

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный университет
Факультет социокультурных коммуникаций
Кафедра экологии человека

Пантюк И. В.

Безопасность жизнедеятельности человека

Методическая база для оценки уровня знаний
и практических навыков формирования безопасного поведения
и сохранения здоровья студентов

Учебно-методическое пособие для специальностей
гуманитарного профиля

Минск
2024

УДК 378.015.31:796(075.8)

П 166

Решение о депонировании вынес:
Совет факультета социокультурных коммуникаций
Протокол № 6 от 29.01.2024 г.

Рекомендовано Учебно-методической комиссией
факультета социокультурных коммуникаций БГУ
Протокол № 4 от 24.01.2024 г.

Автор:

Пантюк Ирина Викторовна, кандидат биологических наук, доцент

Рецензенты:

- З. С. Ковалевич – доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Международного института трудовых и социальных отношений,
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент;
И. Я. Мацевич-Духан – заведующий кафедрой культурологии
Белорусского государственного университета,
доктор философских, доцент.

Пантюк, И. В. Безопасность жизнедеятельности человека : методическая база для оценки уровня знаний и практических навыков формирования безопасного поведения и сохранения здоровья студентов : учебно-методическое пособие для специальностей гуманитарного профиля / И. В. Пантюк ; БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека. – Минск : БГУ, 2024. – 152 с. – Библиогр.: с. 145–152.

В учебно-методическом пособии обобщены теоретические, методологические материалы для оценки уровня знаний и практических навыков формирования безопасного поведения и сохранения здоровья студентов. Пособие содержит учебные задания и вопросы для семинарских, практических занятий, тесты для промежуточной аттестации по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности человека». В приложении представлены методики, психологические тесты-опросники, анкеты, педагогические ситуативные задачи для оценки готовности к безопасной жизнедеятельности.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов высших учебных заведений очной и заочной формы обучения гуманитарного профиля, преподавателям вузов, методистам, ученым при изучении проблем формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни молодежи.

*При полном или частичном использовании материалов ссылка на сайт
Электронной Библиотеки БГУ обязательна (www.elib.bsu.by).*

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1. Комплекс вспомогательных материалов семинарских, практических занятий, контролируемых самостоятельных работ при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»	8
1.1 Примерные вопросы семинарских и практических занятий	8
1.2 Видео материалы для самостоятельного просмотра	43
1.3 Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации	45
2. Инструментарий для оценки уровня знаний и практических навыков студентов в области безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.....	69
2.1 Методы диагностики для оценки уровня знаний и практических навыков формирования безопасного поведения и сохранения здоровья студентов.....	69
2.2 Определение уровня волевой саморегуляции – индикатора поведенческих компетенций культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов.....	75
2.3 Оценка готовности к риску – содержательной характеристики культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов гуманитарного профиля.....	77
2.4 Исследование импульсивности – индивидуально-поведенческой характеристики готовности к безопасной жизнедеятельности	79
2.5 Самооценка уровня умений планировать деятельность и принимать решения у студентов при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»	81
2.6 Определение уровня самооценки рефлексии у студентов при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»	82
3. Определение уровня когнитивных компетенций культуры безопасности и здорового образа жизни при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»	84
3.1 Когнитивные компетенций культуры безопасности и здорового образа жизни студенческой молодежи	84
3.2 Содержание диагностических кейсов при определении уровня знаний и навыков безопасного поведения студенческой молодежи	86
3.3 Личностные смыслы в вопросах безопасности жизнедеятельности	

студентов гуманитарного профиля при изучении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»	89
3.4 Определение уровня сформированности социальной ответственности обучающихся высших учебных заведений	91
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	93
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	145

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время одним из приоритетных направлений воспитания молодежи в учреждениях образования является воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на усвоение обучающимися правил безопасного поведения в обществе, на производстве и в повседневной жизни, включающее формирование норм и правил поведения в социальной и природной среде.

Функционирование модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности (далее – КБЖ) студенческой молодежи в Беларуси опирается на реализацию образовательного процесса в учреждениях высшего образования, центральным звеном которого является преподавание комплексного курса «Безопасность жизнедеятельности человека» по большинству специальностей образовательной программы бакалавриата. Безопасность жизнедеятельности человека – это интегрированная учебная дисциплина, которая включает преимущественно разделы «Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций», «Радиационная безопасность», «Основы экологии», «Основы энергосбережения», «Охрана труда», и не является простой компиляцией отдельно взятых указанных дисциплин.

Типовой учебной программой определен объем учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» в количестве 68 аудиторных часов, из них на лекции отводятся 32 учебных часа, на семинарские занятия – 22 часа и на практические занятия – 14 часов. Освоение учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» направлено на формирование у будущего специалиста системы знаний, умений и навыков безопасного поведения и жизнедеятельности.

После вступления в силу Общегосударственного классификатора Республики Беларусь ОКРБ 011-2022 «Специальности и квалификации» разработаны примерные учебные планы по специальностям бакалавриата, в соответствии с которыми освоение курса «Безопасность жизнедеятельности человека» направлено на формирование у выпускников базовой профессиональной компетенции: «Применять основные методы защиты населения от негативных факторов антропогенного, техногенного, естественного происхождения, принципы рационального природопользования и энергосбережения, обеспечивать здоровые и безопасные условия труда».

Практикум состоит из 3-х разделов и содержит теоретические, методологические материалы для оценки уровня знаний и практических навыков формирования безопасного поведения и сохранения здоровья студентов

и включает комплекс вспомогательных учебных заданий для семинарских и практических занятий, контролируемых самостоятельных работ при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

Раздел 1 «Комплекс вспомогательных учебных заданий для семинарских и практических занятий, контролируемых самостоятельных работ при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» включает практический материал, подобранный для самостоятельного закрепления студентами теоретических и практических основ дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Представлены контрольные вопросы и литература для подготовки студентов к итоговому контролю по дисциплине.

В разделе 2 «Инструментарий для оценки уровня знаний и практических навыков студентов в области безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни» охарактеризованы методики, позволяющие количественно и качественно оценить развитие содержательных характеристик культуры безопасности жизнедеятельности и здоровья: мотивационно-ценностные; когнитивные (представления о способах защиты при экстремальных ситуациях); процессуальные (умения и навыки оказания помощи пострадавшим); рефлексивно-оценочные знания и умения своей деятельности.

В разделе 3 «Определение уровня когнитивных компетенций культуры безопасности и здорового образа жизни при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» описан опыт кафедры экологии человека факультета социокультурных коммуникаций БГУ по определению уровня когнитивных компетенций культуры безопасности и здорового образа жизни при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» с применением ситуационных задач, диагностических кейсов, эвристических и тестовых заданий.

В приложении представлены методики и психологические тесты-опросники для диагностики свойств и состояний личности, которые могут быть адаптированы для оценки уровня сформированности компонентов культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни у студентов. Список использованных источников характеризует методологические подходы к формированию культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений очной и заочной формы обучения гуманитарного профиля. Практикум может быть полезным не только студентам, но и преподавателям вузов, методистам, ученым при изучении проблем формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни молодежи.

Рекомендовано Учебно-методической комиссией факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета для оценки уровня знаний, практических навыков безопасного поведения, сохранения здоровья студентов и формирования базовых профессиональных компетенций.

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, КОНТРОЛИРУЕМЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА»

1.1. Примерные вопросы семинарских и практических занятий

Семинарское занятие № 1

Тема: «Понятие о чрезвычайных ситуациях, их классификация и краткая характеристика»

Вопросы:

1. Дайте определение чрезвычайной ситуации по характеру происхождения согласно Постановлению Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 19 февраля 2003 г. № 17 «Об утверждении инструкции о классификации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Назовите 3 общих признака, характерных для чрезвычайных ситуаций.
3. Назовите пять уровней чрезвычайных ситуаций и охарактеризуйте каждый.
4. Охарактеризуйте источники природных чрезвычайных ситуаций.
5. Выделите основные причины техногенных чрезвычайных ситуаций.
6. Каковы источники возникновения биолого-социальных чрезвычайных ситуаций и их последствия?
7. Назовите причины возникновения социальных чрезвычайных ситуаций.
8. Охарактеризуйте чрезвычайные ситуации.

Тема: «Система защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

Вопросы:

1. Опишите задачи, принципы построения и уровни Государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций в Республике Беларусь.
2. Каковы задачи Комиссии по чрезвычайным ситуациям?
3. Основная функция информационно-управляющей системой (ИУС) и ее состав.
4. Охарактеризуйте режимы функционирования Государственной системы чрезвычайных ситуаций.

Рекомендуемая литература:

1. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. – 520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>
2. Основные меры безопасности и правила поведения в природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях : пособие / В. И. Дунай [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – 151 с. http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/174163/1/Dunai_Teluk_Arinchina.pdf
3. Телюк, Н. А. Основы экологической безопасности / Н. А. Телюк, Н. А. Шестиловская // [Электронный ресурс]: пособие. Минск: БГУ, 2018.
4. *Босак В. А., Ковалевич З. С.* Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023. – 316 с.

