

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра технологического образования

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У
ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

студентки 5 курса 501 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиля «Безопасность жизнедеятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования
заочной формы обучения

ЗАЙЦЕВОЙ ПРИНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель:

канд. пед. наук, профессор _____ В.Н. Саяпин

и.о. заведующий кафедрой:

канд. пед. наук, доцент _____ Н.В. Саяпин

Саратов 2023

Введение. Все экстремальные и чрезвычайные ситуации, постоянно сопровождаются сильнейшим стрессом не только у пострадавших, окружающих, родных и близких, но иногда и у спасателей. Считается, что каждый пятый пострадавший становится непосредственным пациентом психиатрических клиник и психологов. Специалисты подсчитали, что больше 90% времени на телевизионных экранах занимает показ негативных событий: криминальных действий, войн, социально-экономических кризисов, чрезвычайных ситуаций (далее ЧС), террористических акций и т.д. А если учесть, что число таких стрессовых ситуаций с годами возрастает, то можно понять, почему более 85% населения нашей страны находится в состоянии хронического стресса. Такая постоянная стрессовая ситуация отрицательно сказывается на здоровье населения и коллективном его поведении. За последние 10 лет заболеваемость гипертонической болезнью, онкологическими заболеваниями, иммунными расстройствами выросла более чем в 2 раза.

Существенную роль в обеспечении безопасности человека при различных ситуациях играют индивидуальные психофизиологические механизмы адаптации, адекватные формы поведения, обусловленные нервно-психологическими процессами, психофункциональными состояниями организма и свойствами самой личности. Анализ поведенческих стереотипов поведения людей в экстремальных ситуациях свидетельствует, что только 15-20% реализуют адекватно возникающим событиям.

При всем разнообразии реакций человека на ту или иную чрезвычайную ситуацию (далее ЧС) можно выделить два основных типа: избегания и оцепенения. В первом случае у человека генетически заложено желание любым способом покинуть место происшествия. Причем нередко это сопровождается дезорганизацией психической деятельности. Реакция оценивания будет возрождаться в отсутствии какой-либо деятельности. Иногда в экстремальных ситуациях у человека появляются феноменальные возможности, которые он ни за что не сможет проявить, когда опасность минует. Как выяснилось, виной всему инстинкт самосохранения, который заложен в каждом человеке. В

момент угрозы жизни происходит максимальная концентрация всех сил и возможностей организма.

Лучше всего, когда человек знает, что нужно делать, и действует адекватно ситуации, а для этого необходимы тренировки, в результате которых вырабатывается стереотип безопасного поведения. В любой ЧС можно и нужно управлять и самое главное, нужно стараться при любых обстоятельствах держать себя в руках и не терять головы.

Безопасность человека при всех ЧС требует мобилизации психофизиологических качеств человека, знания методов коррекции психического и физиологического состояния, биологических основ адаптации, поведения и деятельности в зоне опасных и ЧС. Отдельное место отводится обучению навыкам безопасного поведения подростков в современном мире.

Вопросами психологической помощи занимались как отечественные ученые: Алиева,Х.М., Айзман,Р.И., Дьяченко,М.И., Зиньковска,С.М., НикифороваГ.Е., Перевалова,В.Ф., Пономаренко,В.А., Сосновского,Б.А., Ткаченко,Ю.В., Шадрикова,В.Д., так и зарубежные специалисты: А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, В.Л. Леви, Г. Селье и многие другие.

Однако, решение задач психологической помощи человеку в экстремальных и чрезвычайных ситуациях не достаточно исследовано. В связи с вышеизложенным, была выбрана следующая тема нашей выпускной квалификационной работы: «Формирование психологической устойчивости у человека в различных экстремальных ситуациях».

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что необходимо раскрыть совершенствование данной проблемы системе образовательных учреждений. Анализ литературы показан, что актуальность проблемы определяется не только ее малой разработанностью, но и большой теоретической и практической значимостью для воспитания психологически здорового подрастающего поколения.

Объектом исследования выступает процесс осуществления психологической помощи людям в различных экстремальных и ЧС.

Предметом исследования являются особенности оказания психологической помощи людям в опасных и ЧС.

Цель работы - выявить педагогические условия и экспериментально проверить их в формировании психологической устойчивости людям в различных экстремальных и ЧС.

В соответствии с поставленной целью исследования мы выдвинули следующую гипотезу исследования: при создании оптимальных психолого-педагогических и социальных условий в применении специальных психотерапевтических методов помощи людям в экстремальных и ЧС будет положительно осуществляться процесс реабилитации всех людей.

Исходя из выбранного объекта, предмета и цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Выявить основные направления экстренной психологической помощи людям в опасных и ЧС.

2. Определить и описать формы и методы психотерапевтической помощи людям в опасных и ЧС.

3. Организовать и описать опытно-экспериментальную работу по реализации алгоритмов безопасного поведения людей в опасных и ЧС.

