

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности

Егорова Анастасия Игоревна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Воспитание психологической устойчивости обучающихся 9 класса в  
опасных ситуациях природного характера  
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Безопасность  
жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

\_\_\_\_\_ (Дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Пономарев В.В. \_\_\_\_\_

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_ Егорова А.И. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

## Содержание

Введение.....	4
<b>ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА</b>	
1.1. Понятие «психологическая устойчивость» в литературных источниках.....	6
1.2. Программа обеспечения формирования психологической устойчивости.....	21
1.3. Анализ и систематизация опасных ситуаций.....	33
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	37
2.2. Организация исследования.....	44
<b>ГЛАВА 3. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВИ ПРОВЕРКА ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЭКСПЕРИМЕНТА</b>	
3.1. Методические рекомендации по воспитанию психологической устойчивости для принятия индивидуальных решений в опасных ситуациях природного характера в 9-ом классе.....	46
3.2. Реализация проведения опытно-экспериментальной работы по воспитанию психологической устойчивости обучающихся 9-го класса в опасных ситуациях природного характера.....	58
Общие выводы по ВКР.....	67
Список использованной литературы.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	76

### **Введение**

Жизнь всех поколений людей требовала практического умения приспособливаться или адаптироваться к условиям среды обитания и выбирать из множества вариантов существования наиболее оптимальный.

От решения, которое примет человек в опасной ситуации зависит дальнейшее развитие событий, состояние его здоровья, сама жизнь. Каждый человек, оказавшись в опасной ситуации, поведет себя по-своему, это зависит от многих факторов: тип характера и темперамента, жизненный опыт, знания и умения и другое. Однако, вне зависимости от данных факторов, в любой опасной ситуации рано или поздно человек сталкивается с жизненно важным выбором, который определяет дальнейшее развитие событий в его жизни и жизни людей, которые в данную минуту находятся рядом с ним.

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

В школах, на уроках ОБЖ обучающимися изучается большое количество опасных ситуаций, а также четкая последовательность действий в той или иной ситуации. Процесс проверки знаний позволяет обучающемуся заранее подготовиться к ответу на поставленный, во время урока, вопрос, учитель

выделяет время для размышления, однако в опасной ситуации этого времени у ученика не будет. Обучающемуся необходимо принять решение быстро, но в то же время, правильно. Но данное, единственно правильное решение можно принять только при полной психологической устойчивости к опасным, непредвиденным ситуациям.

Проведя анализ литературных источников, мы пришли к выводу, что на данный момент общедоступных, четко сформулированных методик по воспитанию психологической устойчивости у обучающихся, которые бы мог применять педагог по безопасности жизнедеятельности недостаточно. Именно поэтому возникает острая необходимость разработки методических рекомендаций по воспитанию у обучающихся умения принимать индивидуальные решения в опасных ситуациях, когда необходим полный психологический контроль.

Противоречие заключается в том, что с одной стороны, воспитание психологической устойчивости необходимое для принятия индивидуального обоснованного решения в опасных ситуациях важно для жизни и здоровья обучающегося, а с другой, по воспитанию психологической устойчивости для принятия решений в опасных ситуациях разработано недостаточно методических материалов нужных для формирования данного умения у обучающихся 9-х классов на уроках ОБЖ.

**Проблема исследования:** каковы пути воспитания психологической устойчивости у обучающихся 9-х классов в опасных ситуациях?

**Объект исследования:** воспитание психологической устойчивости у обучающихся 9-го класса в опасных ситуациях.

**Предмет исследования:** методические рекомендации формирования психологической устойчивости обучающихся 9-го класса.

**Цель исследования:** сформировать методические рекомендации по воспитанию психологической устойчивости у обучающихся.

**Гипотеза исследования:** если сформировать комплекс методических рекомендаций по воспитанию психологической устойчивости, то это позволит повысить готовность принятия правильных решений в опасных ситуациях природного характера.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Сформировать методический комплекс воспитания психологической устойчивости в опасных ситуациях.
3. Проверить в педагогическом эксперименте результативность методических рекомендаций по воспитанию психологической устойчивости обучающихся 9 классов в опасных ситуациях.

**Методологическая основа исследования:** анализ научно – методической литературы по проблеме воспитания у обучающихся 9-го класса психологической устойчивости для принятия индивидуального решения в опасных ситуациях природного характера.

# **ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

## **1.1. Понятие «психологическая устойчивость» в литературных источниках**

Психологическая устойчивость человека является самым сложным качеством личности. В ней объединено целый комплекс способностей, огромный круг разноуровневых явлений. По значимости на первый план выходят три фактора психологической устойчивости человека:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость.

Стойкость, представляет собой способность человека противостоять трудностям, сохранять веру в лучший исход ситуации.

Уравновешенность — это соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению события (величине положительных или отрицательных последствий, к которым он может привести). Сопротивляемость — это способность человека к противодействию тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, борьба за выживание в чрезвычайных ситуациях.[2]

Стойкость - проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, сохранить свою жизнь, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психической само регуляции, вернуться в зону комфорта для себя. Стабильность - наблюдается в постепенном сохранении способности человека функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться как личность, адаптироваться к окружающей среде.

Одна из сторон стойкости - приверженность всеобщим избранным идеалам и целям. Важно знать, что стойкость возможна при том, что, если есть экзистенциальная определенность. Экзистенциальная определенность — это переживания удовлетворения своих основных потребностей. Экзистенциальная неопределённость - отсутствие переживания удовлетворения своих основных потребностей, неудовлетворенность самореализацией, отсутствие смысла жизни, отсутствие привлекательных жизненных целей. Для многих людей основными целями в жизни являются потребности в самореализации, самоутверждения. Данные потребности принято относить к высшим потребностям. Но не для всех людей они являются основными, ведущими в их жизни. Для другой части людей основные потребности ограничены потребностями в безопасности, в принятии другими людьми. [2]

Стойкость также проявляется в стабильном, при достаточно высоком, уровне настроения. Здесь же важной составляющей психологической устойчивости будет считаться способность сохранять постоянный уровень настроения, быть отзывчивым человеком, разбираться в разных аспектах жизни, иметь высокие ценности и стремления. Зависимость одной цели, служение одному идеалу могут дать ощущение экзистенциальной определенности, но они не смогут поддерживать полноту психологической устойчивости. Причина кроется в том, что человек при таком экзистенциальном решении выстраивает пространство личности, которая будет отличаться от того, как оно построено у большинства других. Его индивидуальность будет

усложнять межличностное взаимодействие. Отсюда следует что у человека обычно сужается круг людей, с которыми могут быть установлены эмоционально наполненные отношения. Но потребности в эмоционально теплых отношениях людей крайне редко могут быть чем-либо заменены.

Стабильность, как составляющую психологической устойчивости, не следует воспринимать как застылость, это может быть медленное саморазвитие личности. Для психологической устойчивости человека необходима способность к саморазвитию, формированию собственной индивидуальности.

Устойчивость представляет собой совокупность адаптационных процессов в смысле сохранения согласованности основных функций личности, стабильности их выполнения. Стабильность выполнения не обязательно предусматривает стабильность структуры функций, но скорее предполагает ее достаточную гибкость.

Следовательно, в стабильность включает в себя стабильность функционирования, надежность в профессиональной деятельности. Мы не будем затрагивать вопросы надежности деятельности человека. Коснёмся лишь того, что уровень психологической устойчивости личности может проявляться и в ее трудовой деятельности. С другой стороны заметим, что успешная профессиональная деятельность для множества людей является базисом полноценной самореализации, которая в свою очередь влияет на удовлетворенность жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость.

Сниженная стойкость человека приводит к тому, что при экстремальных условиях человек преодолевает их с негативными последствиями для психического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений.

В уравновешенности психологическую устойчивость стоит рассматривать как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Речь



идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей. Изменчивость наблюдается в динамике мотивов, появлении новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, выработке новых форм реагирования на ситуации. При этом рассмотрении в основу психологической устойчивости человека включает гармоническое единство, постоянства личности и динамичности, которые дополняют друг друга. На факторе постоянства выстраивается жизненный путь человека, без него невозможно достижение целей жизни. Постоянство поддерживает и укрепляет самооценку, способствует пониманию себя как личности и индивидуальности. Приспособляемость личности так или иначе связана с самим развитием и существованием личности. Развитие человека невозможно без изменений в отдельных сферах личности, они определяются как внутренней динамикой, так и средовыми воздействиями. Можно сказать, что развитие личности и представляет собой совокупность ее изменений.

Уравновешенность - способность человека соразмерять уровень напряжения своей психики с ресурсами своего организма. Напряженность всегда обусловлена не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но также их субъективной оценкой. Уравновешенность личности проявляется в способности уменьшать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, и в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Уравновешенность — это также способность избежать крайностей в силе отклика на происходящие события. То есть, быть отзывчивым, чувствительным к разным факторам жизни, быть равнодушным и не реагировать слишком сильно с повышенной возбудимостью.

В психологической устойчивости важен еще один фактор - фактор соразмерности приятных и неприятных чувств, наблюдаемых в чувственном тоне, соразмерность между может включать ощущения удовлетворенности, благополучия и переживаниями радости, счастья, а также наоборот ощущениями неудовлетворенности достигнутым, несовершенством в делах, в

себе, чувствами грусти и печали, страданиями. Без всего этого и вряд ли возможно чувство полноты жизни, ее содержательной наполненности.

Сниженная стойкость и уравновешенность может привести к возникновению состояний стресса, фрустрации, предневрастенических, субдепрессивных состояний, одним словом, состояние риска.

Под сопротивляемостью можно понимать способность человека к сопротивлению тому, что ограничивает свободу его поведения, свободу его выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшими сторонами сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в факторах свободы от зависимости.

Так же не нужно забывать о постоянном межличностном взаимодействии, включенность во множество социальных групп, открытость воздействию, с одной стороны, а с другой - сопротивляемость к взаимодействию. В свою очередь сопротивляемость может нарушить необходимую личностную автономность, независимость в выборе формы поведения, целей, образа жизни, помешает понять свое Я, следовать своим направлением, выстраивать свой жизненный путь. Можно сказать так, что в психологическую устойчивость входит способность находить баланс между конформностью и автономностью. Для того что бы личность была психологически устойчивой необходима способность противостоять внешним влияниям, и следовать своим намерениям и целям.

Психологическая устойчивость — это, прежде всего качество личности, отдельными факторами которой являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Все это позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных жизненных ситуациях.

Психологическая устойчивость личности является сложным качеством, которое можно рассматривать как сложный аспект личности, синтез отдельных

качеств и способностей. Насколько будет она выражена при какой-либо экстремальной ситуации - зависит от множества факторов. [8]

### 1. Фактор социальной среды:

- фактор, поддерживающий самооценку человека;
- фактор, способствующий самореализации личности;
- фактор, способствующий адаптации человека;
- фактор, психологической поддержки социального окружения.

### 2. Личностные факторы:

- оптимистическое отношение к данной жизненной ситуации в целом;
- философское анализирование к трудным ситуациям;
- уверенность, независимость в отношении с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие другим, открытое общение;
- терпимость к сложившейся ситуации;
- чувство коллективизма(общности), чувство социальной принадлежности;
- удовлетворяющий статус в группе и социуме;
- поставленная высокая самооценка;
- согласованность своего Я (Я-воспринимаемого и Я-желаемого, Я-реального и Я-идеального).

### 3. Сознание личности:

- вера (в разных ее формах - вера в достижимость поставленных целей, религиозная вера, вера в общие цели);
- определенность - понимание, ощущение смысла жизни, осмысленность деятельности и поведения;

- понимание, что можешь распоряжаться своей жизнью;
- осознание социальной принадлежности к определенной группе.

#### 4. Эмоции и чувства:

- доминирование позитивных эмоций над отрицательными;
- переживание успешности самореализации;
- эмоциональное удовлетворения от межличностного взаимодействия, переживание чувство единства.

#### 5. Познание и опыт:

- чёткое понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования;
- рациональное суждение в интерпретации жизненной ситуации;
- адекватная оценка величины нагрузки и своих ресурсов, то что ты можешь выполнить;
- неотъемлемый опыт преодоления трудных ситуаций.

#### 6. Поведение и деятельность:

- активность в поведении и деятельности;
- использование эффективных способов преодоления трудностей.

В этом списке приведены положительные полюсы качеств и факторов, влияющих на психологическую устойчивость. Если эти факторы будут наблюдаться у данной личности, то создаётся благоприятное поведение, деятельности и личностного развития доминирующее психическое состояние и повышенное настроение.

Так же стоит выделить индивидуальные особенности предрасполагающие к снижению устойчивости:

- повышенная тревожность индивида;
- гневливость, враждебность, агрессия, направленная на себя;
- эмоциональная возбудимость;
- пессимистическое отношение к жизненной ситуации;
- замкнутость человека в себе. [3]

Крупник Е. П. рассматривает психологическую устойчивость как подвижное равновесное состояние системы, сохраняемое путем ее противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, с одной стороны, а с другой — как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими при взаимодействии системы со средой [2].

Стахнеева И. Ю. определяет психологическую устойчивость как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья [12].

Психологическая устойчивость – тонкий индикатор состояния дистресса и дезадаптации организма в текущей стрессогенной ситуации жизнедеятельности [13].