Семинарское занятие № 2

Тема: «Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного характера»

Вопросы:

1. Дайте классификацию чрезвычайных ситуаций природного характера по происхождению.
2. Опишите возможные чрезвычайные ситуации природного характера в Республике Беларусь.
3. Охарактеризуйте гидрологические опасные природные явления, их источники, причины возникновения, краткая характеристика, опасные факторы и рекомендации по действиям граждан при угрозе и возникновении.
4. Опишите геофизические опасные природные явления, их источники, причины возникновения, краткая характеристика, опасные факторы и рекомендации по действиям граждан при угрозе и возникновении.
5. Проанализируйте метеорологические и агрометеорологические опасные природные явления, их источники, причины возникновения, краткая характеристика, опасные факторы и рекомендации по действиям граждан при угрозе и возникновении.
6. Дайте определение природным пожарам. Охарактеризуйте источники, причины возникновения, краткая характеристика, опасные факторы и рекомендации по действиям граждан при угрозе и возникновении.
7. Опишите общие правила и действия граждан при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций природного характера.

Рекомендуемая литература:

1. О гражданской обороне [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 27 нояб. 2006 г., № 183-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 31.12.2009 г., № 114-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
2. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 5 мая 1998 г., № 141-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 24.12.2015, № 331-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
3. Основные меры безопасности и правила поведения в природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях : пособие / В. И. Дунай [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – 151 с. http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/174163/1/Dunai_Teluk_Arinchina.pdf

4. *Телюк, Н. А. Основы экологической безопасности / Н. А. Телюк, Н. А. Шестиловская // [Электронный ресурс]: пособие. Минск: БГУ, 2018.*
5. *Босак В. А., Ковалевич З. С. Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023.– 316 с.*
6. *Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. –520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>*

Семинарское занятие № 3

Тема: «Оповещение населения о чрезвычайных ситуациях»

Просмотрите по ссылке видео материал «Средства оповещения о ЧС»: https://do.ucsp.by/pluginfile.php/4484/mod_resource/content/0/1-Video_-_Sistema_opoveshchenija_-_RF.mp4

Проанализируйте эффективность технических средств оповещения населения о чрезвычайных ситуациях и ответьте на вопросы:

1. При каких чрезвычайных ситуациях необходимо информировать население?
2. Как устроена система оповещения в городах и на селе?
3. Каково время оповещения в дневное и ночное время?
4. Каковы сигналы угрозы чрезвычайных ситуаций в мирное время?
5. Какие средства оповещения наиболее эффективны?

Просмотрите по ссылке видео материал «Система оповещения населения Республики Беларусь»: https://do.ucsp.by/pluginfile.php/4565/mod_resource/content/0/Opoveshchenie.Deistvie_pri_signale_Vnimanie_vsem_.m4v.mp4

Вопросы:

1. Какие наиболее разрушительные и чаще происходят чрезвычайные ситуации на территории Республики Беларусь? Какова их статистика и последствия?
2. Какие и сколько всего в Беларуси используется средств оповещения населения при чрезвычайных ситуациях.
3. Напишите правила поведения при сигналах оповещения в данном видео.
4. Прокомментируйте оба видео и предложите свои возможные варианты, методы, технологии для более эффективного и быстрого оповещения населения о чрезвычайных ситуациях.
5. Каким образом можно снизить уровень опасности, как защитить население и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, гражданской обороны.
6. Предложите свой способ обучения населения практическим навыкам спасения и сохранения здоровья при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного происхождения.

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

Творческое задание по теме «Экологическая безопасность»

Задание:

Написать эссе по теме «Основные экологические угрозы современного мира», просмотрев видео по ссылке: <https://strelkamag.com/ru/article/ecology-video>

Требования к написанию эссе:

Эссе – это жанр философской, литературно-критической, публицистической и художественной литературы — сочинение небольшого объёма по какому-либо частному вопросу, написанное в свободной, индивидуально-авторской манере изложения. Эссе – это прозаический литературный жанр. В переводе с французского означает «очерк» или «набросок». Эссе отражает индивидуальные переживания автора, его взгляд на тот или иной вопрос. Оно не даёт исчерпывающий ответ на определенный вопрос, а отражает собственное мнение или впечатление.

Основные признаки и этапы написания эссе:

1. Наличие определенной узкой темы, которая содержит проблему и побуждает читателя к размышлению.
2. Субъективная авторская позиция. Эссе отличает именно наличие авторского взгляда на существующую проблему, его отношение к миру, речь и мышление.
3. Разговорный стиль написания. Следует избегать сложных формулировок, слишком длинных предложений. Правильный эмоциональный окрас тексту придадут короткие, простые и понятные предложения, использование разной интонации в предложениях.
4. Подробный анализ проблемы. Собственную точку зрения необходимо аргументировать, опираясь на фактический материал.
5. Относительная краткость изложения. Ограничений по количеству страниц не существует, однако эссе отличается небольшим объемом.
6. Свободное построение. Эссе носит характер изложения, который не вписывается в какие-то определенные рамки. Построение подчиняется своей логике, которой придерживается автор, стремясь рассмотреть проблему с разных сторон.
7. Логика изложения. Несмотря на свободную композицию, эссе должно обладать внутренним единством, согласованностью утверждений автора, выражающих его мнение.

Объем эссе – до 3,0 страницы А4 машинописного текста.

Шрифт: *Times New Roman*.

Размер шрифта: 14 пп,

Критерии оценки:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

Семинарское занятие № 4

**Тема: «Законодательство Республики Беларусь
в области защиты населения и территорий
от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»**

Задание:

Провести анализ нормативно-правового обеспечения безопасности жизнедеятельности в Республике Беларусь.

1. На Национальном правовом Интернет-портале Республики Беларусь <http://www.pravo.by/> найти, ознакомиться, проанализировать нормативно-правовые документы в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.
2. Заполнить таблицу «Права, обязанности и ответственность граждан Республики Беларусь в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и социальной защите пострадавших»:

Полное название нормативного документа	Основные положения, номера статей (о вопросах безопасности граждан)	Права граждан в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций	Обязанности граждан населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Ответственность за нарушение законодательства в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций

Рекомендованная литература:

1. Закон Республики Беларусь от 05.05.1998 г. № 141-3 «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
2. Закон Республики Беларусь от 27.11.2006 г. № 183-3 «О гражданской обороне».
3. Закон Республики Беларусь от 18 июня 2019 г. № 198-З. «О радиационной безопасности».
4. Закон Республики Беларусь от 11.11.2019 г. № 251-З «О пожарной безопасности».
5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 10.04.2001 г. № 495 «О государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций».

6. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 23.08.2001 г. № 1280 «О порядке сбора информации в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и обмена этой информацией».
7. Закон Республики Беларусь от 22 июня 2001 г. № 39-З «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателя».
8. Государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций / Еремин А. П., Булва А. Д., – Минск: ИВЦ Минфина, 2011.
9. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 29 декабря 2006 г. № 756 «О некоторых вопросах Министерства по чрезвычайным ситуациям».

**Тема: «Обеспечение пожарной безопасности
на объектах производственного и гражданского назначения»**

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме

Пожар – неконтролируемое горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровью граждан, интересам общества и государства.

Пожарная безопасность объекта – состояние объекта, характеризующее возможность предотвращения возникновения и развития пожара, а также воздействия на людей и имущество опасных факторов пожара. Пожарная безопасность объекта должна обеспечиваться системами предотвращения пожара и противопожарной защиты, в том числе организационно-техническими мероприятиями.

Противопожарный режим – правила поведения людей, порядок организации производства, порядок содержания помещений и территорий, обеспечивающие предупреждение нарушений требований пожарной безопасности и тушение пожаров.

Меры пожарной безопасности – действия по обеспечению пожарной безопасности, в том числе по выполнению требований пожарной безопасности.

Пожарная безопасность – состояние защищённости личности, имущества, общества и государства от пожаров. Обеспечение пожарной безопасности является одной из важнейших функций государства. Элементами системы обеспечения пожарной безопасности (СОПБ) являются органы государственной власти, органы местного самоуправления, организации, крестьянские (фермерские) хозяйства и иные юридические лица независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, граждане, принимающие участие в обеспечении пожарной безопасности в соответствии с законодательством.

Пожарная безопасность обеспечивается приведением объектов и населенных пунктов в такое состояние, при котором исключается возможность возникновения пожара либо обеспечивается защита людей и материальных ценностей от пожара.

Достижению пожарной безопасности способствуют:

- нормативное правовое регулирование и осуществление государственных мер в области пожарной безопасности;
- создание пожарной охраны и организация её деятельности;
- разработка и осуществление мер пожарной безопасности;

- реализация прав, обязанностей и ответственности в области пожарной безопасности;
- производство пожарно-технической продукции;
- выполнение работ и услуг в области пожарной безопасности;
- проведение противопожарной пропаганды и обучение населения мерам пожарной безопасности;
- информационное обеспечение в области пожарной безопасности;
- учёт пожаров и их последствий;
- осуществление Государственного пожарного надзора (ГПН) и других контрольных функций по обеспечению пожарной безопасности;
- тушение пожаров и проведение аварийно-спасательных работ (АСР);
- установление особого противопожарного режима;
- научно-техническое обеспечение пожарной безопасности;
- лицензирование деятельности в области пожарной безопасности и подтверждение соответствия продукции и услуг в области пожарной безопасности.