Теоретико-методологическую основу составили:

вопросами психологической помощи занимались как отечественные ученые: Х.М. Алиева, Р.И. Айзман, М.И. Дьяченко, С.М. Зиньковска, Г.Е. Никифорова, В.Ф. Перевалова, В.А. Пономаренко, Б.А. Сосновского, Ю.В. Ткаченко, В.Д. Шадрикова, так и зарубежные специалисты: А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, В.Л. Леви, Г. Селье и многие другие.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений применялись следующие методики исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы; организация целенаправленной опытно-экспериментальной работы, наблюдение, анкетирование, опрос, математическая и графическая обработка данных.

Базой исследования – МОУ СОШ №53 Заводского района г. Саратова.

Научная новизна исследования заключается в выявлении условий, обуславливающих психологическую помощь людям в экстремальных и ЧС устойчивость поведения у обучающихся в системе школьного образования.

Практическая значимость: материалы исследования могут быть применены в практической деятельности учителями ОБЖ и школьными психологами.

Данная работа проводилась в три этапа, каждый из которых преследовал определённые цели.

Выпускная квалификационная работа состоит: из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание выпускной квалификационной работы. В первой главе «Теоретические аспекты психологической помощи человеку в различных экстремальных условиях» рассмотрены основы психологической помощи людям в различных экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Каждый человек в процессе своей жизнедеятельности может сталкиваться с различными опасностями, и которые ставят проблему о существовании индивида. Способно ли человечество заранее организовать алгоритм для безопасного выхода из опасных и ЧС? Следует отметить, что совершенного алгоритма, который обеспечивал бы безопасность для каждого человека, не существует. Все это связано с тем, что в реальной жизни имеется множество проблемных возможностей, связанных с личностью пострадавшего, с условиями окружающей действительностью и его деятельностью, с особенностями противника (преступника), если речь идет, о нападении с целью насилия, грабежа, захвата заложников и т.д. В научных источниках выделено множество методов, которые можно предугадывать заранее, в этом случае имеется возможность обеспечения каждого человека точными установками, которые необходимы для сохранения его безопасности. К ним можно отнести психологическую помощь, ее надо применять в различных опасных и ЧС.

Поэтому на сегодня возрастает роль подготовки людей к БЖ, они должны владеть знаниями, навыками и умениями, (компетенциями), которые

обеспечивали бы психологическую безопасность человека. Этому способствует исследование проблемы, а именно – психологическая помощь человеку в экстремальных и ЧС.

Оказание психологической помощи человеку в экстремальных и ЧС представлена широко в психолого-педагогической литературе, что подтверждает ее актуальность. Так, Крупник, Е.П. представляет психологическую помощь человеку 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.

Стахнеева, И.Ю. определяет психологическую помощь человеку 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.

Психологическая помощь может являться индикатором состояния дистресса и дезадаптации организма в текущей стрессогенной ситуации жизнедеятельности. В этом случае личность необходимо возвращать к устойчивому состоянию, после различных экстремальных и ЧС.

Исследователь Федотов, С.Н. рассматривает психологическую помощь как целостную характеристику личности, которая обеспечивает устойчивость личности к фрустрирующему и стрессогенному воздействию в трудных ситуациях, как синтез отдельных качеств и способностей.

Психологическая помощь в опасных и ЧС представляет собой интегрально - процессуальную характеристику, которая отражает результаты развития, обучения, воспитания, а также опыта социального взаимодействия и индивидуальных особенностей, обусловленных приспособительными реакциями к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Психологическая помощь личности характеризуется постоянной

активностью с одной стороны по максимизации пользы в отношениях к себе, другим людям, обществу и природе, с другой стороны - минимизации ущерба в отношениях к этим же объектам.

Процесс формирования психологической устойчивости поведения человека включает в себя следующие формы и методы: проведение специальных занятий по овладению навыков психологической саморегуляции; внедрение в контекст каждого занятия экспресс - тренировок для повышения психологической устойчивости; осуществление психокорректирующих индивидуальных и групповых воздействий, связанных с восстановлением личности.

К психологической помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях относят: экстренную психологическую помощь в ЧС, психотерапевтические методы помощи людям в экстремальных ситуациях и в процессе реабилитации.

Во второй глава нашей выпускной квалификационной работы «Экспериментальная проверка педагогических условий психологической помощи человеку в экстремальных и чрезвычайных ситуациях» был проведен эксперимент.

В опасных и ЧС важно, чтобы личность была в состоянии принимать оперативные решения, импровизировать, постоянно и непрерывно контролировать себя в различных негативных процессах. Людям необходимо научиться различать опасности, быть независимым и самостоятельным в различных ситуациях, обладать твердостью и решительностью, когда это необходимо, но уметь подчиняться для конкретного дела или ситуации, знать свои потенциальные возможности, причем в любой экстремальной или ЧС надо находить выход. Не следует сдаваться человеку, не испробовав все средства выхода из создавшейся ситуации.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап проходил с сентября по ноябрь 2022 года. Вторым этапом - с ноября 2022 года по март 2023 года. Третьим этапом с марта 2023 года по июнь 2023 года.