Характеризуя устойчивость как психологический феномен, исследователи применяют различные термины: «устойчивость личности» (Б.С. Басаров, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов); «устойчивость к стрессу» (Б.В. Кулагин и др.); «толерантность к стрессу» (Л.Н. Собчик и др.); «стресстолерантность» (Б. Рашел и др.); «сопротивляемость к стрессу» (Ц.П. Короленко и др.); «стрессоустойчивость» (S. Kobasa и др.); «надежность» (А.Ф. Вен-дрих и др.); «оперативная надежность» (Л.Г. Рязанова и др.); «оперативная устойчивость» (Ю.С. Бабахай); «помехоустойчивость» (А.Ф. Ануфриев);

«психическая готовность» (М.Н. Рудный); «эмоциональная устойчивость» (Аболин, Милерян, Чебыкин); «психическая устойчивость» (М.А. Матова, О.Н. Мазуров, М.Ф. Секач); «психологическая устойчивость» (И.Н. Грызлова, Е.Н. Евстафьев, В.К. Калинин, С.А. Козлов и др.); «психологическая готовность» (Е.В. Черепкова; М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович; В.А. Денисов и др.)

Следует заметить, что в работах большинства авторов не представлены обоснования для использования именно этих терминов. Однако при всем многообразии можно выделить то общее, что вкладывается в содержание этих понятий. Речь идет о способности субъекта деятельности успешно противостоять условиям (экстремальным), которые могут отрицательно влиять на его работоспособность.

С. Н. Федотов рассматривает психологическую устойчивость как целостную характеристику личности, обеспечивающую устойчивость личности к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций, как синтез отдельных качеств и способностей [14].

Для обозначения явления устойчивости в психологии используются такие понятия, как «устойчивость к стрессу», «устойчивость к фрустрации» и т.д. В основе содержательного определения лежит выделение различных аспектов трудных ситуаций и их воздействия на психическую регуляцию поведения, а точнее говоря, на деятельность и развитие личности.

Устойчивость предполагает совокупность адаптационных процессов, интегрированность личности в смысле сохранения согласованности основных функций личности, стабильности выполнения. Уровень психологической устойчивости проявляется в профессиональной деятельности и является одним из условий надежности работника [14].

Шойгу Ю.С. пишет: «Психологическая устойчивость — это характеристика личности, обеспечивающая сохранение оптимального функционирования психики». Она не является врожденным свойством

личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую очередь таких, как тип нервной деятельности, опыта, уровня подготовки, уровень развития основных познавательных структур личности [11].

Среди компонентов психологической устойчивости выделяют следующие: эмоциональный, волевой, познавательный (интеллектуальный), мотивационный и психомоторный компоненты. Психологическая устойчивость — не просто сумма компонентов, а интегральное образование. Необходимо подчеркнуть, что показателем устойчивости является не стабильность (невозможно быть устойчивым ко всему), а вариативность. Вариативность рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче [11].

По мнению Дьяченко М.И., на способность сохранить адекватное поведение в экстремальных ситуациях влияет уровень психологической устойчивости, ориентация на соблюдение моральных норм поведения, чувство сострадания, жизненный опыт [5].

Р.В. Агузумцян, Е.Б. Мурадян под психологической устойчивостью понимают сложное качество личности, в котором объединены: «уравновешенность, соразмерность, стойкость, стабильность, сопротивляемость» [17].

Психологическая устойчивость личности интерпретируется как «подвижное равновесное ее состояние, сохраняемое путем противодействия, нарушающим это равновесие внешним и внутренним факторам, и как целенаправленное нарушение этого равновесия в соответствии с задачами, возникающими во взаимодействии личности со средой» [17].

В.Э.Чудновский рассматривает психологическую устойчивость как способность личности противостоять негативным воздействиям социума, сохранять свои позиции, установки, убеждения [15].

Психологическая устойчивость личности непосредственно определяет его жизнеспособность, психическое и соматическое здоровье [18].

Величковский Б.Б. определяет психологическую устойчивость как системное свойство, обуславливающее успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания [3].

Психологическая устойчивость является сложным и емким качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Бытие личности разнопланово, что находит отражение в разных аспектах ее психологической устойчивости. На передний план выходят три аспекта психологической устойчивости:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость, резистентность [19].

Под стойкостью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный уровень настроения. Уравновешенность – соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, значению событий (величине положительных и отрицательных последствий, к которым он может привести).

Сопротивляемость – способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора [20].

Одна из сторон стойкости – приверженность избранным идеалам и целям. Стойкость возможна, если удовлетворены основные высшие потребности: в самореализации, самовыражении, самоутверждении. Для части людей



основные потребности ограничены витальными потребностями, потребностями в безопасности, в принятии другими людьми [21].

В стабильность входит постоянство функционирования, надежность в профессиональной деятельности. Успешная профессиональная деятельность является базисом полноценного переживания самореализации, что влияет на удовлетворенность жизнью в целом, на настроение и психологическую устойчивость. Ее следует рассматривать как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Речь идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей, доминирующих мотивов, способах поведения, реагирования в типичных ситуациях [22].

Составной частью устойчивости можно считать уравновешенность. Она проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение.

Сниженная стойкость и уравновешенность приводят к возникновению состояний риска, стресса, фрустрации, предневрастенических, субдепрессивных состояний. Существует комплексное понятие «сопротивляемость к стрессу»: способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, выбора как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом. Важнейшей стороной сопротивляемости является индивидуальная и личностная самодостаточность в аспекте свободы от зависимости, интеракционной, акцентированной однонаправленной поведенческой активности [23].

**Стойкость.** Стойкость проявляется в преодолении трудностей как способность сохранять веру в себя, быть уверенным в себе, своих возможностях, как способность к эффективной психологической саморегуляции. Стабильность проявляется в сохранении способности личности функционировать, осуществлять самоуправление, развиваться, адаптироваться.

Одна из сторон стойкости – приверженность избранным идеалам и целям. Стойкость возможна, если есть экзистенциальная определенность. Экзистенциальная определенность – переживание удовлетворения своих основных потребностей. Экзистенциальная неопределенность – отсутствие переживания удовлетворения своих основных потребностей, неудовлетворенность самореализацией, отсутствие смысла жизни, отсутствие привлекательных жизненных целей [24].

Стойкость также проявляется в постоянном, достаточно высоком, уровне настроения. Способность сохранять постоянный уровень настроения и активности, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, иметь разносторонние интересы, избегать упрощенности в ценностях, целях и стремлениях — также важная составляющая психологической устойчивости. Приверженность одной ценности, одной цели, служение одному идеалу могут давать ощущение экзистенциальной определенности, но не поддерживают полноту психологической устойчивости. Причина здесь в том, что человек при таком экзистенциальном решении выстраивает пространство личности, весьма отличающееся от того, как оно построено у большинства других. Его индивидуальность включает акценты, усложняющие межличностное взаимодействие и, таким образом, обычно, сужает круг людей, с которыми могут быть установлены эмоционально насыщенные отношения. Но потребности в эмоционально теплых отношениях крайне редко могут быть кем-либо компенсированы [24].

Устойчивость предполагает совокупность адаптационных процессов, интегрированность личности в смысле сохранения согласованности основных функций личности, стабильности их выполнения. Стабильность выполнения не обязательно предусматривает стабильность структуры функций, но скорее предполагает ее достаточную гибкость.

Сниженная стойкость приводит к тому, что, оказавшись в ситуации риска (ситуации испытаний, ситуации потерь, ситуации социальной депривации...)

человек преодолевает ее с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, для личностного развития, для сложившихся межличностных отношений [17].

**Уравновешенность.** Психологическую устойчивость следует рассматривать как соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. Речь идет о постоянстве главных жизненных принципов и целей, доминирующих мотивов, способах поведения, реагирования в типичных ситуациях. Изменчивость проявляется в динамике мотивов, появлении новых способов поведения, поиске новых способов деятельности, выработке новых форм реагирования на ситуации. При таком рассмотрении в основе психологической устойчивости личности лежит гармоническое (соразмерное) единство постоянства личности и динамичности, которые дополняют друг друга. На фундаменте постоянства выстраивается жизненный путь личности, без него невозможно достижение целей жизни. Оно поддерживает и укрепляет самооценку, способствует принятию себя как личности и индивидуальности. Динамичность и приспособляемость личности теснейшим образом связаны с самим развитием и существованием личности, и развитие невозможно без изменений, которые происходят в отдельных сферах личности и в личности в целом, они обусловлены как внутренней динамикой, так и средовыми воздействиями. По сути, развитие личности и представляет собой совокупность ее изменений [23].

Уравновешенность - способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма. Уровень напряжения всегда обусловлен не только стрессорами и внешними обстоятельствами, но и их объективной интерпретацией, оценкой. Уравновешенность, как составляющая психологической устойчивости, проявляется в способности минимизировать негативное влияние субъективной составляющей в возникновении напряжения, в способности удерживать напряжение в приемлемых пределах. Уравновешенность — это также способность избегать крайностей в силе

отклика на происходящие события. То есть, быть отзывчивым, чувствительным к разным аспектам жизни, равнодушным, с одной Стороны, и не реагировать слишком сильно, с повышенной возбудимостью, с другой. Наконец, нельзя не отметить постоянное межличностное взаимодействие, включенность во множество социальных связей, открытость воздействию, с одной стороны, а с другой – сопротивляемость излишне сильному взаимодействию. Последнее может нарушить необходимую личностную автономность, независимость в выборе формы поведения, целей и стиля деятельности, образа жизни, мешает слышать свое Я, следовать своим направлением, выстраивая свой жизненный путь. Для психологической устойчивости необходима способность противостояния внешним влияниям, следуя своим намерениям и целям [25].

Таким образом, психологическая устойчивость является системным свойством, обуславливающим успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания, позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Она является сложным и емким качеством личности, объединяющим целый комплекс способностей: стойкость (способность противостоять), уравновешенность (способность соизмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма), сопротивляемость (способность противостояния внешним влияниям) - определяются при помощи методики определения нервно – психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «прогноз». Стойкость, сопротивляемость и уравновешенность человека напрямую зависит от его целевых приоритетов (ценностей), знаний об объектах и явлениях, практических умений в разнообразных жизненных ситуациях, что позволяет говорить о психологической устойчивости человека к действиям в чрезвычайных ситуациях природного характера, как интегральную характеристику личности, включающую:

- ценностные ориентации на здоровье и безопасность;
- знания о ЧС природного характера и способах действий при их возникновении;
- умения действовать в ЧС природного характера, сообразно создавшимся условиям.

## **1.2. Программа обеспечения формирования психологической устойчивости**

Оценку и анализ потенциальных опасностей и риска проводят в логической последовательности, включающей предварительный анализ опасности, выявление последовательности опасных ситуаций, анализ последствий.

Анализ риска — это систематическое использование имеющейся информации для выявления опасностей и оценки риска для отдельных лиц или групп населения, имущества или окружающей среды.

Анализ риска заключается в выявлении (идентификации) опасностей и оценке риска, когда под опасностью понимается источник потенциального ущерба или вреда или ситуация с возможностью нанесения ущерба, а под идентификацией опасности - процесс выявления и признания, что опасность существует, и определение ее характеристик.

Основные задачи этапа идентификации опасностей - выявление и четкое описание всех источников опасностей и путей (сценариев) их реализации. При идентификации следует определить, какие элементы, технические устройства, технологические блоки или процессы в технологической системе требуют более серьезного анализа и какие представляют меньший интерес с точки зрения безопасности.

Негативные ситуации неизбежны в жизни, они становятся испытанием для психики и часто подрывают здоровье. Преодолевать их без явных потерь позволяет психологическая устойчивость. По определению Л. В. Куликова, это качество личности, отдельными аспектами которого являются стабильность, уравновешенность и сопротивляемость. Под стабильностью подразумевается способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный достаточно высокий уровень настроения. Уравновешенность - это соразмерность силы реагирования, активности поведения силе раздражителя, учет возможных положительных или отрицательных последствий. Сопротивляемость - это способность противостоять тому, что ограничивает свободу поведения и выбора.

Исследования психологической устойчивости пока не распространены. Вопрос определения ее наличия-отсутствия и степени её сформированности очень мало освещен. Тем более в литературе не обнаружено каких-либо четких рекомендаций по ее развитию. Поэтому вопрос важен и актуален в психологии. Так было решено разработать программу развития устойчивости для работы со старшеклассниками, у которых уже сформированы необходимые новообразования, но они ещё податливы изменениям. Цель программы - развитие психологической устойчивости старшеклассников. В ходе работы решались следующие задачи:

- повысить самооценку участников программы и укрепить их уверенность в себе и своих силах;
- обеспечить участников знаниями о возможностях саморегуляции и применить на практике техники релаксации;
- познакомить участников со способами преодоления стрессовых и фрустрирующих ситуаций;
- развить гибкость поведения участников в напряжённых жизненных ситуациях;

- способствовать развитию коммуникативных навыков, необходимых для психологического комфорта при общении и для сопротивления неблагоприятному воздействию окружающих;
- придать участникам оптимистичную устремленность в будущее посредством целеполагания.

Особенности каждого из трех компонентов психологической устойчивости определяют основные направления и способы работы. Развитие компонента "стабильность" заключается в осознании и отработке уверенного поведения, в знакомстве со способами противостояния стрессу и фрустрации. Повышение уровня "уравновешенности" достигается в основном через овладение различными способами саморегуляции, например, техниками релаксации. Так как компонент "сопротивляемость" подразумевает успешное и оптимальное межличностное взаимодействие, программа направлена и на развитие определённых коммуникативных навыков.