Лица, ответственные за нарушение требований пожарной безопасности, иные граждане за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности могут быть привлечены к дисциплинарной, административной или уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

Основным документом, регламентирующим деятельность по обеспечению пожарной безопасности, является закон Республики Беларусь «О пожарной безопасности», введенный в действие Постановлением Верховного Совета Республики Беларусь от 15 июня 1993 г. №2404-Х (далее – Закон). Он определяет правовую основу и принципы организации системы пожарной безопасности и государственного пожарного надзора, действующих в целях защиты от пожаров жизни и здоровья людей, национального достояния, всех видов собственности и экономики Республики Беларусь. Закон предъявляет общие требования к пожарной безопасности организации (объекта), которые конкретизируются в конкретных законодательных актах (указах, постановлениях и т.д.) и в отраслевых правилах пожарной безопасности. Например: ППБ РБ 1.01-94 «Общие правила пожарной безопасности Республики Беларусь для промышленных предприятий», ППБ РБ 2.05-99 «Правила пожарной безопасности Республики Беларусь для предприятий легкой промышленности» и др.

Просмотрите видео: http://mir.pravo.by/webroot/delivery/files/Movie/mhs/training_films/povedenie_pri_poshare.mp4 и https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=bdntlDqpOAo&feature=emb_logo

Вопросы:

1. Опишите основные причины возникновения пожаров на объектах производственного и гражданского назначения.
2. Охарактеризуйте условия, способствующие возникновению пожаров в жилищном фонде.
3. Назовите опасные факторы пожара и токсичные продукты горения.
4. Определите основной порядок действий руководителей, должностных лиц, работников и граждан при возникновении пожара в производственных и гражданских зданиях.
5. Опишите особенности поведения при пожаре в многоэтажных зданиях, в том числе зданиях повышенной этажности.
6. Какие Вы знаете первичные средства пожаротушения?
7. Каково назначение технических средств противопожарной защиты.
8. Какие главные правила эвакуации людей при пожаре?
9. Каковы меры безопасности при нахождении в задымленных помещениях.
10. Назовите подручные средства защиты кожи, глаз, дыхательных путей при пожаре.

Рекомендованная литература:

1. Закон Республики Беларусь от 11.11.2019 г. № 251-З «О пожарной безопасности».
2. Основные меры безопасности и правила поведения в природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях : пособие / В. И. Дунай [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – 151 с. http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/174163/1/Dunai_Teluk_Arinchina.pdf
3. *Мархоцкий, Я. Л.* Основы защиты населения в чрезвычайных ситуациях [Электронный – 206 с. – ISBN 978-985-06-1825-2. Мархоцкий Я. Л. Валеология [Электронный ресурс] : учеб . пособие / Я. Л. Мархоцкий.
4. Тушение пожаров в жилых домах повышенной этажности <https://fireman.club/statyi-polzovateley/tushenie-pozharov-v-zhilyih-domah-povyishennaya-etazhnost/>
5. Что относится к техническими средствами противопожарной защиты? Какие требования предъявляются к техническим средствам противопожарной защиты? <http://bii.by/tx.dll?d=275524>
6. 6 правил, которые спасут вам жизнь при пожаре в общественном месте <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/6-pravil-kotorye-spasut-vam-zhizn-pri-pozhare-v-obschestvennom-meste-2078365/>

7. *Босак В. А., Ковалевич З. С.* Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023. – 316 с.
8. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. – 520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>

Семинарское занятие № 6

Тема: «Характеристика органов обеспечения безопасности жизнедеятельности на территории Беларуси «История пожарной службы Республики Беларусь»

Задание выполняется в подгруппах (2–4 человека).

Просмотрите видео материалы, обратите внимание на перечень тех организаций, которые обеспечивают безопасность граждан в различных сферах жизнедеятельности на территории нашего государства.

Задача подгруппы: при помощи сети Интернет найти официальный сайт конкретного ведомства. Второй частью задания является выступление подгруппы с указанием необходимой информации и демонстрацией сайта ведомства всем присутствующим в аудитории студентам.

Время на выполнение задания в подгруппе: 10–15 минут.

Время на демонстрацию, обсуждение в группе: 20–25 минут.

На заключительном занятии команды презентуют свои проекты. Осуществляется анализ наиболее и наименее удачных фрагментов содержания. Кроме того, голосование за лучший проект осуществляется с помощью элементов Форума на портале: edufsc.bsu.by.

Задание:

1. Просмотрите видео материал «История пожарной службы Республики (Глава № 1. Век становление) <https://www.youtube.com/watch?v=Z4KFcg7wQM4>
2. Составьте хронологию событий, отражающих основные этапы становления пожарной службы Республики Беларусь.
3. Составить ретроспективу организационно-правовых основ становления и развития органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь (1853–2019 гг.).
4. Охарактеризуйте этапы формирования данной службы.
5. Укажите роль этих подразделений в защите населения Республики Беларусь при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

Рекомендованная литература:

1. Закон Республики Беларусь от 11.11.2019 г. № 251-З «О пожарной безопасности».
2. Закон Республики Беларусь от 05.05.1998 г. . № 141-З «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».

3. Основные меры безопасности и правила поведения в природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях: пособие / В. И. Дунай [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – 151 с. http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/174163/1/Dunai_Teluk_Arinchina.pdf

Семинарское занятие № 7

Тема: «Обеспечение безопасности населения при чрезвычайных ситуациях на химически опасных объектах» Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме:

Основные термины и определения:

Химически опасный объект – объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений сильно действующими ядовитыми веществами.

АХОВ – это вещества, применяемые в промышленности и сельском хозяйстве, при аварийном выбросе (выливе), которых может произойти заражение окружающей среды в концентрациях, опасных для окружающей среды и живых организмов.

Зона заражения – территория, на которой концентрация ХОВ достигает значений, опасных для жизни людей.

Площадь зоны возможного заражения – площадь территории, в пределах которой под воздействием изменения направления ветра может перемещаться облако ХОВ.

Площадь зоны фактического заражения ХОВ – площадь территории, зараженной ХОВ в опасных для жизни пределах.

Первичное облако – облако ХОВ, образующееся в результате мгновенного (1–3 мин) перехода в атмосферу части ХОВ из емкости при ее разрушении.

Вторичное облако – облако ХОВ, образующееся в результате испарения разлившегося вещества с подстилающей поверхности.

Пороговая токсодоза – ингаляционная токсодоза, вызывающая начальные симптомы поражения.

Эквивалентное количество ХОВ – такое количество хлора, масштаб заражения которым при инверсии эквивалентен масштабу заражения при данной степени вертикальной устойчивости атмосферы количеством ХОВ, перешедшим в первичное (вторичное) облако.

Инверсия – такое состояние приземной атмосферы, когда нижние слои воздуха холоднее и тяжелее верхних слоев. Вертикальное перемещение воздуха происходит в летнее или зимнее время ночью или рано утром в ясные малооблачные дни в нисходящем направлении. Зараженное облако распространяется на большую глубину (десятки км).

Изотермия – такое состояние приземной атмосферы, когда температура воздуха примерно одинакова по высоте (20–30 м от поверхности почвы). Вертикального перемещения воздуха почти не наблюдается.

Конвекция – такое состояние атмосферы, когда верхние слои воздуха имеют более низкую температуру, чем приземные. Приземный воздух как

более теплый и легкий, поднимается вверх, вызывая сильное рассеивание паров и аэрозолей ХОВ.

Одной из характерных особенностей развития мировой цивилизации начала XX в. являлась химизация промышленной индустрии. Это приводит к росту аварий и катастроф с выбросом химически опасных веществ. Аварии и катастрофы на химически опасных объектах – нередкое явление. Так, в мире ежедневно регистрируется 17–18 химических аварий. В Республике Беларусь ежегодно происходит от 10 до 25 химических аварий. На территории Беларуси имеется более 540 объектов, где хранятся, используются или производятся опасные химические вещества. К химически опасным объектам относятся:

- предприятия химической, нефтеперерабатывающей и других род-ственных отраслей промышленности;
- предприятия, имеющие холодильные установки, в которых в качестве хладагента используют аммиак (предприятия мясомолочной промышленности, хладокомбинаты, продовольственные базы);
- водоочистные и другие очистные сооружения, в качестве дезинфектанта использующие хлор;
- железнодорожные станции, где осуществляется различные виды работы с опасными химическими веществами.

В Республике Беларусь используется 107 видов различных АХОВ, но только 34 из них широко используются в народном хозяйстве. Общий запас АХОВ в Республике Беларусь более 50 тыс. т, из них свыше 26 тыс. т – аммиак. Наряду с аммиаком в промышленности Беларуси используются и такие опасные вещества, как хлор и цианистый водород. В Республике Беларусь, общее количество людей, которое может попасть в зоны заражения, может достичь 5 миллионов человек.

Основными способами защиты населения от АХОВ являются:

- использование средств индивидуальной защиты органов дыхания и защитных сооружений;
- временное укрытие населения в жилых и производственных зданиях;
- эвакуация людей из зон возможного заражения.

Основное значение в мероприятиях по защите персонала предприятия и населения уделяется оповещению о химически опасных авариях.

