на контрольный вопрос	Определить вид стихийного бедствия. Принять решение о необходимых действиях.	4	1 учебное занятие

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи
В западной Европе произошло наводнение в русле рек Рейн, Луара, Дунай с затоплением низменных участков местности на территории нескольких государств. Вследствие своевременно проведенных мероприятий по защите населения поражений удалось практически избежать, но экономика понесла	Ответить на контрольный вопрос	Дать классификацию наводнений	4	1 учебное занятие

огромный ущерб.				
-----------------	--	--	--	--

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи
При прорыве гидродинамически опасного объекта (ГОО) с разницей уровня воды около 120 метров, расчетная скорость движения волны прорыва составит около 60 км/час.	Ответить на контрольный вопрос	Особенности организации медицинской помощи при наводнениях	7	1 учебное занятие

Условие задачи	Цель задачи	Контрольный вопрос задачи	Количество решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	Количество потраченного времени на решение задачи
В городе произошла вспышка инфекционного заболевания.	Ответить на контрольный вопрос	Какие противоэпидемические мероприятия необходимо выполнить в очаге?	9	1 учебное занятие

Условие	Цель задачи	Контрольный	Количество	Количество потраченного
---------	-------------	-------------	------------	-------------------------



задачи		вопрос задачи	решений, которые могут помочь преодолеть стресс при решении данной ситуационной задачи	времени на решение задачи
В городе п введен режим карантина	Ответить на контрольный вопрос	Какие условия необходимо соблюдать при пропуске железнодорожных составов через зону карантина?	4	1 учебное занятие

## Приложение 2

### «Диагностика состояния стресса»

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

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице. 3. На работе и дома сплошные — сплошные неприятности.
3. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
4. Меня беспокоит будущее.
5. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

8. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самомсебе.

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

Результат:

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

5—7 баллов — умеренный уровень; 8—9 баллов — слабый уровень.

Интерпретация результатов.

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

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

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