У участников программы, прошедших полный ее курс, уровень психологической устойчивости повышается по сравнению с уровнем, выявляемым при первичной диагностике. Повышение уровня устойчивости происходит уже за время реализации программы, однако предполагается, что позитивные изменения будут происходить и в дальнейшем.

### **Программа для формирования психологической устойчивости подростков:**

Программа рассчитана на обучающихся 9-10-х классов.

#### **Цель:**

1. способствовать улучшению субъективного самочувствия и укреплению психологического здоровья.
2. Способствовать формированию психологической устойчивости подростков к ситуации, требующей мобилизации ресурсов личности.

**Задачи:**

1. Формирование адекватной самооценки.
2. Обучение способам снятия напряжения.
3. Формирование адекватного отношения по отношению к окружающему миру.
4. Обучение адекватным способам реагирования в проблемных, стрессовых и критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью личности.

**Методы:**

1. Групповая дискуссия.
2. Элементы сказкотерапии.
3. Игровые методы.
4. Обращение к личному опыту учащихся.
5. Элементы арт – терапии.
6. Элементы медитации.

**Количество часов:** 3 учебных часа.

Листы бумаги для записей и необходимы индивидуальные тетради по 18 листов.

Потребуется аудиоаппаратура, диски с различной музыкой, принадлежности для рисования.

**ЗАНЯТИЕ №1**

1. Упражнение «Установка правил»
2. Упражнение «Приветствие»
3. Упражнение «Золотой цветок»



4. Упражнение «Насос и мяч».
5. Упражнение « Чего вы хотите достичь?»
6. Рассуждение
7. «Рефлексия»

## **ЗАНЯТИЕ №2**

1. «Приветствие»
2. Чтение фрагмента из книги Носсрата Пезешкиана «Торговец и попугай»
3. Упражнение «Защитный колокол»
4. Упражнение «Инвентаризация»
5. Упражнение «Напишите письмо»
6. Упражнение «Двадцать я».
7. Рефлексия

## **ЗАНЯТИЕ №3**

1. «Приветствие»
2. Упражнение « Эмоции - подспорье или помеха».
3. Упражнение «Рыба для размышления»
4. Упражнение «Релакс»
5. Рефлексия

## **ЗАНЯТИЕ №1**

### **Упражнение «Установка правил»**

1. Конфиденциальность.
2. Взаимоуважение.

3. Недопустимость непосредственных оценок человека.
4. Высказывать только свое мнение «я считаю..», «я чувствую..».

### **Упражнение «Приветствие»**

Каждый по цепочке делает комплимент рядом сидящему человеку.

### **Упражнение «Золотой цветок»**

Нарисуйте золотой цветок символизирующий смысл жизни. Придумайте свой девиз о смысле жизни и напишите его под цветком.

*Обсуждение: по желанию зачитываются девизы, написанные детьми.*

- К чему вы стремитесь?
- Чем цель отличается от мечты?
- Какие из целей вам кажутся самыми важными для жизни?

### **Упражнение «Насос и мяч»**

Участникам игры предлагается разделить на пары. Один будет большим надувным мячом, другой - насосом, надувающим мяч. Мяч стоит, «обмякнув» всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена - он не наполнен воздухом. Насос начинает надувать Мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха Мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает первую порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - у Мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачиваться, выдернул из Мяча свой шланг. Из Мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

### **Упражнение «Чего вы хотите достичь?»**

Запишите все, что вы хотите достичь. Записывайте, все что вам приходит в голову. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. А теперь распределите все желания на три категории.

I- очень-очень важные

II- очень важные

III-просто важные

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в III-категорию, то вычеркните.

- Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта.
- Как себя чувствуете?
- Что вы об этом думаете?

#### **«Рассуждение»**

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я.»

*Обсуждение: желающие зачитывают, что написали.*

#### **«Рефлексия»**

Участники по очереди характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### **ЗАНЯТИЕ №2**

#### **Упражнение «Приветствие»**

Все участники здороваются друг с другом, называя по имени.

## **Чтение фрагмента из книги Носрата Пезешкиана «Торговец и попугай»**

Представьте себе человека, который длительное время стоит на одной ноге. Через некоторое время мышцы перегруженной ноги начинают сводить судорога. Он едва удерживает равновесие. Уже болит не только нога, но и всё тело. Боль становится нестерпимой, человек взывает о помощи. Окружающие пытаются всячески ему помочь. Один массирует больную ногу. Другой берется за сведенный судорогой затылок и тоже массирует его по всем правилам искусства. Третий, видя, что человек вот-вот потеряет равновесие предлагает ему свою руку для опоры. Стоящие вокруг советуют опираться руками, чтобы было легче стоять, а один мудрый старик предлагает подумать о том, что человек, стоящий на одной ноге, может считать себя вполне счастливым по сравнению с теми, у кого вообще нет ног. Находиться и такой доброжелатель, который заклинает нашего героя вообразить себя пружиной и чем сильнее он на этом сосредоточится, тем скорее кончатся его страдания. Некий серьезный, рассудительный старец, благосклонно изрекает: «утро вечера мудренее». Наконец появляется еще один, подходит к бедняге и спрашивает: «почему ты стоишь на одной ноге? Выпрями другую ногу, и встань на неё. У тебя же есть вторая нога»

Обсуждение:

Каждый должен стараться находить в себе внутренние точки опоры. Выявить положительные качества, на которые в дальнейшем можно опираться, осмыслить отрицательные качества и найти в них позитивное начало, к сожалению, очень часто человек, однажды получив неудачный опыт, вместо того что бы осмыслить его, «поджимает эту ногу» навсегда. Может быть, поэтому мы порой так неустойчивы в жизни.

**Упражнение «Защитный колокол»**

Когда вы имеете дело с агрессивным человеком и вынуждены молча выслушивать его претензии, мысленно поместите себя под большой, прозрачный колокол. Теперь представьте, что на поверхности колокола мягко переливаются цвета радуги, как на мыльном пузыре. Направив взгляд на вашего собеседника, смотрите сквозь него, наблюдая за мягкой игрой света на колоколе. Этот прием защитит вас и убережет от проникновения чужих отрицательных эмоций.

### **Упражнение «Инвентаризация»**

Оглянитесь вокруг себя и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обратите внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопитесь, мысленно переберите все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: например – коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов». Сосредоточившись на одном отдельном предмете, вы отвлекаетесь от внутреннего напряжения.

### **Упражнение «Напишите письмо»**

Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то определенному адресату (можно писать своим потомкам или жителям другой планеты)

### **Упражнение «Двадцать я»**

В тетрадях ответить на вопрос «кто я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний (характеристики, черты, интересы, чувства, для описания себя).

*Дискуссия по упражнению:*

1. Какие самопредставления вам больше всего понравились, запомнились, почему?

2. Что именно привлекает внимание: черты характера, качества. Интересы, чувства?

### **«Рефлексия»**

Каждый говорит, как он себя чувствует, что изменилось в состоянии с начала занятия.

### **«Ритуал прощания»**

Участники аплодируют со словами «спасибо всем, за прекрасный день»

## **ЗАНЯТИЕ №3**

### **Упражнение «Приветствие»**

Все участники здороваются друг с другом говоря слова «ты хороший потому что...»

### **Упражнение « Эмоции - подспорье или помеха»**

участникам предлагается разделить на 2 группы: одна группа приводит доводы «за» (эмоции-подспорье), другая - «против» (эмоции-помеха).

### **Упражнение «Рыба для размышления»**

Для того, что бы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» – вытянуть карточку и закончить написанное на ней предложение.

*Участники «ловят рыбу» доставая из корзинки карточки с не законченными предложениями. После этого зачитывают предложения, завершая его своими собственными словами.*

- Самый большой страх это....
- Я не доверяю людям которые...
- Я сержусь когда...

- Я не люблю когда...
- Мне грустно когда...
- Когда я спорю...
- Когда на меня повышают голос я...
- Самое грустное для меня..
- Человек считается неудачником если...
- Мне скучно когда...
- Я чувствую неуверенность когда...

*Обсуждение:* какое чувство вы испытывали заканчивая предложения? Действительно каждый из нас переживал чувство страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. Сегодня мы попытаемся создать такую поддержку для себя.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы (гербы), для обозначения своей индивидуальности. Основой герба служил щит. И не зря, ведь щит – это защита. Сегодня каждый из вас сделает себе герб.

Для этого вы получите лист, поделенный на 5 частей:

- 1 – то, что вы умеете делать лучше всего.
- 2 – место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно, безопасно.
- 3 – самое большое свое достижение.
- 4 – три человека, которым можете доверять.
- 5- три слова, которые хотели бы слышать о себе.

*Обсуждение (Учащиеся показывают друг другу, что получилось).*

Герб, который мы изготовили, как напоминание о том:

- когда скучно вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о людях, к которым можно придти и поделиться мыслями;
- стать более уверенным, вспомнив свои достижения и задуматься о том, чего еще можешь достигнуть;
- мысленно представить то место, в котором хорошо и уютно;
- когда бывает, горько, одиноко, страшно, тревожно произнести три слова, которые вам бы хотелось слышать о себе.

### **Упражнение «Релакс»**

Включается релаксационная музыка.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Постараетесь расслабиться.

Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазий, во время которого вы услышите много прекрасных и приятных слов в свой адрес.

Вы знаете о том, что в самой - самой глубине каждого человека, скрывается неповторимая и чудесная звезда? Она любого из нас делает непохожим на всех остальных людей. Ведь у каждого – звезда собственная. Звезды различаются между собой по цвету, по величине, по форме.... Неся в своей душе свою звезду, человек обретает уникальность. Давайте разыщем для всех вас вашу звезду. Я буду обращаться ко всем вам одновременно, при этом все мои слова будут звучать для каждого из вас в отдельности.

Отправимся на поиски. Может быть, эта особенная звезда находится на твоей голове. Возможно, она скрывается в твоём сердце, в животе или где-то



еще. Как только ты обнаружишь свою чудесную звезду, тихонько подними руку (дождаться, когда все подростки подадут сигнал).

Прекрасно! Ты нашел свою звезду. Посмотри на нее внимательно. Какого она цвета? Какого размера? А теперь представьте себе, какое счастливое и довольное лицо у твоей звезды. Ты видишь широкую улыбку на всем ее лице? А может быть ее улыбка тихая и маленькая? Когда ты разглядишь улыбку на лице твоей звезды, снова тихонько поднимите руку (снова подождать сигнала).

Твоя звезда смеется или улыбается, потому что она знает одну большую и важную тайну (голос ведущего становится более тихим). Осторожно-осторожно возьми свою звезду на руки, поднеси её к уху и внимательно послушай то, что она произнесет. Пусть она расскажет тебе, благодаря чему ты такой уникальный и неповторимый человек. После того как ты внимательно выслушаешь всё, что скажет тебе твоя звезда, снова тихонько подними руку.

Теперь ты знаешь, почему ты такой уникальный и неповторимый человек. Аккуратно погрузи свою звезду глубоко-глубоко на дно своей души, туда, где ты и разыскал её. Теперь она всегда будет напоминать тебе о твоей неповторимости и особенностях. Тихо-тихо скажи самому себе: «Я – уникальный и неповторимый человек!»

Сейчас ты можешь потянуться, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы твоего тела. Попрощайся со своей звездой и открой глаза.

Обсуждение:

- Где вы нашли свою звезду?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Хотелось бы вам время от времени слышать от других людей о том, что вы уникальные особенные люди?

**«Рефлексия»**

Участники по очереди характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### **1.3. Анализ и систематизация опасных ситуаций**

Опасная ситуация — это критическая обстановка, внутри которой создаются опасные моменты различного рода, являющиеся угрозой для жизни или здоровья человека, а также состояния окружающей среды. Как правило, они возникают внезапно и для их преодоления требуются определенные навыки и быстрая реакция.

Опасными считаются факторы, которые приводят к ухудшению здоровья, получению травмы или инвалидности. Под воздействием вредных факторов возникают опасные ситуации, которые в итоге могут привести к возникновению несчастных случаев. Надо сказать, что люди имеющие опасные профессии (моряки, летчики-испытатели, спасатели и др.), готовят себя к опасным ситуациям.

Опасности могут случиться на производстве, на отдыхе либо во время путешествия, в общественном или личном транспорте, на улице и дома. Что касается детей – опасности могут подстерегать при следовании в школу, во время уроков, в домашних условиях, когда ребенок находится без присмотра родителей.

Чрезвычайно опасные ситуации бывают разного характера: природного, техногенного, социального.

#### *Опасные ситуации природного характера*

Их можно условно разделить на следующие виды:

— Космогенные катастрофы — к ним относятся магнитные бури, падение астероидов, столкновения комет и метеоритов с нашей планетой. Последствия

этих явлений могут быть ужасающими. Ученые постоянно работают над изучением траекторий движения небесных тел.

— Геофизические — к ним можно отнести извержение вулканов и землетрясение.

— Метеорологические (ураганы, штормы, торнадо) — надо сказать, что природа возникновения данных явлений до конца еще не изучена. По мнению ученых, эти процессы возникают на стыке теплого атмосферного фронта и холодного.

— Геологические (лавины, оползни, обвалы, пыльные бури) — этого рода ситуации достаточно предсказуемы, например, лавины из влажного снега образуются при температуре воздуха 0 градусов. Опытные лыжники знают, что если в одном месте сошла лавина, то это произойдет именно здесь еще раз.