Посмотрите видео:

<https://youtu.be/qH5tlbHpJbc>

<https://youtu.be/ectDdn9Pv8c>

<https://www.youtube.com/watch?v=LulJDXXKO5fk>

https://www.youtube.com/watch?v=stnKcQY3whw&feature=emb_logo

Вопросы:

1. Назовите основные причины аварий на химически опасных объектах.
2. Составьте классификацию организаций, территорий по степеням химической опасности.
3. Опишите классы опасности по степени воздействия на организм человека аварийно химически опасных веществ.
4. Дайте краткую характеристику наиболее распространенных аварийно опасных химических веществ (аммиак, хлор, цианистый водород), их влияние на организм человека.
5. Опишите основные мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций на химически опасных объектах.
6. Какова организация и состав мероприятий химической защиты.
7. Назовите средства индивидуальной защиты кожи, глаз, органов дыхания.
8. Какие существуют средства коллективной защиты (защитные сооружения гражданской обороны).

Рекомендованная литература:

1. Основные меры безопасности и правила поведения в природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях : пособие / В. И. Дунай [и др.]. – Минск : БГУ, 2016. – 151 с. http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/174163/1/Dunai_Teluk_Arinchina.pdf
2. Телюк, Н. А. Основы экологической безопасности / Н. А. Телюк, Н. А. Шестиловская // [Электронный ресурс]: пособие. Минск: БГУ, 2018.
3. Организация ликвидации последствий аварий на химически опасных объектах: https://do.ucp.by/pluginfile.php/8982/mod_resource/content/1/1.7.1-1.7.2.pdf
4. АХОВ: классификация. Наиболее распространенные аварийно химически опасные вещества <https://businessman.ru/new-ahov-klassifikaciya-naibolee-rasprostranennye-avarijno-ximicheski-opasnye-veshhestva.html>
5. Аварийно химически опасные вещества список АХОВ Источник: <https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarijno-himicheskie-opasnyie-veshhestva-spisok-ahov/> (При копировании материалов, ссылка на источник обязательна.)
6. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. – 520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>

Тема: «Радиоактивность. Поражающие факторы процесса радиоактивного распада ядер атомов»

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме:

Ионизирующая радиация – это энергия или поток частиц (протонов, электронов или нейтронов), испускаемых нестабильными атомами радиоактивных материалов. Она присутствует в окружающей среде в результате воздействия радиоактивных материалов, встречающихся в природе, и космического излучения. Ионизирующая радиация является также результатом некоторых видов деятельности человека, таких как медицина и промышленность, и может возникать в результате аварий на атомных электростанциях и взрывов атомных бомб. При поглощении радиации в организме образуются токсичные свободные радикалы. Воздействие высоких уровней радиации может приводить к значительному повреждению тканей человека и к смерти. Длительное воздействие низких уровней также связано с повышенным риском плохого состояния здоровья.

Ионизирующее излучение – это вид энергии, высвобождаемой атомами в форме электромагнитных волн или частиц. Люди подвергаются воздействию природных источников ионизирующего излучения, таких как почва, вода, растения, и воздействию искусственных источников, таких как рентгеновское излучение и медицинские устройства. Ионизирующее излучение имеет многочисленные полезные виды применения, в том числе в медицине, промышленности, сельском хозяйстве и в научных исследованиях. По мере расширения использования ионизирующего излучения увеличивается и потенциал опасностей для здоровья, если оно используется или ограничивается ненадлежащим образом. Острое воздействие на здоровье, такое как ожог кожи или острый лучевой синдром, может возникнуть, когда доза облучения превышает определенные уровни. Низкие дозы ионизирующего излучения могут увеличить риск более долгосрочных последствий, таких как рак.

Воздействие излучения может быть внутренним или внешним и может происходить различными путями.

Внутренне воздействие ионизирующего излучения происходит, когда радионуклиды вдыхаются, поглощаются или иным образом попадают в кровообращение (например, в результате инъекции, ранения). Внутреннее воздействие прекращается, когда радионуклид выводится из организма либо самопроизвольно (с экскрементами), либо в результате лечения.

Внешнее радиоактивное заражение может возникнуть, когда радиоактивный материал в воздухе (пыль, жидкость, аэрозоли) оседает на кожу или

одежду. Такой радиоактивный материал часто можно удалить с тела простым мытьем.

Воздействие ионизирующего излучения может также произойти в результате внешнего излучения из соответствующего внешнего источника (например, такое как воздействие радиации, излучаемой медицинским рентгеновским оборудованием). Внешнее облучение прекращается в том случае, когда источник излучения закрыт, или когда человек выходит за пределы поля излучения.

Люди могут подвергаться воздействию ионизирующего излучения в различных обстоятельствах: дома или в общественных местах (облучение в общественных местах), на своих рабочих местах (облучение на рабочем месте) или в медицинских учреждениях (пациенты, лица, осуществляющие уход, и добровольцы).

Воздействие ионизирующего излучения можно классифицировать *по трем случаям воздействия*.

Первый случай – это запланированное воздействие, которое обусловлено преднамеренным использованием и работой источников излучения в конкретных целях, например, в случае медицинского использования излучения для диагностики или лечения пациентов, или использование излучения в промышленности или в целях научных исследований.

Второй случай – это существующие источники воздействия, когда воздействие излучения уже существует и в случае которого необходимо принять соответствующие меры контроля, например, воздействие радона в жилых домах или на рабочих местах или воздействие фонового естественного излучения в условиях окружающей среды.

Последний случай – это воздействие в чрезвычайных ситуациях, обусловленных неожиданными событиями, предполагающими принятие оперативных мер, например, в случае ядерных происшествий или злоумышленных действий.

На медицинское использование излучения приходится 98% всей дозы облучения из всех искусственных источников; оно составляет 20% от общего воздействия на население. Ежегодно в мире проводится 3 600 миллионов радиологических обследований в целях диагностики, 37 миллионов процедур с использованием ядерных материалов и 7,5 миллиона процедур радиотерапии в лечебных целях.

Радиационное повреждение тканей и/или органов зависит от полученной дозы облучения или поглощенной дозы, которая выражается в грях (Гр). Эффективная доза используется для измерения ионизирующего излучения с точки зрения его потенциала причинить вред. Зиверт (Зв) – единица эффективной

дозы, в которой учитывается вид излучения и чувствительность ткани и органов. Она дает возможность измерить ионизирующее излучение с точки зрения потенциала нанесения вреда. Зв учитывает вид радиации и чувствительность органов и тканей. Зв является очень большой единицей, поэтому более практично использовать меньшие единицы, такие как миллизиверт (мЗв) или микрозиверт (мкЗв). В одном мЗв содержится тысяча мкЗв, а тысяча мЗв составляют один Зв. Помимо количества радиации (дозы), часто полезно показать скорость выделения этой дозы, например мкЗв/час или мЗв/год.

Выше определенных пороговых значений облучение может нарушить функционирование тканей и/или органов и может вызвать острые реакции, такие как покраснение кожи, выпадение волос, радиационные ожоги или острый лучевой синдром. Эти реакции являются более сильными при более высоких дозах и более высокой мощности дозы. Например, пороговая доза острого лучевого синдрома составляет приблизительно 1 Зв (1000 мЗв).

Если доза является низкой и/или воздействует длительный период времени (низкая мощность дозы), обусловленный этим риск существенно снижается, поскольку в этом случае увеличивается вероятность восстановления поврежденных тканей. Тем не менее риск долгосрочных последствий, таких как рак, который может проявиться через годы и даже десятилетия, существует. Воздействия этого типа проявляются не всегда, однако их вероятность пропорциональна дозе облучения. Этот риск выше в случае детей и подростков, так как они намного более чувствительны к воздействию радиации, чем взрослые.

Эпидемиологические исследования в группах населения, подвергшихся облучению, например людей, выживших после взрыва атомной бомбы, или пациентов радиотерапии, показали значительное увеличение вероятности рака при дозах выше 100 мЗв. В ряде случаев более поздние эпидемиологические исследования на людях, которые подвергались воздействию в детском возрасте в медицинских целях (КТ в детском возрасте), позволяют сделать вывод о том, что вероятность рака может повышаться даже при более низких дозах (в диапазоне 50-100 мЗв).

Дородовое воздействие ионизирующего излучения может вызвать повреждение мозга плода при сильной дозе, превышающей 100 мЗв между 8 и 15 неделями беременности и 200 мЗв между 16 и 25 неделями беременности. Исследования на людях показали, что до 8 недель или после 25 недель беременности связанный с облучением риск для развития мозга плода отсутствует. Эпидемиологические исследования свидетельствуют о том, что риск развития рака у плода после воздействия облучения аналогичен риску после воздействия облучения в раннем детском возрасте.

Видео материал «Ионизирующее излучение»:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=310&v=HN9lcnEYe0&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=_m7KYEJ6pRs

https://www.youtube.com/watch?v=_m7KYEJ6pRs

Вопросы:

1. Дайте определение понятиям: «ионизирующее излучение»; «радиационно опасный объект»; «радиационная авария».
2. Охарактеризуйте виды и основные характеристики ионизирующих излучений.
3. Перечислите основные эффекты повреждающего действия ионизирующего излучения на организм.
4. Какие бывают дозы облучения и единицы измерения ионизирующих излучений?
5. Какие дозовые пределы для различных групп населения и какова чувствительность к облучению органов и тканей организма?
6. Как определяют тяжесть поражения ионизирующих излучений?
7. Что означает понятие «о пороговом уровне дозы облучения»?
8. Каковы стохастические (вероятностные) и детерминированные дозой эффекты облучения?