Первый этап являлся констатирующим. На данном этапе исследовался уровень развития психологической устойчивости поведения у обучающихся общеобразовательных учреждений, т.е. в той социальной среде, в которой они находятся. Реализовывалось знакомство со школьниками, присутствуя на различных уроках. Подбирались диагностические методики по проблеме исследования, а так осуществлялся подбор методик обучения в экспериментальном классе. В работе использовались такие методы диагностики: педагогическое наблюдение; методика «Направленность на приобретение знаний»; методика «Направленность на оценку»; тест «Мое настроение»; опросник «Многомерной оценки детской тревожности» (МОДТ) Прихожана, А.М.; опросник Басса-Дарки; опросник Кеттелла.

Второй этап - формирующий. На втором этапе нами планировалось внедрение в педагогический процесс корректирующей программы, направленные на формирование психологической устойчивости поведения школьников с использованием различной психологической помощи, которая представлена в первой главе.

Третий этап оформление полученных результатов в работе.

Результаты исследования показали, что у всех 36 учащихся фиксируется снижение психологической устойчивости, что проявляется:

1. В низкой мотивации, как на получение знаний, так и на отметку;
2. В высоком уровне тревожности, связанной с обучением в школе;
3. В высоком уровне агрессивности.
4. В негативном восприятии школы, что говорит о том, что школа не несет позитивной эмоциональной нагрузки у учащихся, а следовательно, является для них важнейшим стрессогенным фактором.

Все это повлияло на то, что снизилась их успеваемость. Помимо всего у школьников основной деятельностью является учение, но они не желают идти в школу, воспринимая обучение как тяжелую обузу. А также понятно, почему в системе взаимоотношений у данных учащихся наблюдается высокий уровень тревожности и агрессивности.

Проведенная коррекционная программа изменила данное положение: количество учащихся с психологической неустойчивостью сократилось на 73,6%, что повлекло за собой повышение качества их успеваемости, снижение тревожности и агрессивности, наладились и взаимоотношения с людьми.

Таким образом, настоящее исследование подтвердило гипотезу, исходя из которой возможно рекомендовать применение разработанной программы в работе учителя и школьного психолога или социального педагога.

Заключение. Школьный возраст является периодом положительных изменений и преобразований во всех сферах личностного развития обучающихся. Процесс социализации личности в это время происходит на основе активного развития и обогащения общественной природы каждого школьника. В этом случае важен уровень достижений, который осуществляется каждым обучающимся на этом возрастном этапе. Чем больше положительных приобретений будет у обучающихся, тем легче им адаптироваться в современном окружающем их мире.

Необходимым и достаточным условием психологической устойчивости поведения личности школьника является востребованность окружающем его социумом. Особую роль в данном случае играет организация учебно-воспитательного процесса и его направленность на освоение обучающимися школьниками основ социального сотрудничества.

Хорошо известно, что отрицательное отношение обучающихся к учению возникает при отсутствии положительных успехов в обучении. Напротив, приятные переживания, связанные с похвалой учителя, признанием коллектива и пониманием своих возможностей, возбуждают активность ученика, стремление лучше учиться, что, в свою очередь является еще одним важным фактором формирования психологической устойчивости школьников.

Издавна успех обучающихся считался важнейшим стимулом учения. Впечатление от успеха бывает так велико, что может поколебать даже сложившееся отрицательное отношение к учению.

На уроках очень часто складывается ситуация, когда обучающийся ученик достигает особого успеха: удачно отвечает на трудный вопрос, высказывает интересную мысль, находит необычное решение. Он получает хорошую оценку, его хвалят, просят дать пояснения, на нем некоторое время сосредоточивается внимание всего класса. Такая ситуация может иметь большое позитивное значение для обучающегося школьника.

В этом случае у обучающегося, возникает прилив энергии, он стремится еще и еще раз отличиться по той или иной проблеме. Активность, вызванная стремлением к похвале и всеобщему одобрению, переходит в неподдельный интерес к познавательной деятельности и самой работе, если она запланирована.

Во-вторых, успех, который выпал на долю ученика, производит большое впечатление на его одноклассников. У них возникает стремление подражать ему в надежде на такую же удачу.

Если учителю ОБЖ научиться управлять такими педагогическими ситуациями, то можно влиять не только на отдельных учащихся, но и одновременно на целый класс.

На наш взгляд, формировать адекватные учебной деятельности мотивы нужно не только в экспериментальном порядке, а в ходе постоянной каждодневной работы. Программа формирования психологической устойчивости поведения у обучающихся подростков должна быть ориентирована, прежде всего на развитие имеющейся положительной мотивации учения обучающихся школьников.