— Гидрометеорологические (снегопады, ливневые дожди, град, засуха, аномальный мороз, жара)-эти ситуации несут угрозу для урожая, вызывают различные болезни.

— Гидрологические (наводнения, ранний ледоход, подтопления) — результатом возникновения данных ситуаций может быть ухудшение состава почвы, потеря урожая, материальный ущерб.

— Морские гидрологические (цунами, тайфун, обледенение морского транспорта). Обледенение морских судов случается при быстром охлаждении морской воды. Волна, ударяясь о борт судна, быстро охлаждается в воздухе при минусовой температуре, наледь на обшивке судна «разрастается» и покрывает всю площадь. Это затрудняет передвижение судна и его управление, может возникнуть крен.

— Природные пожары — они случаются из-за аномальной засухи, растительность высыхает настолько, что воспламеняется, часто загораются торфяники. Развитие этого рода ситуаций непредсказуемо.

### *Опасные ситуации техногенного характера*

Это — аварии и катастрофы, которые всегда связаны с человеческой деятельностью; их последствиями является гибель населения и урон окружающей среде:

— Транспортные аварии — любое транспортное средство считается источником повышенной опасности, потому что в результате возникновения дорожно-транспортного происшествия (лобового, попутного либо бокового столкновения) может пострадать не только водитель, но и пассажиры или другие участники дорожного движения. Гибель людей в результате транспортных аварий ужасает, к этому можно добавить трагедии с поездами, самолетами, морскими судами.

— Ситуации, связанные с обрушениями зданий – их причинами являются ошибки при проектировании строительных объектов, низкая степень надежности, низкое качество строительных работ, нарушение технологического процесса из-за низкой квалификации и халатности работников.

### *Опасные ситуации социального характера*

В современном мире они приобретают глобальные масштабы. Данная ситуация складывается из явлений, влекущих за собой жертвы людей или урон, нанесенный их здоровью, ухудшение окружающей среды, нарушение жизненных условий, материальный ущерб. Необходимо проводить профилактические мероприятия по предотвращению подобного рода опасностей, включающие в себя специальную подготовку, позволяющую людям адекватно переживать подобные трагедии.

Выделим несколько социально опасных ситуаций:

— военные конфликты с применением разных видов оружия (от обычного до новейшего генетического и лучевого),

- отсутствие необходимых для нормальной жизнедеятельности человека ресурсов (продовольствия, питьевой воды и т.д.),
- распространение наркотических средств, опасных болезней,
- разный уровень экономического и социального развития государств,
- загрязнение окружающей среды,
- увеличение роста преступности,
- обстоятельства, нарушающие законодательство России.

Основное количество опасных и чрезвычайных ситуаций случается по вине человека.

Необходимо сохранять хрупкий мир, в котором мы живем и думать о последствиях своих действий.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

Методы диагностики психологической устойчивости:

- методика определения нервно - психологической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»; (Приложение 3)
- педагогическое наблюдение.

Методика определения нервно - психологической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии. (Приложение 3)

Цель методики: определение уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе.

Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ "да" или "нет". Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Процедура проведения: испытуемому предлагается протокол с вопросами. Ему необходимо ответить на каждый вопрос "да" или "нет", отмечая при этом свой ответ определенным образом в соответствующих графах в бланке ответов.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение - основной, наиболее распространенный в педагогической психологии эмпирический метод изучения человека. Под наблюдением понимается целенаправленное, организованное и определенным образом фиксируемое восприятие исследуемого объекта. Наблюдение позволяет выявить психологические особенности учащихся, в естественных для них условиях.

Наблюдение может проводиться непосредственно или же с использованием технических средств и способов регистрации данных (фото -, аудио – и видеоаппаратура, карты наблюдения).

Главными особенностями метода наблюдения являются: непосредственная связь наблюдателя и наблюдаемого объекта; пристрастность (эмоциональная окрашенность) наблюдения; сложность (порой – невозможность) повторного наблюдения.

Цель педагогического наблюдения - выявление у учащихся уровней активности, знаний, умений и навыков, для определения в дальнейшем их психологической устойчивости.

Второй этап – формирующий. На формирующем этапе планируется внедрение в учебно-воспитательный процесс с экспериментальным классом внеклассных мероприятий.

Согласно федеральным государственным стандартам второго поколения для достижения эффективности личностных, метапредметных и предметных результатов (включающих психологическую устойчивость обучающихся 9-го класса общеобразовательных учреждений к действиям в опасных ситуациях) необходимо уделять большое внимание организации коллективной работы, технологии проектирования и анализу конкретной ситуации.

**Коллективный способ обучения (КСО).** Имеет несколько названий: «организованный диалог», «работа в парах сменного состава».

Обычно используют три вида пар: статическую, динамическую и вариационную.

*Статическая пара.* В ней по желанию объединяются два ученика, меняющиеся ролями «учитель» и «ученик»; так могут заниматься два слабых ученика, два сильных, сильный и слабый при условии взаимной психологической совместимости.

*Динамическая пара.* Выбирают четверых учащихся и предлагают им задание, имеющее четыре части; после подготовки своей части задания и самоконтроля школьник обсуждает задание трижды, т. е. с каждым партнером, причем, каждый раз ему необходимо менять логику изложения, акценты, темп и др., а значит включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей.

*Вариационная пара.* В ней каждый из четырех членов группы, получает свое задание, выполняет его, анализирует вместе с учителем, проводит взаимообучение по схеме с остальными тремя товарищами, в результате каждый усваивает четыре порции учебного содержания.

*Алгоритм деятельности учащихся:*

Инструкция для ученика при работе в парах сменного состава.

1. Запишите в тетрадях дату и тему урока.
2. Получите карточку с заданием, прочитайте ее.
3. Выберите себе партнера с карточкой другого цвета. Перескажите ему содержание вашей карточки.
4. Выслушайте содержание карточки партнера.
5. Задайте друг другу вопросы, чтобы лучше понять и запомнить материал.
6. Обменяйтесь карточками до тех пор, пока не узнаете содержание карточек всех цветов: ваша карточка должна вернуться к вам.
7. Соберитесь в малые группы по цвету карточек. Изобразите графически содержание вашей карточки.
8. Выйдите к доске и представьте работу в малой группе (зарисуйте и прочитайте содержание вашей карточки).
9. Запишите в своих тетрадях содержание всех карточек.
10. Сдайте тетради на проверку (или взаимоконтроль).

Работа в парах сменного состава является эффективной при усвоении знаний, которые сформулированы в виде определенных правил, алгоритмов действий.

*Преимущества технологии коллективного взаимообучения:*

- в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания;
- в процессе взаимного общения включается память, идет мобилизация и актуализация предшествующего опыта и знаний;



- каждый учащийся работает в индивидуальном темпе;
- формируется адекватная самооценка личности, своих возможностей и способностей.

**Анализ конкретной ситуации (АКС)** используется на уроках ОБЖ с целью приучения учащихся к системе аналитического поведения в окружающей среде: предвидения опасных ситуаций, оценки и прогнозирования их развития, принятия целесообразных решений и действий для предупреждения возникновения опасной ситуации или смягчения тяжести ее последствий. В результате применения АКС происходит накопление личного опыта обучающихся посредством анализа причин происшествий и несчастных случаев, они приобретают и пополняют знания за счет анализа ошибок и нарушений других людей, попадавших в различные опасные ситуации.

Одним из этапов подготовительной работы педагога является поиск сюжета, который подбирается в соответствии с темой занятия. Сюжет должен быть реалистичен и адекватен подготовке учащихся, включать конфликт, проблему или решение которой потребует усилий. Учебную ситуацию можно смоделировать, опираясь на информацию в СМИ, публикации в газетах и журналах, жизненный опыт очевидцев событий, произведения искусства (фильмы, повести, очерки и т.д.).

Найденный сюжет необходимо обработать: описать доступным для учащихся языком, при необходимости проиллюстрировать, разработать учебные задания и сформулировать контрольные вопросы.

АКС может осуществляться при демонстрации видеозаписи какого-либо реального события, эпизодов художественных и документальных фильмов, слайдов, рисунков, отражающих состояние какого-либо факта или процесса, а также при использовании игрового метода — моделирования и проигрывания ситуации непосредственно перед обучающимися (иногда самими обучающимися).

Вне зависимости от содержания учебной ситуации учащимся могут быть заданы следующие вопросы:

- Знакома ли вам продемонстрированная опасная ситуация?
- Как вы думаете, почему она произошла?
- Что стало причиной ее возникновения?
- Какие ошибки и кем были допущены в данной ситуации?
- Если бы вы были свидетелем или участником этих событий, как бы вы поступили? Почему именно так?
- Что необходимо предпринимать, чтобы не допустить возникновения подобной ситуации?

Учитель может дать свое описание типовых ситуаций в формулировках, соответствующих возрасту учащихся: вы находитесь в сейсмоопасном регионе страны (мира), в квартире. Внезапно чувствуете, что пол начинает качаться, зазвенела посуда, качаются люстры и т.п. Ваши действия.

**Технологии проектирования.** Существуют различные технологии проектирования:

- по уровню интеграции различают проекты с привлечением содержания только одной изучаемой дисциплины; межпредметные, учитывающие содержание ряда учебных дисциплин; надпредметные, которые выполняются на основе сведений, не входящих в образовательные программы;
- по количеству участников выделяют индивидуальные и коллективные (парные, групповые) проекты;
- по способу преобладающей деятельности различают исследовательские, игровые, творческие, познавательные, практико-ориентированные проекты;

- по продолжительности времени проведения проекты разделяют на краткосрочные (мини-проекты) — они могут занимать время от одного до двух учебных часов; среднесрочные — от нескольких недель до одного-двух месяцев; долгосрочные — разрабатываются в течение полугода, всего учебного года во внеурочное время.

Преимущества технологии проектирования проявляются в том, чтобы создать условия, при которых учащиеся:

- самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников;
- учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач;
- приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах;
- развивают у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения экспериментов, анализа, построения гипотез, обобщения).

Исходные теоретические позиции проектного обучения:

- в центре внимания — ученик, содействие развитию его творческих способностей;
- образовательный процесс строится не в логике содержания учебника, а в логике деятельности, имеющей личностный смысл для ученика, что повышает его мотивацию;
- индивидуальный темп работы над проектом обеспечивает выход каждого ученика на свой уровень развития;
- комплексный подход к разработке учебных проектов способствует системному и сбалансированному развитию образовательных, физиологических и психических функций ученика;

- обеспечивается глубокое, осознанное усвоение базовых знаний за счет индивидуализации, мотивации, комплексности;
- ученик в процессе работы над учебным проектом постигает реальные процессы, объекты, конкретные ситуации, проникает вглубь процесса конструирования новых объектов.

Учитель организует комплектование групп, предлагает им проектные задания. Например:

А. Лестницы, особенно каменно-цементные, очень опасны в гололед.

Предложите проект, который позволит уменьшить травматизм.

Б. Предложите обувь, в которой неопасно ходить в гололед.

В. Гололед — причина огромного числа автомобильных аварий.

Предложите способы уменьшить аварийность.

Нет ничего плохого в том, если презентация проектной деятельности будет проведена на другом уроке. Если за это время у участников группы появятся новые идеи — пусть обсуждают и их. «Ведь главное — спровоцировать интенсивную мыслительную деятельность над учебной задачей, а не выдвинуть определенное количество идей в строго отведенное время.» [11]

Таким образом, мы выделили основные педагогические средства, способствующие эффективному развитию знаний, умений и навыков, а также развивающие психологическую устойчивость у обучающихся 9-го класса, которые будут использоваться при проведении формирующего этапа опытно-экспериментальной работы.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование психологической устойчивости обучающихся 9-го класса в опасных ситуациях общеобразовательных учреждений проведено на базе Гимназии № 8 г. Красноярск. Общее количество учеников 9 классов, принимающих участие в исследовании, составило 56 человек, возрастной состав которых, в среднем, составил 15 лет. Обучающиеся 9 «А» класса (в количестве 27 человека) являлись контрольной группой, а обучающиеся 9 «Б» класса (в количестве 29 человек) – экспериментальной группы.

Обучающимися контрольной и экспериментальной группы изучаются различные темы программе предмета «основы безопасности жизнедеятельности», утвержденной государственным стандартом. С обучающимися 9 «Б» класса дополнительно планируется проведение занятий с углубленным применением организации коллективной работы, технологии проектирования и анализу конкретной ситуации.

Первый этап – констатирующий. Предполагает изучение уровня развития психологической устойчивости к опасным ситуациям у обучающихся общеобразовательных учреждений. Знакомство с обучающимися, присутствие на занятиях. Изучение методик преподавания ОБЖ и специальной литературы по теме исследования. Выявление уровня психологической устойчивости у обучающихся. Подбор методики для занятий с экспериментальным классом.