Рекомендованная литература:

1. Асаенок И. С. Радиационная безопасность: Учеб. пособие / И. С. Асаенок, А. И. Навоша А 90 – Мн.: Бестпринт, 2004. – 105 с.
2. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. – 520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Реж им доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>
3. Закон Республики Беларусь от 18 июня 2019 г. № 198-З. «О радиационной безопасности».
4. Основные дозовые пределы https://vuzlit.ru/127917/osnovnye_dozovye_predely
5. Эффекты ионизирующего излучения: <http://aes.pp.ua/RSafety/P04-04.htm>

Семинарское занятие № 9

Тема: «Основные меры защиты населения от радиационного воздействия при авариях на атомных электростанциях»

Видео материал:

- «Радиационная безопасность на предприятии» <https://www.youtube.com/watch?v=2htOsQhkyB0>
- Радиация. «Мирный атом»: <https://www.youtube.com/watch?v=HXTwOKIOTbw>
- Правила поведения и действия населения при радиационных авариях и радиоактивном загрязнении местности: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=Ghy88DoHLE8&feature=emb_logo.

Вопросы:

1. Какие основы правового регулирования Республики Беларусь в области обеспечения радиационной безопасности?
2. Назовите основные принципы радиационной безопасности.
3. Какие существуют меры защиты населения от техногенного облучения в результате аварий на атомных электростанциях?
4. Опишите технические, медико-санитарные, вспомогательные меры защиты населения, в том числе физические, химические, биологические.
5. Каковы задачи системы радиационного мониторинга и контроля?
6. Охарактеризуйте организационные, агротехнические, агрохимические и технологические мероприятия по снижению уровней доз облучения людей, проживающих в зоне радиоактивного загрязнения.

Рекомендованная литература:

1. Асаенок, И. С. Радиационная безопасность: Учеб. пособие / И. С. Асаенок, А.И. Навоша А 90 – Мн.: Бестпринт, 2004. – 105 с.
2. Закон Республики Беларусь от 18 июня 2019 г. № 198-З. «О радиационной безопасности».
3. Основные меры безопасности и правила поведения в природных, техногенных и социальных чрезвычайных ситуациях : пособие / В. И. Дунай [и др.]. – Минск: БГУ, 2016. – 151 с. http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/174163/1/Dunai_Teluk_Arinchina.pdf
4. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ,

2020. – 520 с. – Библиогр.: с. 517-520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>
5. *Босак В. А., Ковалевич З. С.* Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023.– 316 с.

Практическое занятие № 1

Тема: «Охрана труда и техника безопасности»

Видео материал:

- «Инструктаж по охране труда» https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=Vm1hT-RTjO0&feature=emb_logo
- «Особенности труда женщин»: <https://otb.by/2552-online-konferenciya>

Вопросы:

1. Дайте определение понятиям: «охрана труда»; «условия труда»; «безопасные условия труда».
2. В чем отличие охраны труда от техники безопасности?
3. Назовите нормативно-правовые источники регулирования трудовых и связанных с ними отношений.
4. Перечислите права работников и граждан, выполняющих работу по гражданско-правовым договорам в соответствии со статьей 11 Трудового кодекса Республики.
5. Перечислите обязанности работников и граждан, выполняющих работу по гражданско-правовым договорам в соответствии со статьей 53 Трудового кодекса Республики.
6. Каковы основные права нанимателей в соответствии со статьей 12 Трудового кодекса Республики?
7. Возраст, с которого допускается заключение трудового договора ?
8. В чем заключаются особенности труда женщин, несовершеннолетних и инвалидов?
9. Какова ответственность за нарушение законодательства об охране труда?
10. Охарактеризуйте виды и условия трудовой деятельности.
11. В чем заключаются санитарно-гигиенические основы производственной безопасности?

Рекомендованная литература:

1. *Челноков А. А.* Охрана труда: учебник / А. А. Челноков, И. Н. Жмыхов, В. Н. Цап. – Минск: Вышэйшая школа, 2020. – 542 с. Вершина Г. А. Охрана труда: учебник для студентов / Г. А. Вершина, А. М. Лазаренков, М. Н. Мусаев. – 3-е изд., дополненное и переработанное. – Минск: ИВЦ Минфина, 2022. – 582 с.
2. *Андруш В. Г.* Охрана труда: учебник / В. Г. Андруш, Л. Т. Ткачева, К. Д. Яшин. – [2-е изд., испр. и доп.]. – Минск: РИПО, 2021. – 334 с.
3. *Телюк Н. А.* Охрана труда / Н. А. Телюк. – Минск: БГУ, 2008. – 104 с.

4. Семич, В. П. Охрана труда при работе на персональных электронно-вычислительных машинах и другой офисной технике : практ. пособие / В. П. Семич, А. В. Семич. – Минск, 2001 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.journ.bsu.by/index.php?option=com_remository&Itemid=108&func=startdown&id=198

Практическое занятие № 2

Тема: «Обеспечение безопасности услуг по пассажирским перевозкам на транспорте общего пользования и порядок действия граждан при опасных происшествиях»

Вопросы:

1. Дайте определение понятиям: «транспортная авария»; «транспортная катастрофа». В чем заключаются их особенности?
2. Какие бывают виды транспортных аварий и катастроф?
3. Назовите основные причины Дорожно-транспортных происшествий (ДТП).
4. Напишите правила поведения при ДТП. Как действовать после аварии?
5. Как обеспечить личную безопасность при движении в общественном транспорте?
6. Опишите правила поведения при авариях на железнодорожном транспорте и в метрополитене.
7. Какие необходимо соблюдать правила при авиационных авариях? Как действовать при декомпрессии и при пожаре на самолете?
8. Какие правила поведения при авариях на водном транспорте?
9. Напишите свою «Формулу безопасности при чрезвычайных ситуациях на транспорте, в быту и на производстве».

Рекомендованная литература:

1. Камбалов, М. Н. Медицина экстремальных ситуаций. Основы организации медицинской помощи и защиты населения при чрезвычайных ситуациях : учеб.-метод. пособие / М. Н. Камбалов. – Гомель : ГомГМУ, 2008. – 224 с.
2. Первая помощь при кровотечениях : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; [авт.-сост.: А. М. Шестюк, С. В. Панько]. – Брест : БрГУ, 2016. – 20 с.
3. Транспортные аварии и катастрофы как техногенные чрезвычайные ситуации <https://zavtrasessiya.com/index.pl?act=PRODUCT&id=4253>
4. Действия при ДТП <http://pravovsem.by/dejstvija-pri-dtp/>
5. Безопасность в общественном транспорте <https://pandia.ru/text/77/304/32400.php>
6. Аварии на авиационном транспорте <https://fireman.club/statyi-polzovateley/aviatsionnyie-avarii-vidyi-prichinyi-i-poryadok-deystviy/>
7. Аварии на водном транспорте <https://fireman.club/statyi-polzovateley/avarii-na-vodnom-transporte-vidyi-prichinyi-i-poryadok-deystviy/>

Практическое занятие № 3

Тема: «Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»

Первая помощь при поражении электрическим током, молнией, при ожогах пламенем, отморожении

Видео материалы:

- https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=meMbxq6GUZo&feature=emb_logo
- Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током и молнией: <https://healthdo.ru/okazanie-pervoj-pomoshhi-pri-elektrotravme-i-porazhenii-molnziej.html>
- <https://limbobo.ru/vozdejstvie-okruzhayushhej-sredy/udar-molnziej.html>
- Отморожения: <https://limbobo.ru/vozdejstvie-okruzhayushhej-sredy/obmorozheniya>
- Ожоги: <https://limbobo.ru/ozhogi>
- Обмороки: <https://oneotlozke.ru/raznoe/pervaja-pomoshh-pri-obmoroke/>

Вопросы:

1. Какие правила оказания первой помощи при поражении электрическим током?
2. Какие правила оказания первой помощи при поражении молнией?
3. Какие правила оказания первой помощи при утоплении?
4. Какие бывают степени отморожения и правила оказания первой помощи при этом.
5. Какие правила оказания первой помощи при общем замерзании? Какие бывают степени ожога и как определяют площадь ожога?
6. Какие правила оказания первой помощи при термических ожогах?
7. Какие правила оказания первой помощи при обмороках, при тепловом и солнечном ударе?

Рекомендованная литература:

1. Первая медицинская помощь: учеб.-метод. пособие / Л. Л. Миронов [и др.]. – Минск, 2006. – 194 с.
2. Первая медицинская помощь населению в чрезвычайных ситуациях: пособие для студентов / В. И. Дунай, В. В. Климович, Т. П. Дюбкова, С. В. Альшевская, и др. – Минск: БГУ, 2011. – 139 с.
3. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская,

Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. –520 с. – Библиогр.: с. 517-520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>

4. *Босак В. А., Ковалевич З. С.* Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023.– 316 с.

Практическое занятие № 4

Тема: «Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»

*Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме:
«Общие правила оказания первой помощи при травмах»*

Первая помощь при травмах Первая помощь при травмах, оказываемая пострадавшему, заключается в наложении стерильной повязки при ранении, ожоге; жгута – при больших кровотечениях; транспорт-ной шины – при переломах, обширных ушибах и ранениях конечностей; проведение искусственного дыхания – при утоплении, шоке, электротравме и др. и отправке пострадавшего в медицинское учреждение.