Второй этап – формирующий. На формирующем этапе планируется внедрение в учебно-воспитательный процесс с экспериментальным классом внеклассных мероприятий, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Учебно – тематический план внеклассных мероприятий

№	Тема	Время проведения
1.	Поражающие факторы ЧС природного характера	Сентябрь (1 ч)

2.	Подготовка к действиям во время предупреждения ЧС природного характера	Октябрь (1 ч)
3.	Подготовка к действиям во время возникновения ЧС природного характера	Ноябрь (2 ч)
4.	Подготовка к действиям во время ликвидации ЧС природного характера	Декабрь (1 ч)
5.	Тренинг с психологом	Январь (1 ч)
6.	Встреча со специалистами МЧС	Февраль (2 ч)
7.	Медицина катастроф	Март (1 ч)
88.	Тестирование на выявление уровня тревожности	Апрель (1 ч)

### **ГЛАВА 3. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССОВИ ПРОВЕРКА ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЭКСПЕРИМЕНТА**

#### **3.1. Методические рекомендации по воспитанию психологической устойчивости для принятия индивидуальных решений в опасных ситуациях природного характера в 9-ом классе**

В 9-ом классе нами предусмотрена отработка методов саморегуляции, направленных на регуляцию психических состояний (регуляция мышечного стереотипа - расслабление мышц тела), а также формирование умения принимать индивидуальное решение с последующим его обоснованием.

*Рекомендации по освоению обучающимися методов саморегуляции: регуляция мышечного стереотипа - расслабление мышц тела.*

Нельзя овладеть методом саморегуляции без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы. Это формирует мышечный самоконтроль, позволяет своевременно устранять непроизвольную скованность мышц лица, рук, ног. Даже если по определенным причинам вы не достигнете вершин овладения психотренингом, умения устранения излишних мышечных «зажимов» помогут сохранять высокую работоспособность и нормализовать ваше психическое состояние [24].

Для освоения обучающимися регуляции мышечного стереотипа, мы предлагаем упражнения на расслабление мышц тела по Соломину В.П., которые могут проводить как учитель основ безопасности жизнедеятельности, или школьный психолог, так и классные руководители:

Формирование навыков расслабления мышц следует начинать с расслабления мышц лица и правой руки (у левшей – левой руки). Для достижения общего покоя важно овладеть релаксацией мышц лица. Чтобы научиться расслаблять мышцы лица, выполнять так называемую маску релаксации, рекомендуется освоить несколько подготовительных упражнений, позволяющих управлять мимической мускулатурой: «маска удивления», «маска смеха», «маска брюзги», «маска трубача». Каждому из таких выражений лица соответствует не только свое положение мышц, но и определенное настроение. Если вы научитесь управлять мимической мускулатурой, то приобретете и первоначальные навыки управления своими эмоциями. Только после освоения подготовительных, можно переходить к основным упражнениям [24]. Техника упражнений представлена в приложении 1.

Рекомендации по проведению упражнений на расслабление мышц тела.

До начала упражнений:

- учитель мотивирует обучающихся на данную деятельность, приводя жизненные примеры, где данные упражнения необходимы и могут помочь в принятии решения в опасной ситуации;

- учитель объясняет учащимся механизм действия расслабляющих упражнений на организм человека, его эмоции и чувства;
- учитель делает акцент на том, что данные упражнения можно выполнять в любое удобное для человека время, вне зависимости от места его пребывания.

Во время проведения упражнений:

- учитель подробно объясняет каждое упражнение, показывает на собственном примере, порядок его выполнения;
- обучающиеся под диктовку, вместе с учителем, следуя его указаниям, выполняют последовательность предлагаемых действий;
- учитель отслеживает, чтобы каждый ученик как можно правильнее выполнял данные упражнения, каждое упражнение необходимо выполнять в медленном темпе, не прибегая к резким движениям;
- учитель отслеживает дисциплину в классе, обучающиеся должны помогать друг другу в выполнении, а не критиковать и не баловаться.

По окончании упражнений:

- учитель интересуется самочувствием обучающихся, их ощущениях после упражнений;
- учитель указывает на то, что данные упражнения необходимо систематически выполнять для достижения наилучшего результата;
- учитель раздает памятки учащимся, с подробно описанными в ней упражнениями для их самостоятельного выполнения вне школы, желательно, чтобы обучающиеся вклеили данные памятки себе в тетради.

В дальнейшем обучении необходимо периодически повторять данные упражнения с обучающимися. Из-за такого большого объема упражнений, у учителя могут возникнуть проблемы с временными рамками занятия. Именно поэтому, мы рекомендуем выполнять данные упражнения с обучающимися



либо во внеурочное время, либо разделить данные упражнения на составляющие. Например, на первом занятии расслабляем мышцы лица, на втором занятии расслабляем мышцы шеи, на третьем занятии расслабляем мышцы рук и так далее.

*Рекомендации по формированию умения у обучающихся принимать индивидуальное решение с последующим его обоснованием.*

Прежде всего, начинать необходимо с решения в узком смысле: человек пересматривает все варианты в соответствии с тем, насколько они соответствуют его целям и требованиям. И только потом выбирает наилучшие альтернативы [18].

Именно поэтому, умение принимать индивидуальное решение с последующим его обоснованием является важным шагом в воспитании психологической устойчивости у обучающихся для эффективного принятия индивидуального решения в опасных ситуациях.

На 1-м этапе (готовый вид ориентиров существующих признаков предмета, наличие примера) учитель ставит перед обучающимися единую для всех опасную ситуацию и повторяет с обучающимися шаги с 1-го по 3-ий. После того, как уже определены возможные варианты/альтернативы действий, необходимо их проанализировать. Учитель на данном этапе:

- выполняет поставленную задачу самостоятельно, с подробным объяснением;
- выделяет как плюсы, так и минусы принятия того или иного решения;
- анализирует альтернативные варианты действий;
- отбрасывает варианты, которые точно нельзя применить, при этом четко обосновывая свою позицию;
- возможно, вносит коррективы в альтернативы действий;

- принимает индивидуальное обоснованное решение в опасной ситуации.

На 1-ом этапе необходимо анализировать варианты/альтернативы действий исходя из следующих принципов:

1. Альтернативный вариант действий должен как можно в большей степени обеспечивать безопасность человека, принимающего решение, и, по возможности, людей, находящихся рядом с ним в опасной ситуации;
2. Альтернативный вариант действий должен отвечать принципам морали, гуманности и жизненных ценностей человека;
3. Альтернативный вариант действий должен наиболее полно, последовательно и развернуто отражать действия по спасению жизни себя и людей, находящихся в опасной ситуации;
4. Альтернативный вариант действий должен предполагать положительный исход опасной ситуации, соответствовать интересам человека, а также предполагает решение в полной мере главной цели, которой необходимо достичь;
5. Альтернативный вариант действий должен иметь возможность действительно быть выполненным на практике, а не строить грандиозных планов, и не преувеличивать возможности человека.

По окончании анализа, обучающиеся задают уточняющие вопросы.

На 2-ом этапе (речевые действия обучающихся) педагог предлагает уже другую опасную ситуацию, и обучающиеся самостоятельно анализируют варианты действий по выдвинутым принципам, проговаривают вслух все плюсы и минусы, принимают решение. На данном этапе обучающиеся могут выполнять данные действия вместе, однако учителю необходимо отслеживать дисциплину в классе, чтобы здоровый спор по решению какой-либо проблемы не перерос в конфликт между учениками.

На 3-ем этапе (мыслительная деятельность учащегося) педагог выдает каждому обучающемуся свою ситуацию, в которой ему необходимо выполнить самостоятельно шаги с 1 по 4. Данную деятельность можно провести в виде семинарского занятия, где каждый ученик по предлагаемой опасной ситуации выступит с подробным описанием ее разрешения, и примет в итоге индивидуальное обоснованное решение. Как только учитель поймет, что у обучающихся сформировано умение принимать индивидуальные решения в опасной ситуации, он может начинать практиковать ограничение обучающихся во времени на принятие решения.

В завершении 3-го шага формирования у обучающихся умения принимать индивидуальные решения в опасной ситуации обучающиеся должны уметь:

- уметь последовательно выполнять 1-ый шаг, т.е. ставить вопрос «что именно предстоит решить?» и формулировать ответ на него;
- уметь последовательно выполнять 2-ой шаг, т.е. определять главную цель и подцели, которых необходимо достичь для принятия решения;
- уметь последовательно выполнять 3-ий шаг, т.е. определять все возможные варианты/альтернативы действий для принятия решения в опасной ситуации;
- уметь анализировать возможные варианты/альтернативы действий и исходя из этого, принимать индивидуальное обоснованное решение;
- уметь производить все перечисленные действия мысленно и выдавать только последовательные обоснованные ответы на данные вопросы.

*Рекомендации по организации исследования обучающимися психических свойств личности, а именно исследование темперамента.*

Психические свойства личности оказывают первостепенное влияние на принятие решения человеком в опасной ситуации. Нами был выделен тот факт, что темперамент относят к врожденному свойству личности, которое не

поддается каким-либо коррективам. Однако, каждому типу темперамента характерен свой набор свойств и типов нервной системы, в зависимости от которых и будет приниматься решение в опасной ситуации. Именно поэтому, мы считаем целесообразным создать условия для самопознания обучающимися самих себя, своих возможностей, сильных и слабых сторонах своей нервной системы.

Исследование темперамента обучающимися мы рекомендуем проводить по методике определения психологической характеристики темперамента, применяемой для обследования подростков и взрослых [24].

Методика позволяет диагностировать следующие полярные свойства темперамента: экстраверсию и интроверсию, ригидность, пластичность, эмоциональную возбудимость и эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый, медленный), активность (высокая, низкая), а также искренность испытуемых в ответах на вопросы. Методика представлена в приложении 2.

Рекомендации по проведению обучающимися исследования на определение психологической характеристики темперамента.

До начала исследования:

- учитель объясняет учащимся влияние темперамента на принятие решения в опасной ситуации, знакомит с типами темперамента;
- учителю объясняет последовательность действий при определении психологической характеристики темперамента;
- учитель дает определения таким понятиям, как экстраверсия, интроверсия, ригидность, пластичность, эмоциональная возбудимость, эмоциональная уравновешенность, темп реакций;
- учитель акцентирует внимание обучающихся на том, что данное исследование позволит учащимся еще лучше узнать друг друга;

- учитель делит класс на пары, по желанию обучающихся;
- учитель дает задание учащимся провести исследование на определение психологической характеристики темперамента и описать полученные данные письменно, а также определить ведущий тип темперамента своего сверстника и дать рекомендации своему однокласснику о том, на что ему необходимо обратить внимание.

Во время исследования:

- данное исследование проводится не однодневно, а на протяжении некоторого времени, в зависимости от уровня развития обучающихся в классе. Сроки устанавливает сам учитель;
- во время проведения исследования обучающиеся могут индивидуально или в группе уточнять у учителя ход работы, просить совета для лучшего выполнения;
- во время проведения исследования обучающиеся могут обмениваться полученными данными.

По окончании исследования:

- учитель проводит итоговое занятие, где каждый обучающийся может выступить с результатами своего исследования.

В результате проведения исследования на определение психологической характеристики темперамента своего сверстника обучающиеся должны:

- знать влияние темперамента на принятие решения в опасной ситуации;
- знать типы темперамента и их психологические характеристики;
- уметь определить тип темперамента человека при помощи специальных методик;
- уметь сделать выводы по проведенному исследованию.

*Рекомендации по формированию умения у обучающихся проверять и анализировать полученный результат.*

Каждое решение дает нам возможность усовершенствовать свое умение принимать решения. Предположение – это глубокий, прямой анализ, который, разумеется, необходимо проводить только тогда, когда последствия решения абсолютно ясны для человека [18].

Именно поэтому, умение проверять и анализировать полученный результат является 5-ым, завершающим шагом в воспитании психологической устойчивости у обучающихся для принятия индивидуальных решений в опасных ситуациях.

На 1-м этапе (готовый вид ориентиров существующих признаков предмета, наличие примера) учитель повторяет шаги с 1 по 4, после чего знакомит обучающихся со списком вопросов, на которые необходимо ответить при анализе принятого решения [18]:

1. Действительно ли вы добились того, чего хотели?
2. В каких аспектах результат не соответствует вашим ожиданиям?  
Превзошел ли он ваши ожидания?
3. Каковы причины несоответствий? Ошибочная оценка, неполная или неправильная информация, неспособность, технические проблемы, случайность?
4. Правильно ли вы оценили свои возможности? Может быть, вы неправильно сформулировали проблему?
5. Проверьте еще раз вашу цель и подцели: правильно ли вы определили приоритеты?
6. В чем необходимо скорректировать результат?
7. Примете ли вы такое же решение еще раз?

Педагог акцентирует внимание обучающихся на важности проведения данного анализа, для выявления причин в случае, если принятое решение не оправдывает их ожиданий, либо напротив, подтвердит правильность принимаемых ими решений.

На 2-ом этапе (речевые действия обучающегося) целесообразно будет формировать данное умение в практической деятельности обучающихся, опираясь на их жизненный опыт. На данном этапе обучающиеся разбирают пошагово жизненные ситуации, в которых учащимся необходимо было принять важное решение. Жизнь – это череда принимаемых человеком решений, поэтому мы предполагаем, что сложностей с ситуациями у учеников возникнуть не должно. Кроме того, данные ситуации не обязательно должны иметь характер опасности, так как на данном шаге нам необходимо сформировать у обучающихся умение проверять и анализировать полученный результат по ряду вопросов. Обучающиеся анализируют свои ситуации вслух, проговаривая сначала вопрос, а затем формулируя ответ на него.

На 3-ем этапе обучающиеся отвечают на перечисленные вопросы мысленно, и дают только ответ о том, насколько успешно или неуспешно было принятое ими решение, при этом обосновывая свою позицию.

Отработка у обучающихся умения принимать индивидуальные решения в опасных ситуациях:

- давать учащимся ситуации не с одним, очевидным вариантом действий, а со множеством;
- сокращать сроки на обдумывание и анализ той или иной опасной ситуации;
- предлагать решить опасные ситуации, не соответствующие теме урока, создавать «эффект неожиданности» для обучающихся;
- практиковать решения ситуаций на внеклассных мероприятиях.

Кроме того, для отработки методов саморегуляции мы предлагаем привлекать старшеклассников к оказанию помощи в проведении тренингов и упражнений на развитие саморегуляции в других классах. Это позволит еще раз закрепить полученные знания на практике.

Помимо разработанных нами методических рекомендаций мы составили план-конспект урока по теме «Опасные ситуации природного характера». Для оценки знаний школьников по теме «Опасные ситуации природного характера» был разработан тест по материалу учебника «Основы безопасности жизнедеятельности» для учащихся 9 классов, авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Тестирование проводилось дважды – до и после изучения темы. Данный тест содержал 12 заданий с одним правильным ответом:

1. Одна из причин образования оползней.
2. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует.
3. Основная причина крупных обвалов.
4. Последствия оползней, селей, обвалов и снежных лавин.
5. Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, – это...
6. Основной способ спасения людей при извержении вулканов.
7. Одним из последствий наводнения является.
8. Причины образования селей.
9. Вы находитесь дома один. Вдруг задрожали стекла и люстра, с полок начала падать посуда и книги. Вы срочно.
10. Безопасное естественное укрытие на улице во время урагана.
11. Лучшая защита от смерча.
12. Причиной землетрясений может стать...



Конспект урока по ОБЖ, 9 класс «Чрезвычайные ситуации природного характера» разработан в полном соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Вид урока: урок-презентация с применением современных технологий.

Цели урока:

В предметном направлении: – совершенствовать навыки безопасного поведения и действия в случае возникновения чрезвычайных ситуаций природного характера; – познакомить с влиянием последствий ЧС на безопасность личности, общества и государства.

В межпредметном направлении: – научить анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; – обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; – выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека.

В направлении личностного развития: – развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищённость жизненно важных интересов личности от внешних угроз; – формирование потребности осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Задачи: – овладение обучающимися навыками самостоятельного определения безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; – формирование умений взаимодействовать с окружающими вовремя и при ликвидации последствий опасных и чрезвычайных ситуаций; – формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Оборудование и материалы к уроку:

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

2. Презентация «Чрезвычайные ситуации природного характера. Действия в условиях чрезвычайных ситуаций природного характера».

3. Компьютер, мультимедийный проектор, экран.

4. Учебник ОБЖ, 9 класс, А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.

Методы, используемые при проведении урока: – словесные методы – беседа, учебная дискуссия, рассказ-повествование, рассказ-заключение, объяснение; – наглядные методы – метод иллюстраций, метод демонстраций, видеометод; – инновационные методы – синектика (коллективная творческая деятельность); – метод самостоятельной работы по усвоению нового материала – конспектирование; – метод закрепления изученного материала – закрепляющая беседа.

Формы организации работы на уроке: коллективная работа, самостоятельная работа, работа в парах.

### **3.2. Реализация проведения опытно-экспериментальной работы по воспитанию психологической устойчивости обучающихся 9-го класса в опасных ситуациях природного характера**

В развитии психологической устойчивости обучающихся к действиям в опасных ситуациях имеется ценностный потенциал школьного курса ОБЖ, выраженный в:

- целевых приоритетах и результатах освоения школьного курса ОБЖ;
- возможности использования активных методов обучения в организации урочного и внеурочного времени школьников.

После проведения тестирования по методике «Прогноз», получены следующие результаты, отражающие уровни психологической устойчивости у

обучающихся 9-го класса в опасных ситуациях. Полученные данные представлены в таблице 1.

**Таблица 1.**

Исходный уровень психологической устойчивости обучающихся в опасных ситуациях

Уровень	9 «А»		9 «Б»	
	Количество человек	Показатель, %	Количество человек	Показатель, %
Высокий	7	19,1	11	22,6
Средний	16	42,8	14	59,2
Низкий	11	38,1	9	18,2

Из полученных результатов видно, что высокий уровень психологической устойчивости присутствует, однако он значительно ниже всех других уровней. Можно сделать вывод, психологической устойчивостью обладает 19,1% обучающихся 9 «А» и 22,6% обучающихся 9 «Б» классов, эти ученики наиболее устойчивы к трудным жизненным ситуациям, успешно противостоят им, обладают хорошей адаптацией к воздействию различных психосоциальных нагрузок без последствий для психического и физического здоровья, обладают высокой работоспособностью. Такие учащиеся в основном энергичны и оптимистичны. Они реже подвергаются стрессу, используют полностью свои возможности в школьном обучении, не склонны к невротизации и различным нарушениям поведения. Хорошо развиты аспекты психологической устойчивости (стойкость, уравновешенность и сопротивляемость). Минимизируют негативное влияние при возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации.

Средний уровень психологической устойчивости у обучающихся 9 «А» составил 42,8 %, 9 «Б» - 59,2 %, что говорит нам о недостаточном развитии

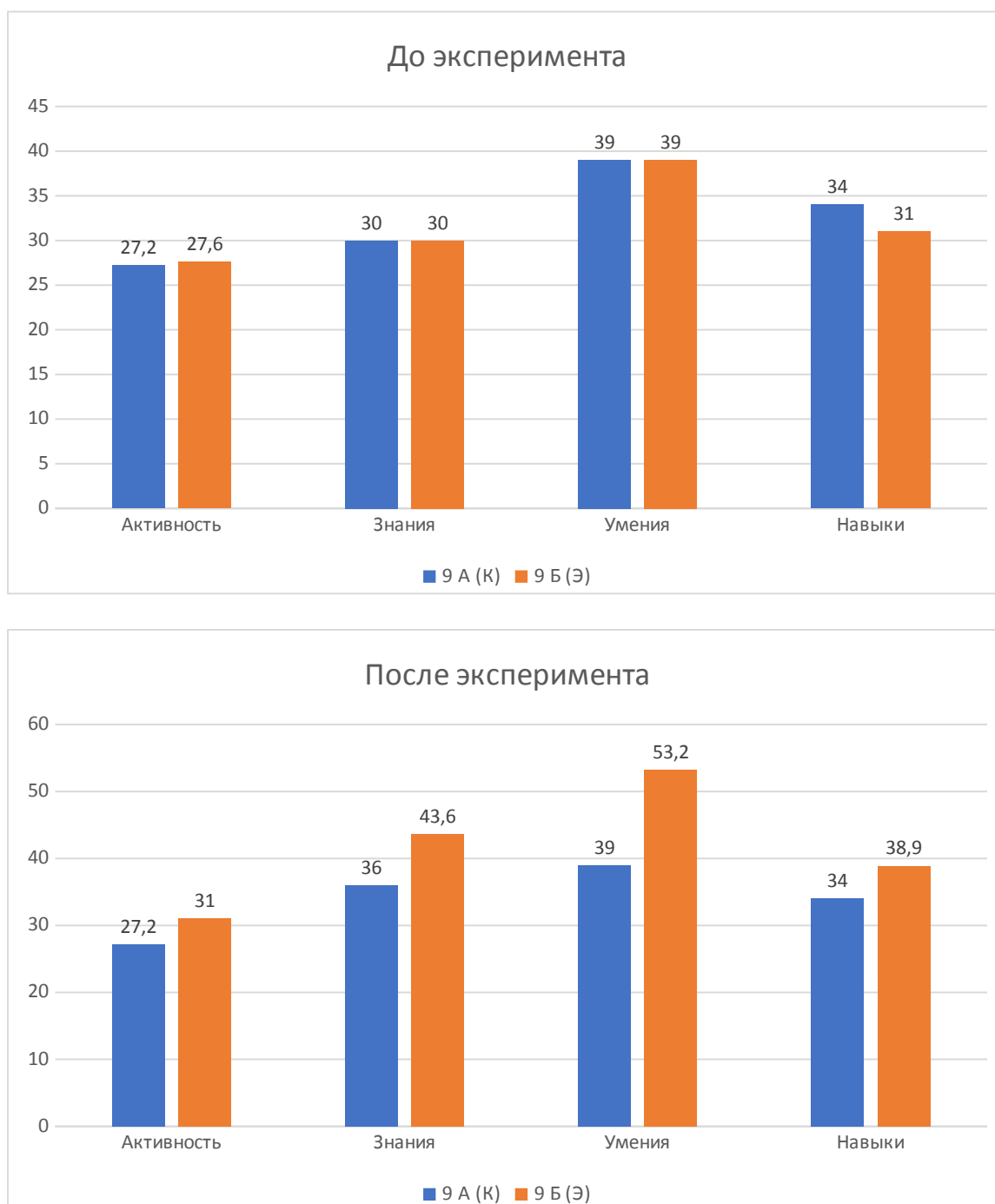
психологической устойчивости. Такие ученики в меньшей степени устойчивы к трудным жизненным ситуациям, могут противостоять им, обладают умеренно развитой адаптацией к воздействию различных психосоциальных нагрузок, обладают средней работоспособностью. Способны подвергаться стрессу, но в меньшей степени, чем ученики с низким уровнем психологической устойчивости. Частично используют свои возможности в школьном обучении, не всегда склонны к невротизации и различным нарушениям поведения. Удовлетворительно развиты аспекты психологической устойчивости (стойкость, уравновешенность и сопротивляемость). Минимизируют негативное влияние при возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации.

Низкий уровень психологической устойчивости оказался выше всех остальных у 9 «А» - 38,1 %, у 9 «Б» - 18,2%. Это свидетельствует о том, что большая часть испытуемых не может противостоять воздействию различных негативных факторов. Следовательно, обучающиеся с низким уровнем психологической устойчивости не способны сохранить адекватное поведение в трудных жизненных ситуациях. Более свойственен инертный тип: вверяется воле судьбы и не пытается противостоять обстоятельствам. Они часто подвергаются стрессу, не могут использовать полностью свои возможности в школьном обучении, склонны к невротизации и различным нарушениям поведения.

Аспекты психологической устойчивости развиты слабо, обучающиеся, относящиеся к этому уровню, преодолевают трудности с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, не могут минимизировать негативное влияние в возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации.

При проведении педагогического наблюдения за обучающимися 9-го класса, школьникам предлагались ситуационные задачи по поведению людей в условиях возникновения стихийных бедствий. Решение предложенных

ситуаций позволило выявить активность, знания, умения, навыки обучающихся 9-го класса в опасных ситуациях природного характера у контрольного и экспериментального классов. Полученные данные, для сравнения, отражены на рисунке 1.



**Рис.1. Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента**

*Анализ результатов педагогического наблюдения***Активность.**

Из полученных результатов видно, что высокий уровень активности у обучающихся 9 «А» составляет 27,2 %, у 9 «Б» - 28,1 % — это свидетельствует о хорошей адаптации учеников к различным ситуациям, высокой работоспособности. Такие обучающиеся в основном энергичны и оптимистичны. Они реже подвергаются стрессу, различным психологическим заболеваниям. Психологическая устойчивость – хорошая.

Средний уровень активности у обучающихся 9 «А» составил 48,2 %, 9 «Б» - 43,6 % что говорит нам о недостаточной активности. Такие ученики в меньшей степени устойчивы к трудным жизненным ситуациям, могут противостоять им, обладают умеренно развитой адаптацией к воздействию различных психосоциальных нагрузок, обладают средней работоспособностью. Минимизируют негативное влияние при возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации. Психологическая устойчивость - средняя.

Низкий уровень активности у 9 «А» - 24,6 %, 9 «Б» - 28,3 %. Это свидетельствует о том, что большая часть испытуемых не может противостоять воздействию различных негативных факторов. Следовательно, ученики пассивно относятся к различным видам деятельности, проявляется заторможенность, большая вероятность возникновения стресса, фрустрации, развитие психологических заболеваний. Психологическая устойчивость – низкая.

**Знания.**

Высокий уровень знаний составил 30,1 % у 9 «А», 28,9 % – 9 «Б» классов. Это говорит о хороших знаниях.

Средний уровень знаний у 9 «А» составил 49,6 %, 9 «Б» - 46,9 %, следовательно, знания не достаточные.

Низкий уровень знаний оказался ниже всех остальных уровней, составил у 9 «А» - 20,3%, у 9 «Б» - 24,2%. Это свидетельствует о том, что знания минимальны.

Умения и навыки определялись при помощи решения ситуационной задачи (анализ конкретной ситуации):

Вы проживаете в сейсмоопасном районе, находитесь в квартире. Внезапно начинают качаться мебель, люстра, падает посуда.

- Знакома ли вам данная ситуация?
- Как вы думаете, почему она произошла?
- Что стало причиной ее возникновения?
- Какие ваши последующие действия?

Умения.

Высокий уровень умений просматривается у 9 «А» - 14,9%, у 9 «Б» 13,8%, это свидетельствует об умениях правильно анализировать ситуацию и выходить из нее.

Средний уровень говорит о не достаточном умении анализировать и выходить из данной ситуации. У 9 «А» класса - 47,2%, 9 «Б» класса - 48,1%.

Низкий уровень умений у 9 «А» класса составил 37,9%, у 9 «Б» класса – 38,1%. Это свидетельствует об отсутствии умений правильно анализировать сложившуюся ситуацию и неверно выходить из нее.

Навыки.