Первая помощь при закрытых переломах заключается в создании покоя (неподвижности) поврежденному органу путем наложения повязки, шины. Если нет шины, необходимо применить импровизированный материал (палку, ветки деревьев, доску и т. п.) или прибинтовать руку к туловищу, ногу – к здоровой конечности. При открытом переломе края раны необходимо смазать йодом, или спиртом, или одеколоном, наложить асептическую повязку на рану, остановить кровотечение и прибинтовать шину. Пострадавшему хорошо дать обезболивающие средства: пирамидон, анальгин. На место перелома положить холод и немедленно доставить в больницу.

При переломах различных костей характер первой помощи будет разный. Перелом костей черепа является тяжелым повреждением, сопровождающимся потерей сознания, рвотой и др. При этом голову пострадавшего необходимо уложить в приподнятом положении и обложить по бокам, чтобы она не двигалась. Пострадавших в бессознательном состоянии при переломах костей черепа, челюстей и ранении лица во избежание удушья при попадании рвотных масс и крови в дыхательные пути необходимо транспортировать в положении «вниз лицом» и как можно скорее доставлять в медицинское учреждение.

При переломе ребер накладывается давящая повязка вокруг грудной клетки и пострадавшему придают полусидячее положение. При переломе костей таза пострадавшего необходимо уложить на спину, согнуть нижние конечности в коленных суставах и несколько развести в тазобедренных суставах (положение лягушки) и в таком положении доставить в больницу.

Очень тяжелые повреждения бывают при переломе позвоночника. Первая помощь заключается в обеспечении пострадавшему абсолютного покоя, затем уложить его на доску или на щит и осторожно доставить в больницу.

При переломах верхних и нижних конечностей накладывают шинные повязки. Шины бывают фанерные, сетчатые и пластмассовые. Они должны быть определенной длины, чтобы ими можно было зафиксировать место перелома и минимум два сустава выше и ниже места повреждения. Например, при переломе плечевой кости шина должна захватывать плечевой и локтевой суставы, при переломе бедра – тазобедренный, коленный и голеностопный суставы.

При переломах костей верхней конечности шинную повязку накладывают на руку в согнутом положении, причем шина идет от позвоночника до кисти. Руку подвешивают на косынке.

При переломах костей ноги конечность должна быть в разогнутом положении. Одна шина идет от подмышечной впадины до стопы, другая – от промежности до стопы. При переломах предплечья и голени шины могут быть короче: от средней трети плеча до кисти и от средней трети бедра до стопы. Длительное сдавливание конечности вызывает тяжелое состояние пострадавших. Перед освобождением конечности от сдавливания необходимо наложить кровоостанавливающий жгут на конечность выше места сдавливания, чтобы предотвратить всасывание в кровь продуктов распада травмированных тканей. Если имеется перелом костей, то необходимо наложить шину и доставить пострадавшего в больницу.

Вопросы:

1. Классификация кровотечений и их характеристика.
2. Способы временной остановки кровотечений.
3. Общие правила оказания первой помощи при ранениях, наружном кровотечении, переломах костей.
4. Общий порядок оказания первой помощи на месте происшествия.

Рекомендованная литература:

1. Первая медицинская помощь: учеб.-метод. пособие / Л. Л. Миронов [и др.]. – Минск, 2006. – 194 с.
2. Первая медицинская помощь населению в чрезвычайных ситуациях: пособие для студентов / В. И. Дунай, В. В. Климович, Т. П. Дюбкова, С. В. Альшевская, и др. – Минск: БГУ, 2011. – 139 с.
3. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская, Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ,

2020. –520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>

4. *Босак В. А., Ковалевич З. С.* Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023.– 316 с.

Практическое занятие № 5

Тема: «Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме: «Состояния, требующие оказания первой помощи. Остановка дыхания и кровообращения, мероприятия по оживлению организма»

Первая медицинская (доврачебная помощь) – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего, осуществляемых не медицинскими работниками (взаимопомощь) или самим пострадавшим (самопомощь). Одним из важнейших положений оказания первой помощи является ее срочность: чем быстрее она оказана, тем больше надежды на благоприятный исход. Поэтому такую помощь своевременно может и должен оказать тот, кто находится рядом с пострадавшим.

Быстро и правильно оказанная первая помощь, мероприятия по предупреждению возможных осложнений, оперативная доставка в лечебное учреждение с обеспечением максимально благоприятных условий для транспортировки сохраняют пострадавшему не только здоровье и трудоспособность, но зачастую и жизнь. Неправильное или неумелое оказание первой помощи может явиться причиной дальнейшего осложнения, затрудняющего выздоровление пострадавшего, или даже ведущего к инвалидности, в некоторых случаях смерти пострадавшего.

Первая помощь пострадавшему должна оказываться быстро, обязательно под руководством одного человека, так как противоречивые советы со стороны, суета, споры и растерянность ведут к потере драгоценного времени. Одновременно с началом оказания первой помощи необходимо вызвать бригаду скорой помощи.

Основными условиями успеха при оказании первой помощи пострадавшим являются спокойствие, находчивость, быстрота действий, знания и умение подающего помощь или оказывающего самопомощь. Эти качества воспитываются и могут быть выработаны в процессе специальной подготовки, которая должна проводиться наряду с профессиональным обучением, так как одного знания настоящих правил оказания первой помощи недостаточно. Каждый работник предприятия должен уметь оказать помощь так же квалифицированно, как выполнять свои профессиональные обязанности, поэтому требования к умению оказывать первую медицинскую помощь и профессиональным навыкам должны быть одинаковыми.

Порядок осмотра пострадавшего (оценка состояния):

- Визуальный осмотр – поза, наличие ран, кровотечения и пр.
- Сознание – ясное, заторможенное, полное его отсутствие
- Окраска кожных покровов: бледность, синюшность, алая окраска...
- Отечность лица, век, конечностей...
- Определение реакции зрачков на свет (сужение зрачка на свет или отсутствие реакции на свет).
- Тактильное обследование (пальпация) – ощупывание с целью выявления травм, переломов (отек тканей, кровоизлияние, костные обломки);
- с помощью пальпации – оценка пульса на сонной артерии и оценка дыхания.

Надо помнить, что знание правил оказания первой помощи может пригодиться человеку в обычной жизненной ситуации.

Вопросы:

1. Дайте определение понятиям: «первая медицинская помощь»; «доврачебная помощь».
2. Какие необходимо соблюдать правила личной безопасности при оказании первой медицинской помощи?
3. Назовите основные принципы оказания и организации первой медицинской помощи?
4. Каков должен быть порядок осмотра пострадавшего (оценка состояния)?
5. Назовите основные признаки жизни пострадавшего?
6. Дайте определение понятиям: «клиническая смерть»; «биологическая смерть». Назовите их основные признаки.
7. Какие действия необходимо предпринимать при наличии симптомов клинической смерти у пострадавшего?
8. Опишите этапы сердечно-легочной реанимации (СЛР).

Рекомендованная литература:

1. Первая медицинская помощь: учеб.-метод. пособие / Л. Л. Миронов [и др.]. – Минск, 2006. – 194 с.
2. Первая медицинская помощь населению в чрезвычайных ситуациях: пособие для студентов / В. И. Дунай, В. В. Климович, Т. П. Дюбкова, С. В. Альшевская, и др. – Минск: БГУ, 2011. – 139 с.
3. Безопасность жизнедеятельности человека: электронный учебно-методический комплекс для специальностей гуманитарного профиля. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; сост.: Н. А. Телюк, И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко, С. А. Альшевская,

- Л. М. Левшук, Н. А. Шестиловская, В. П. Малецкая. – Минск : БГУ, 2020. – 520 с. – Библиогр.: с. 517–520. Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/253155>
4. *Босак В. А., Ковалевич З. С.* Безопасность жизнедеятельности человека: учебник / В. Н. Босак, З. С. Ковалевич. – Минск : «Вышэйшая школа», 2023. – 316 с.
 5. Оказание первой медицинской помощи: <https://docs.google.com/document/d/1bsepN1m8ZLGJjpPjjCPUSRIDM10TKkq8JOzNmfHmnW8/edit#>
 6. Первая медицинская (доврачебная помощь): <http://www.medical-enc.ru/pervaya-pomosh/dovrachebnaya.shtml>
 7. Оказание первой медицинской помощи: https://studbooks.net/19805/bzhd/okazanie_pervoy_meditainskoj_pomoschi

1.2. Видео материалы для самостоятельного просмотра

Тема: «Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

Видео материал:

1. Чрезвычайные ситуации природного характера: <https://www.youtube.com/watch?v=i66B850PoZQ>
2. Безопасность при гидродинамических ЧС: <https://www.youtube.com/watch?v=8KUeXncuUJM>
3. Лавины: <https://www.youtube.com/watch?v=0qwwaRtvdEs>
4. Сели, оползни, лавины: <https://www.youtube.com/watch?v=I5Vбу0pF1V4>
5. Действия при землетрясении: <https://www.youtube.com/watch?v=p2hРТТНааТУ>
6. Наводнения и паводки: <https://www.youtube.com/watch?v=W0QUIJNacmc>
7. Наводнения и паводки: <https://www.youtube.com/watch?v=Rrvi82Cn51w>
8. Космические угрозы: https://www.youtube.com/watch?v=Iph897_fSgs
9. Действия населения при ЧС техногенного характера: <https://www.youtube.com/watch?v=sSEslU39D3E>
10. Утечка бытового газа: <https://www.youtube.com/watch?v=tqaGY9KqscQ>
11. Пожар в квартире: <https://www.youtube.com/watch?v=Iip5BDk4bIY>
12. Перегрузка электросети: <https://www.youtube.com/watch?v=VhwUBXCpnlw>
13. Опасные фактора пожара: <https://www.youtube.com/watch?v=AXM2Cs3CDhs&t=174s>
14. Как выжить при взрыве: <https://www.youtube.com/watch?v=8r02qS7Guy4>
15. Что делать при ядерном взрыве: <https://www.youtube.com/watch?v=UO7z-QGIRNs>
16. Действия при радиационных авариях: <https://www.youtube.com/watch?v=uoITxqKnKFU>
17. Действия при оповещении ГО: https://www.youtube.com/watch?v=T_mAGJaSNpo
18. Сигнал «ХИМИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА»: <https://www.youtube.com/watch?v=vPXV98ZMXhw>
19. Одеваем респиратор: <https://www.youtube.com/watch?v=GuU1G9eKKqY>

20. Состав тревожного чемоданчика: https://www.youtube.com/watch?v=0Tv_2bRZOLE
21. Экологическая безопасность: <https://www.youtube.com/watch?v=wwshn9xuOO0>
22. Экологическая безопасность: <https://youtu.be/wwshn9xuOO0>
23. 9 видео по экологии: <https://strelkamag.com/ru/article/ecology-video>
24. Химическая опасность: <https://youtu.be/qH5tlbHpJbc>.
25. Химическая опасность: <https://youtu.be/ectDdn9Pv8c>.
26. Радиационная безопасность: <https://youtu.be/XVz5PRvfUTg>.
27. Обучающие фильмы: <http://mir.pravo.by/library/edu/pravila-chs/films/>
28. Первая помощь пострадавшим https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=32fhPB9fyr4&feature=emb_logo
29. Топ-10 нарушений требований охраны труда!: https://www.youtube.com/watch?v=mMGh35OMI_w&feature=emb_logo
30. В чем отличие охраны труда от техники безопасности?: <https://www.youtube.com/watch?v=BzeKwjx0XKg>

1.3. Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации

Тест по теме: «Подготовка населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»

1. **Наиболее безопасные места при сходе оползней, селей, обвалов, лавин:**
 - а) склоны гор, где оползневые процессы не очень интенсивны, ущелья и выемки между горами;
 - б) возвышенности, расположенные с противоположной стороны селеопасного направления, склоны гор и возвышенностей, не расположенные к оползневому процессу;
 - в) долины между гор с селе – и лавиноопасными участками, большие деревья с толстыми стволами, большие камни, за которыми можно укрыться.
2. **Находясь дома в селеопасном районе, вы услышали по радио сообщение об угрозе схода селя. У вас в запасе 30 мин. Ваши действия:**
 - а) соберете все ценное имущество во дворе и укроете его в помещении, сами укроетесь в погребе;
 - б) плотно закроете вентиляционные и другие отверстия, все двери и окна, будете выходить на склон горы через ущелье или небольшую долину;
 - в) выйдете из здания и направитесь в безопасное место, предупредите соседей об угрозе селя, будете выходить на склон горы, находящийся на селебезопасном направлении.
3. **Наиболее опасным периодом схода лавин считается:**
 - а) зима, в моменты после выпадения осадков;
 - б) зима и осень, с 14 ч до захода солнца;
 - в) весна и лето, с 10 ч утра до захода солнца.
4. **Во время прохождения лавиноопасного участка в горах вы с группой туристов увидели внезапный сход снежной лавины. Опасность попадания в лавину велика. Ваши действия:**
 - а) быстро начнете организованный выход из лавиноопасного участка;
 - б) разделитесь на несколько групп, каждая из которых начнет самостоятельно спускаться в долину;
 - в) при помощи веревок закрепитесь за большие камни;
 - г) укроетесь за скалой или ее выступом, ляжете и прижметесь к земле, закрыв голову руками.
5. **Принцип работы одного из указанных приборов напоминает принцип действия смерча. Что это за прибор:**
 - а) пылесос;
 - б) утюг;
 - в) газовая плита;
 - г) холодильник.

- 6. Безопасные естественные укрытия на улице во время урагана и бури:**
- а) большие отдельно стоящие деревья, крупные камни;
 - б) столбы, мачты, линии электропередачи;
 - в) овраги, ямы, рвы, канавы, кюветы дорог.
- 7. Основными признаками возникновения ураганов, бурь и смерчей являются:**
- а) усиленная скорость ветра и резкое падения атмосферного давления, ливневые дожди и штормовой нагон воды; бурное выпадение снега и грунтовой пыли;
 - б) запах газа в районах, где этого раньше не отмечали; искрение близко расположенных электрических проводов; голубоватое свечение внутренней поверхности домов, вспышки в виде рассеянного света зарниц.
- 8. При внезапном возникновении урагана, бури, смерча вы должны:**
- а) закрыть двери и встать у оконных проемов, чтобы можно было увидеть окончание урагана, бури, смерча;
 - б) отойти от окон, перейти в наиболее безопасное место, дождаться снижения порыва ветра, перебраться в наиболее надежное укрытие;
 - в) подняться на чердак, закрыть окна, переждать стихийное бедствие.
- 9. Вы с семьей зимой едете в автомобиле. До ближайшего населенного пункта примерно 40 км. Внезапно началась снежная буря, дальнейшее движение невозможно. Что в этом случае должен делать водитель:**
- а) медленно и осторожно выехать вперед с включенными фарами, попытаться доехать до ближайшего поселка, строения, где можно укрыться;
 - б) всем остаться в машине, водителю обозначить стоянку, укрыть двигатель со стороны радиатора, периодически прогревать двигатель и разгребать снег вокруг машины;
 - в) всем выйти из машины, водителю закрыть дверцы, идти до ближайшего поселка, населенного пункта пешком, в машине оставить записку.
- 10. При угрозе наводнения и получении информации о начале эвакуации населения необходимо быстро собраться и взять с собой:**
- а) документ, удостоверяющий личность, водительские права, удостоверение или пропуск с места работы, сберегательную книжку, бланки квитанций на оплату квартиры;
 - б) однодневный запас продуктов питания, паспорт или свидетельство о рождении; комплект нижней одежды, средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
 - в) пакет с документами и деньгами, медицинскую аптечку, трехдневный запас продуктов, постельное белье, туалетные принадлежности, комплект верхней одежды и обуви.

11. В сообщении об угрозе наводнения кроме гидрометеоданных указывается:

- а) ожидаемое время затопления, границы затопляемой территории, порядок действий эвакуации населения;
- б) причины, признаки и поражающие факторы наводнения.

12. При внезапном наводнении до прибытия помощи следует:

- а) оставаться на месте и ждать указаний по телевидению (радио), при этом вывесить белое или цветное полотнище, чтобы вас обнаружили;
- б) быстро занять ближайшее возвышенное место и оставаться там до спада воды» при этом подавать сигналы, позволяющие вас обнаружить;
- в) спуститься на нижний этаж здания и подавать световые сигналы.

13. Вынужденную самостоятельную эвакуацию во время внезапного наводнения необходимо начинать тогда, когда вода:

- а) затопила подвальные помещения и достигла первого этажа здания, где вы находитесь;
- б) достигла отметки вашего пребывания и создается реальная угроза жизни;
- в) стала резко подниматься.

14. Одним из последствий наводнения является:

- а) нарушение сельскохозяйственной деятельности и гибель урожая;
- б) взрывы промышленных объектов в результате действия волны прорыва;
- в) возникновение местных пожаров, изменение климата.

15. При заблаговременном оповещении о приближении цунами, прежде всего, необходимо:

- а) включить телевизор, радио, выслушать сообщения и рекомендации;
- б) открыть окна и двери нижних этажей;
- в) выйти из здания и направиться как можно ближе к побережью.

16. При внезапном приходе цунами вы решили остаться в здании. Из всех необходимых действий вы, прежде всего, должны:

- а) спуститься вниз, как можно ближе к выходу;
- б) оставаться в прочном здании, по возможности на верхнем этаже;
- в) укрыться в подвале.

17. Если вы оказались в волне цунами, то вашим первоочередным действием будет:

- а) сбросить одежду и обувь;
- б) воспользоваться плавающими и возвышающимися предметами, чтобы подготовиться к возвратному движению волны;
- в) набрать в грудь как можно больше воздуха, сгруппироваться и закрыть голову руками.

18. Действие цунами не опасно:

- а) в открытом океане;
- б) на равнинных побережьях;
- в) на побережьях с пологим берегом;
- б) в открытых бухтах и заливах.

19. Одним из безопасных мест, где можно укрыться от цунами, являются:

- а) расщелины скал и гор на побережье;
- б) пространства, где есть сооружения для укрытия;
- в) помещения с закрытыми окнами и дверями со стороны движения цунами;
- г) помещения в доме с противоположной стороны от побережья.