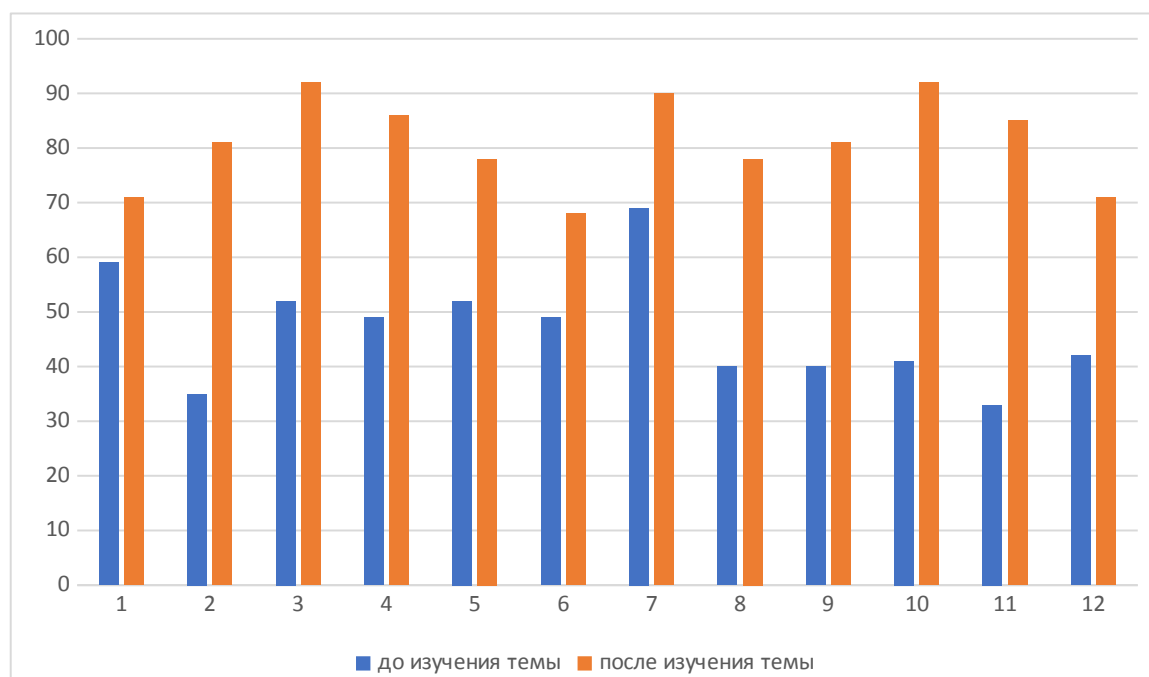
Высокий уровень навыков просматривается у 9 «А» - 21,9%, у 9 «Б» - 23,1%, это свидетельствует о правильности действий в возникшей ситуации.

Средний уровень говорит о не достаточных навыках. Обучающиеся не точно действуют в опасной ситуации. Навыки недостаточно отработаны. У 9 «А» класса - 46,5%, 9 «Б» класса – 45,9%.

Низкий уровень навыков 9 «А» класса составил 31,6%, у 9 «Б» класса – 31%. Это свидетельствует об отсутствии навыков действовать в опасной ситуации и правильно выходить из нее.

Таким образом, аспекты психологической устойчивости развиты слабо, обучающиеся, относящиеся к этому уровню, преодолевают трудности с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, не могут минимизировать негативное влияние в возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации.

Подводя итоги разработанного нами урока по теме «Опасные ситуации природного характера», были получены следующие результаты:



**Рис.2. Результаты верных ответов до изучения и после изучения предложенной темы исследования**

Результаты входного мониторинга, то есть до изучения предложенной темы исследования показали, что на 4 и 6 вопрос учащиеся ответили одинаково



верно и это составляет – 50 % правильных ответов. При ответе на 1 и 7 вопрос было установлено, что процент правильно ответивших учащихся составляет 59 %.

Одинаковое процентное соотношение было получено при ответах на вопросы 8, 9, 10, 12. На данные вопросы правильно ответили 41 % учащихся. На 3 и 5 вопрос одинаковое количество правильных ответов указали 55 %. Правильные ответы на 2 вопрос составили 36 %.

На 11 вопрос 32 % 142 испытуемых ответили правильно. Следует подчеркнуть, что представленные результаты входного мониторинга по теме исследования невысоки.

Результаты контрольного теста, то есть после изучения предложенной темы показали, что на 1 и 12 вопрос ответили одинаково верно – 73 % испытуемых. Результаты 2 и 9 вопроса показали, что процент правильно ответивших учащихся составляет 82 %.

Одинаковое процентное соотношение было получено при ответах на вопросы 3 и 10. На данные вопросы одинаковое количество правильных ответов указали 95% испытуемых.

При ответе на 4 и 11 вопрос было установлено, что процент правильно ответивших учащихся составляет 86 %. На 5 и 8 вопрос одинаково правильно ответили 77 %. Вопрос под номером 6 составляет 68 % правильных ответов. Верные ответы на 7 вопрос составили 91 %.

Результаты входного мониторинга, то есть до изучения предложенной темы исследования показали, что на 4 и 6 вопрос учащиеся ответили одинаково верно, и это составило 50 % правильных ответов. При ответе на 1 и 7 вопрос было установлено, что процент правильно ответивших был отмечен у 59 % учащихся.

Одинаковое процентное соотношение было получено при ответах на вопросы 8, 9, 10, 12. На данные вопросы правильно ответили 41 % учащихся. На 3 и 5 вопрос одинаковое количество правильных ответов указали 55 %. Правильные ответы на 2 вопрос дали 36 % испытуемых, на 11 вопрос – 32 %. Следует подчеркнуть, что представленные результаты входного мониторинга по теме исследования невысоки.

Результаты контрольного теста, то есть после изучения предложенной темы показали, что на 1 и 12 вопрос ответили одинаково верно – 73 % испытуемых.

Результаты 2 и 9 вопроса показали, что процент правильно ответивших учащихся составил 82 %. Одинаковое процентное соотношение было получено при ответах на вопросы 3 и 10. На данные вопросы одинаковое количество правильных ответов указали 95 % испытуемых.

При ответе на 4 и 11 вопрос было установлено, что процент правильно ответивших учащихся составил 86 %. На 5 и 8 вопрос одинаково правильно ответили 77 %. На вопрос под номером 6 было получено 68 % правильных ответов, на 7 вопрос – 91 %.

Таким образом, представленные результаты контрольного мониторинга показали положительную динамику уровня знаний учащихся по результатам изучения темы «Опасные ситуации природного характера».

## Общие выводы по ВКР

1. В ходе анализа научно-методической литературы, мы установили, что психологическая устойчивость является системным свойством, обуславливающим успешную адаптацию человека к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания, позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях. Она является сложным и емким качеством личности, объединяющим целый комплекс способностей: стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Эти способности напрямую зависят от целевых приоритетов (ценностей), знаний об объектах и явлениях, практических умений в разнообразных жизненных ситуациях человека, что позволяет говорить о его психологической устойчивости к действиям в опасных ситуациях природного характера, как интегральную характеристику личности, включающую:

- ценностные ориентации на здоровье и безопасность;
- знания об ОС природного характера и способах действий при их возникновении;
- умения действовать в ОС природного характера, сообразно создавшимся условиям.

2. Нами разработан методический комплекс воспитания психологической устойчивости в опасных ситуациях: 1) методика определения нервно -

психологической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»; 2) конспекты уроков по ОБЖ, 9 класс «Чрезвычайные ситуации природного характера» разработанный в полном соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; 3) ситуационные задачи по поведению людей в условиях возникновения стихийных бедствий; 4) отработка методов саморегуляции, направленных на регуляцию психических состояний (регуляция мышечного стереотипа - расслабление мышц тела), а также формирование умения принимать индивидуальное решение с последующим его обоснованием в несколько этапов.

3. Результативность методических рекомендаций по воспитанию психологической устойчивости обучающихся 9 классов в опасных ситуациях позволяет подтвердить гипотезу нашего исследования. Сформированный комплекс методических рекомендаций по воспитанию психологической устойчивости позволяет повысить готовность принятия правильных решений в опасных ситуациях природного характера. Об этом свидетельствуют результаты опытно-экспериментальной работы:

Высокий уровень умений просматривается у 9 «А» - 14,9%, у 9 «Б» 13,8%, это свидетельствует об умениях правильно анализировать ситуацию и выходить из нее.

Средний уровень говорит о не достаточном умении анализировать и выходить из данной ситуации. У 9 «А» класса - 47,2%, 9 «Б» класса - 48,1%.

Низкий уровень умений у 9 «А» класса составил 37,9%, у 9 «Б» класса – 38,1%. Это свидетельствует об отсутствии умений правильно анализировать сложившуюся ситуацию и неверно выходить из нее.

### Список использованной литературы

2. Агузумцян, Р. В. Психологическая безопасность личности / Р. В. Агузумцян, Е.Б. Мурадян // Ереван.: Современные проблемы прикладной психологии: Межвузовский сб. науч. статей, 2017.- 184с. -С. 32-40.
3. Альбуханова – Славская, К. А. Проблема определения субъекта в психологии / К. А. Альбуханова – Славская. – Воронеж: Издательство «МОДЕК», 2014. – 56с. - С.36-53.
4. Артюхов, М. В. Здоровье формирующее образование в крупном промышленном городе /М. В. Артюхов, Л.Г. Качан // Валеология.- 2018. - № 2. – С.77- 81.
5. Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу / Б. Б. Величковский //Вестник МГОУ. «Психологические науки», 2017. - №3. - С.105-112.
6. Волович, В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В. Г. Волович. – М.: Мысль, 1983. - 233с.
7. Выгодский, Л. С. Проблемы возрастной периодизации детского развития/ Л. С. Выгодский //Вопросы психологии. - 1972. - №2 – с. 14-16.
8. Галанин, Ю. Новые горизонты в преподавании ОБЖ / Ю. Галанин // Основы безопасности жизни.- 2019. - № 12. – с. 45-46.

9. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Психологические проблемы готовности к деятельности /М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович.- Минск.: Владос, 1976.- 234с.
10. Зайцев, Г. К. Опыт внедрения валеологического компонента в школьное образование/ Г. К. Зайцев // Валеология. – 1998. - №1.- с. 5- 9.
11. Ионин, Л. Г. Социология культуры /Л. Г. Ионин. М.: Наука, 2017. – с. 56-64.
12. Климов, Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях / Е. А. Климов. – М.: Наука, 2015. – с.223.
13. Колесников, Л. Ф. Стратегия образования в интересах безопасности страны /Л. Ф. Колесников // Педагогика.- 1999. - № 5. – с. 3-7.
14. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость индивидуального сознания / Е. П. Крупник // Психология человека в условиях социальной нестабильности. – М.: МГПУ, 1994. – с.183 – 196.
15. Крупник, Е. П. Психологическая устойчивость личности как методологическая категория / Е. П. Крупник // Научные труды МГПУ. – М.: Слово.- 2014.- с. 102.
16. Куликов, Л. В. Проблема описания психологических состояний / Л. В. Куликов // Психические состояния. Спб.: Питер, 2016. – с.366.
17. Малкина – Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина – Пых, М.: ЭКСМО, 2016. – с.15.
18. Мудрик, А. В. Общение в процессе воспитания/ А. В. Мудрик, Москва.: ЭКСМО, 2019. – с. 131-141.
19. Мурадян, Е. Б. Психологическая безопасность личности / Е.Б. Мурадян // Проблемы педагогики и психологии. Ереван.: Аист, 2018.- с. 126-131.
20. Перевалов, В. Ф. Страх без страха /В. Ф. Перевалов // Безопасность. Инф. сб. НИМБ. – 1997. - № 1 – 2.
21. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. 1 -11 классы / под ред. А. Т. Смирнова. М.: Просвещение, 2006. - 112с.

22. Рабочая книга школьного психолога / под ред. И. В. Дубровиной. М.: Психолог, 2015. - С. 125-134.
23. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. М.: Просвещение, 2016. - С.22.
24. Рубинштейн, С. Л. Принципы и пути развития психологии / С. Л. Рубинштейн. М.: Просвещение, 1995. - С.125 - 134.
25. Савинов В.И. Безопасность жизнедеятельности (чрезвычайные ситуации): Учебное пособие / В.И. Савинов. - Н. Новгород: Издательство ФГОУ ВПО ВГАВТ, 2014. - 164 с.
26. Сапронов, В. О научной базе ОБЖ / В. Сапронов // Основы безопасности жизни. 2018. № 5. С. 7.
27. Стахнеева, И. Ю. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / И. Ю. Стахнеева // Учебное пособие. Спб.: СГПУ, 2018. - 198с.
28. Федотов, С. Н. Проблема психологической устойчивости сотрудников ОВД / С. Н. Федотов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. - 2016.- № 3. - С.32.
29. Шойгу Ю. С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных. / Ю. С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - С. 127.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Упражнения, рекомендуемые для обучения обучающихся расслаблять мышцы тела по Соломину В.П.

#### Подготовительные упражнения на расслабление мышц лица:

1. **«Маска удивления»** выполняется сидя или стоя, можно перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом надо поднять обе брови, как это делает удивляющийся человек. Затем на свободном выдохе дать возможность бровям вернуться в исходное положение. Брови должны опуститься сами, без дополнительных усилий.
2. **«Маска гнева»** выполняется сидя или стоя перед зеркалом. Имитируется выражение лица сердящегося человека: брови нахмурены, губы сжаты, крылья носа несколько раздуваются. Мышечное усилие наращивается постепенно, одновременно с медленным вдохом. Во время свободного выдоха напрягшиеся мышцы освобождаются от нагрузки и возвращаются в исходное положение.
3. **«Маска смеха»** выполняется сидя или стоя, также перед зеркалом. Мышцы лица принимают положение полуулыбки: углы рта приподнимаются, глаза



прищуриваются и т. д. Упражнение выполняется с соблюдением тех же условий, что и в предыдущем: постепенное напряжение мышц на медленном выдохе, одновременно со свободным выдохом расслабленные мышцы возвращаются в исходное положение.

4. **«Маска брюзги»** выполняется сидя или стоя перед зеркалом, имитируется выражение лица недовольного, брюзгливого человека: углы рта опущены, рот сжат, мышцы подбородка напряжены. Постепенное мышечное усилие совпадает с медленным вдохом, одновременно со свободным выдохом мышцы сами возвращаются в исходное положение.
5. **«Маска трубача»** выполняется сидя или стоя перед зеркалом и воспроизводит усилия трубача, дующего в мундштук трубы. Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать щечные мышцы: рот плотно сжат, круговая мышца напряжена. Это упражнение можно разнообразить, напрягая обе щеки или каждую попеременно. При расслаблении и выдохе мышцы возвращаются в исходное положение сами, без активных усилий.
6. **Упражнение для круговых мышц глаз** выполняется сидя. На медленном выдохе опускаются верхние веки, сперва мягко, затем с постепенным нарастающим усилием, заканчивающимся тем, что глаза зажимаются так сильно, как только возможно. При свободном выдохе напряжение век снимается. Упражнение выполняется для двух глаз одновременно. Варианты упражнения – для каждого глаза поочередно – выполняются только после освоения основного упражнения.
7. **Упражнения для мышц языка** выполняются стоя, сидя или лежа и заключаются в имитации движения языка или произнесении смягченного звука «ль»: язык прижимается к корням верхних зубов на границе с твердым небом, рот полуоткрыт. Медленный вдох – постепенное напряжение, свободный выдох – расслабление.

## Основные упражнения на расслабление мышц тела:

### **Упражнение 1. Расслабление мышц лица.**

1. Расслабление мышц лба. Наморщить лоб (счет: 1-2-3-4), представляя себе, как кожа лба собирается «в гармошку» (1-2-3-4), а затем расправить (1- 2-3-4). Ощущение расслабления постараться удержать в памяти. Для этого можно 5-6 раз ладонью погладить кожу лба.
2. Расслабление поверхностных мышц глаз (веки, мигательные мышцы, круговые мышцы глаз). Закрывать глаза, как можно сильнее сомкнуть веки (плотно зажмурить глаза) (счет: 1-2-3-4), зафиксировать это напряжение (1-2-3-4), а затем расслабить мышцы (1-2-3-4).
3. Расслабление внутренних мышц глаз. Отвести глазные яблоки при закрытых глазах в крайнее правое положение (счет: 1-2-3-4), зафиксировать напряжение мышц (1-2-3-4), быстро вернуть глазные яблоки в исходное положение с расслаблением (счет: 1). Те же самые движения выполняются в левую сторону.
4. Расслабление круговых мышц рта. Напрячь мышцы губ, губы плотно сжимаются (счет: 1-2-3-4), зафиксировать это напряжение (1-2-3-4), а затем быстро расслабить (счет: 1).
5. Расслабление мышц челюстей. Челюсти плотно сжать (не до боли) (счет: 1-2-3-4), прочувствовать напряжение (1-2-3-4) и расслабить так, чтобы нижняя челюсть вяло отвисала, рот при этом слегка приоткрывается (счет: 1).
6. Расслабление мышц языка. Кончик языка упирается в верхние десна изнутри, при этом, напрягаясь, как бы старается путем усилия вытолкнуть десна вперед и вверх (счет: 1-2-3-4). Напряжение фиксируется (1-2-3-4), а затем мышцы расслабляются (счет: 1). Облегчает это упражнение прием, при котором надо мысленно произнести звук «ы». Признаком хорошего

расслабления мышц челюсти, языка и рта является появление слюны. Ее необходимо спокойно проглотить и продолжать дальше расслабление мышц.

### **Упражнение 2. Расслабление мышц шеи.**

1. Сгибание шеи назад, стараясь погрузить голову глубже в подушку (счет: 1-2-3-4), фиксация положения (1-2-3-4), расслабление (счет: 1), голова возвращается в исходное положение.
2. Поворот головы с напряжением мышц шеи (счет: 1-2-3-4), фиксация (1-2-3-4), расслабление с возвратом в исходное положение (счет: 1). То же самое влево.

### **Упражнение 3. Расслабление мышц руки.**

1. Правая рука – сосредоточиться, прочувствовать ее, медленно сжать в кулак, одновременно сгибается предплечье, образуя с плечом угол в  $90^\circ$  (счет: 1-2-3-4). Достигнув максимума напряжения (1-2-3-4), тут же расслабить всю руку, (счет: 1), вяло уронив ее на постель.
2. Напрягаются: кисть правой руки, мышцы предплечья, плеча. Правая рука прямая, напряженная, медленно поднимается вверх (счет: 1-2-3-4), фиксирование напряжения (1-2-3-4), расслабление (счет: 1) – рука вяло роняется на свое место. То же проделывается с левой рукой.

### **Упражнение 4. Расслабление мышц ног.**

1. Расслабление мышц стопы и голени. Сгибаем правую стопу, носок ее тянем на себя: напряжение (счет: 1-2-3-4), фиксация (1-2-3-4), расслабление (счет: 1-2-3-4).
2. Расслабление мышц бедра. Напряжение стопы, голени (см. упр. 3, п.2), затем напряженное сгибание ноги в колене, стараясь пятку максимально подтянуть к тазу (счет: 1-2-3-4). Фиксация напряжения (1-2-3-4), расслабление (счет: 1) – вся нога расслабляется, пятка скользит вперед, нога вяло роняется в исходное положение.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методика определения психологической характеристики темперамента

Применяется для обследования подростков и взрослых.

**Цель:** определение свойств темперамента.

**Описание.** Методика позволяет диагностировать следующие полярные свойства темперамента: экстраверсию и интроверсию, ригидность, пластичность, эмоциональную возбудимость и эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый, медленный), активность (высокая, низкая), а также искренность испытуемых в ответах на вопросы.

### Вопросник

№	Вопрос	да	нет
1	Вы любите часто бывать в компании?		
2	Вы избегаете иметь вещи, которые не надежны, не прочны, хотя и красивы?		

3	Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?		
4	Во время беседы вы очень часто говорите?		
5	Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?		
6	Бывает ли, что вы передаете слухи?		
7	Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?		
8	Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так, что неохотно меняете ее на что-то другое?		
9	Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут одобрить или утешить?		
10	У вас очень быстрый почерк?		
11	Ищите ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдохнуть?		
12	Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?		
13	У вас много очень хороших людей?		
14	Трудно ли вам оторваться от дела, которым поглощены, и переключиться на другое?		
15	Часто ли вас терзает чувство вины?		
16	Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?		
17	В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?		
18	Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?		
19	Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?		
20	Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе?		

1	2	Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?		
2	2	Во время беседы вы обычно жестикулируете?		
3	2	Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?		
4	2	Бывают ли у вас такие мысли, о которых вы не хотели, чтобы о них знали другие?		
5	2	Вы любите подшучивать над другими?		
6	2	Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде, чем сообщать их кому-либо?		
7	2	Часто ли вам снятся кошмары?		
8	2	Обычно вы легко запоминаете и усваиваете учебный материал?		
9	2	Вы настолько активны, что вам трудно несколько часов находится без дела?		
0	3	Бывало ли что, разозлившись, вы выходили из себя?		
1	3	Вам нетрудно внести оживление в довольно скучную компанию?		
2	3	Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное решение?		
3	3	Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?		
4	3	Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и скорости реакции?		
5	3	Если у вас что-то долго не получается, вы все же пытаетесь сделать это?		
6	3	Возникало ли у вас хотя бы кратковременное чувство раздражения к вашим родителям?		
	3	Считаете ли вы себя открытым и общительным		

7	человеком?		
3	Обычно вам трудно взяться за новое дело?		
8			
3	Беспокоит ли вас чувство, что вы в чем-то хуже других?		
9			
4	Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?		
0			
4	В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?		
1			
4	У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?		
2			
4	Вас принимают иногда за беззаботного человека?		
3			
4	Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?		
4			
4	Вас можно быстро рассердить?		
5			
4	Во время дискуссии вы быстро находите подходящий ответ?		
6			
4	Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?		
7			
4	Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
8			

**Интерпретация результатов.** Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника, при этом следует построчно сложить ответы «да» – в коде указаны их номера и полученные суммы умножить на коэффициент (3,2,1 балл). Затем то же сделать с ответами «нет». После этого вычисляется общая сумма баллов, характеризующая конкретное свойство темперамента.

#### Код опросника

Свойств о	Ответ «Да»	Ба	Ответ	Ба
--------------	------------	----	-------	----

темперамент		ЛЛ	«нет»	ЛЛ
Экстраверсия	1, 7, 23, 19, 25, 31	3	3	1
	37, 4, 43	2		
Ригидность	8, 26, 32	3	37	2
	2, 14, 20, 38, 44	2	19, 46	1
Эмоциональная возбудимость	15, 21, 33, 39, 45	3		
	3, 9	2		
	27	1		
Темп реакции	4, 16, 28	3		
	10, 22, 34, 40, 46	2		
	17, 29, 37	1		
Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47	3	38	1
	10	1		
Искренность	30, 36, 42, 48	3	23	1
	6, 12, 18, 25	2		
	24	1		

### Средняя оценка и зоны выраженности темперамента



Экстраверсия	Ригидность	Эмоциональная возбудимость	Темп реакции	Активность
22—26 Очень высокая	16—23 Очень высокая	18—20 Очень высокая	20—22 Очень быстрый	24—26 Очень высокая
17—21 Высокая	12—15 Высокая	14—17 Высокая	14—19 Быстрый	21—23 Высокая
12—16 Средняя	7—11 Средняя	8—13 Средняя	9—13 Средний	14—20 Средняя
7—11 Высокая	3—6 Высокая	4—7 Высокая	5—8 Медленный	9—13 Низкая
0—6 Очень высокая	0—2 Очень высокая	0—3 Очень высокая	0—4 Очень медленный	0—8 Очень низкая
Интроверсия	Пластичность	Эмоциональная уравновешенность	—	—

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, РИСКА ДЕЗАДАПТАЦИИ В СТРЕССЕ «ПРОГНОЗ»

Разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии.

Цель: определение уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе.

Описание: методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ "да" или "нет". Обследование может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Процедура проведения: испытуемому предлагается протокол с вопросами. Ему необходимо ответить на каждый вопрос "да" или "нет", отмечая при этом свой ответ определенным образом в соответствующих графах в бланке ответов.

Обработка данных: подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих "ключу":

#### **Инструкция**

Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.

6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
1. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
3. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
4. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
5. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
6. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
7. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
8. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
9. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
10. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
11. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
12. Запоры у меня бывают редко.
13. В игре я предпочитаю выигрывать.
14. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
1. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.

2. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
3. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
4. С моим рассудком творится что-то неладное.
5. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
6. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
7. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
8. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
9. Думаю, что я человек обреченный.
10. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
11. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
12. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
13. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
14. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
15. Моя внешность меня, в общем, устраивает.
16. Я вполне уверен в себе.
17. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
18. Кто-то управляет моими мыслями.
19. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
20. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.

21. Счастливей всего я бываю, когда один.
22. Кто-то, пытается воздействовать на мои мысли.
23. Я любил сказки Андерсена.
24. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
25. Меня злит, когда меня торопят.
26. Меня легко привести в замешательство.
27. Я легко теряю терпение с людьми.
28. Часто мне хочется умереть.
29. Бывало, что я бросал начатое дело, т. к. боялся, что не справлюсь с ним.
30. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
31. К вопросам религии я отношусь равнодушно - они не занимают меня.
32. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
33. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
34. У меня были очень необычные мистические переживания.
35. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
36. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
37. Я человек нервный, легко возбудимый.
38. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
39. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
40. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
41. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
42. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

43. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
44. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
45. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
46. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
47. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
48. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
49. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
50. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
51. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
52. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
53. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
54. Мне трудно проснуться в назначенный час.
55. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
56. В детстве я был капризный и раздражительный.
57. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
58. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.
59. У меня есть судимые родственники.
60. В юности я имел приводы в милицию.
61. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

## ПРОГНОЗ

### Обработка данных

Подсчитывается сумма баллов - правильных ответов, соответствующих «ключу»

«Да» - вопросы 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26. 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42. 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65. 66, 67, 69. 70 71, 72. 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79. 80, 81, 82, 83, 84.

«Нет» - вопросы 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46,49, 54, 55, 58,61,68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов: «Да» - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

### Интерпретация результатов

Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов.

Чем больше значение пункта условной шкалы, тем большее нервно - психическая устойчивость.

### Интерпретация результатов

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1	Чем ниже пункт, тем больше нервно-

29-32	2	психическая неустойчивость в стрессе
23-28	3	
	4	
18-22	5	Среднее
14-17	6	
11-13	7	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9-10	8	
7-8	9	
6 и менее	10	