Тест по теме: «Пожарная безопасность»

1. **Причиной пожара в жилых зданиях может стать:**
 - а) отсутствие первичных средств пожаротушения;
 - б) неисправность внутренних пожарных кранов;
 - в) неосторожное обращение с пиротехническими изделиями.
2. **Для приведения огнетушителя ОХП-10 в действие необходимо:**
 - а) поднести огнетушитель к очагу пожара, прочистить спрыск (отверстие), поднять рукоятку до отказа на 180°, перевернуть огнетушитель вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
 - б) поднести огнетушитель к очагу пожара, перевернуть вверх дном, не трогая рукоятку, встряхнуть и направить струю на очаг загорания;
 - в) поднести огнетушитель к очагу пожара, поднять рукоятку до отказа на 180°, не переворачивая его вверх дном, встряхнуть и направить струю на очаг загорания.
3. **В каком из перечисленных примеров могут создаваться условия для возникновения процесса горения:**
 - а) бензин + кислород воздуха;
 - б) ткань, смоченная в азотной кислоте + тлеющая сигарета;
 - в) гранит + кислород воздуха + пламя горелки.
4. **Для приведения в действие огнетушителя ОУ необходимо:**
 - а) сорвать пломбу и выдернуть чеку, направить раструб на пламя и нажать на рычаг;
 - б) прочистить раструб, нажать на рычаг и направить на пламя;
 - в) нажать на рычаг, взяться за раструб рукой, направить на пламя и держать до прекращения горения.
5. **При работе с углекислотным огнетушителем ОУ не разрешается:**
 - а) прикасаться к раструбу руками без защитных перчаток;
 - б) прикасаться к баллону огнетушителя в резиновых перчатках;
 - в) при тушении электроустановок подводить раструб близко к пламени.
6. **Совершая поездку в автобусе, вы почувствовали запах гари. Первое, что вы сделаете:**
 - а) сообщите водителю о возгорании;
 - б) откроете дверь и выберетесь наружу;
 - в) начнете искать огнетушитель.
7. **Вагон метрополитена, в котором вы едете, заполняется дымом, слезятся глаза, люди беспокоятся. Ваши действия:**
 - а) попытаться открыть двери вагона и форточки, чтобы поступал свежий воздух, а затем осторожно передвигаться ближе к выходу;
 - б) по внутренней связи передать сообщение машинисту, найти под си-

- днем в вагоне огнетушитель, сохранять спокойствие, при остановке поезда в тоннеле и открытии дверей не выходить на пути;
- в) сообщить машинисту о необходимости экстренной остановки поезда и быстро занять место у выхода, как только поезд остановится в тоннеле, немедленно покинуть аварийный вагон.
- 8. В каких случаях нельзя срывать стоп-кран и останавливать поезд даже в случае крайней необходимости, например, при пожаре:**
- а) когда поезд едет со скоростью более 50 км;
- б) на мосту, в тоннеле и других местах, где может осложниться эвакуация людей;
- в) в пределах санитарной зоны населенного пункта.
- 9. При движении в вашем вагоне поезда появился сильный запах гари и дыма. Как вы будете действовать:**
- а) дернете за рукоятку стоп-крана;
- б) сообщите проводнику, соберете вещи и перейдете в другой вагон;
- в) сообщите проводнику, соберите вещи и будете ждать в купе указаний;
- г) пойдете по соседним купе и будете сообщать о случившемся пассажирам.
- 10. Вы летите в самолете. Бортпроводница сообщила о загорании на борту и предстоящей вынужденной посадке. Ваши действия после вынужденной посадки при условии, что салон самолета задымлен, в некоторых местах виден огонь, проход к эвакуационному выходу не заблокирован:**
- а) немедленно наденете кислородную маску, защитите от ожогов тело и будете ждать спасателей;
- б) защититесь от ожогов, закрыв открытые участки тела, пригнетесь и поползете к выходу на четвереньках, прикрыв рот и нос платком или элементами одежды, смоченными жидкостью; оказавшись за бортом, быстро отойдете от самолета;
- в) попросите бортпроводницу принести бутылку с минеральной водой, по спинкам кресел проберетесь к выходу, обливая себя водой на ходу, оказавшись за бортом, встанете около самолета на случай, если понадобится ваша помощь.
- 11. Может ли верховой пожар распространяться со скоростью до 100 м в минуту?**
- а) маловероятно;
- б) да;
- в) нет.
- 12. Если вы оказались в лесу, где возник пожар, то необходимо:**
- а) оставаться на месте до приезда пожарных;

- б) определить направление ветра и распространение огня и быстро выйти из леса в наветренную сторону;
- в) определить направление ветра и распространение огня и быстро выйти из леса в подветренную сторону.

13. Если вы оказались в зоне лесного пожара, то, прежде всего, необходимо:

- а) накрыть голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой и окунуться в ближайший водоем;
- б) не обгонять лесной пожар, а двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
- в) для преодоления недостатка кислорода пригнуться к земле и дышать через мокрый платок (одежду).

14. В случае угрозы для жизни населения от массовых пожаров в населенных пунктах организуется:

- а) укрытие в соседнем (не горящем) лесном массиве;
- б) укрытие в подвалах и погребах;
- в) эвакуация в безопасные места.

15. К тушению лесных и торфяных пожаров не допускаются лица моложе:

- а) 20 лет;
- б) 18 лет;
- в) 16 лет.

Тест по теме: «Первая помощь пораженным в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»

Часть I

1. Порядок действий при определении признаков клинической смерти следующий:

- а) убедиться в отсутствии сознания, реакции зрачка на свет, дыхания и пульса на сонной артерии;
- б) определить наличие отечности нижних и верхних конечностей, реагирование зрачков глаз на свет, отсутствие речи у пострадавшего;
- в) убедиться в полной дыхательной активности, в наличии у пострадавшего слуха, а также ушибов, травм головы или позвоночника.

2. При реанимационной помощи пострадавшему необходимо:

- а) положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких;
- б) приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких.
- в) положить пострадавшего на спину на жесткую поверхность и приступить к непрямому массажу сердца и искусственной вентиляции легких.

3. Ваши действия при непрямом массаже сердца:

- а) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси, на область сердца положить сразу две ладони, при этом пальцы рук должны быть разжаты, поочередно надавливать на грудину сначала правой, потом левой ладонью;
- б) положить пострадавшего на кровать или на диван и встать от него с левой стороны, в точку проекции сердца на грудиने положить ладони, давить на грудину руками с полусогнутыми пальцами поочередно и ритмично через каждые 2-3 с;
- в) положить пострадавшего на ровную твердую поверхность, встать на колени с левой стороны от пострадавшего параллельно его продольной оси; в точку проекции сердца на грудине положить ладони, пальцы должны быть приподняты, большие пальцы смотреть в разные стороны, давить на грудь только прямыми руками, используя массу тела, ладони не отрывать от грудины пострадавшего, каждое следующее движение производить после того, как грудная клетка вернется в исходное положение.

- 4. Если кровотечение сопровождается излиянием крови во внутренние органы, полости и ткани, то оно называется:**
- а) полостным;
 - б) внутренним;
 - в) закрытым.
- 5. Артериальное кровотечение возникает:**
- а) при повреждении какой-либо артерии в результате глубокого ранения;
 - б) при поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
 - в) при неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов.
- 6. Если кровь изливается на поверхность тела, то такое кровотечение называется:**
- а) открытым;
 - б) наружным;
 - в) поверхностным.
- 7. Временную остановку кровотечения можно осуществить:**
- а) наложением асептической повязки на место кровотечения;
 - б) максимальным разгибанием конечности;
 - в) минимальным сгибанием конечности;
 - г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.
- 8. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности применяется:**
- а) при любых ранениях конечности;
 - б) при поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
 - в) при смешанном кровотечении.
- 9. Максимальное время наложения жгута летом не более:**
- а) 30 мин;
 - б) 60 мин;
 - в) 90 мин;
 - г) 120 мин.
- 10. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к кровоостанавливающему жгуту:**
- а) фамилию, имя, отчество пострадавшего;
 - б) дату и время получения ранения;
 - в) время наложения жгута (часы, минуты и секунды).
 - г) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;
 - д) дату и точное время (часы и минуты) наложения жгута.
- 11. Основной материал при перевязке:**
- а) марлевые (плоские) бинты.
 - б) трубчатые бинты
 - в) жгут.

12. Любую повязку начинают с фиксирующих ходов; это означает:

- а) фиксирование второго тура бинта к третьему;
- б) второй тур бинта надо закрепить к первому булавкой или шпилькой;
- в) первый тур надо закрепить, загнув кончик бинта, и зафиксировать его вторым туром.

13. Начинают и заканчивают повязку:

- а) на более широкой части тела;
- б) на более узкой части тела;
- в) на средней, не очень широкой и не очень узкой части тела.

14. Признаками перелома являются:

- а) нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте;
- б) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность;
- в) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью.

15. При закрытом переломе, прежде всего, необходимо:

- а) доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- б) дать обезболивающее средство;
- в) провести иммобилизацию (обездвижить место перелома).

16. При открытом переломе, прежде всего, необходимо:

- а) дать обезболивающее средство;
- б) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- в) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- г) остановить кровотечение.

17. При оказании первой помощи в случае перелома запрещается:

- а) вставлять на место обломки костей и вправлять вышедшую кость;
- б) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей;
- в) останавливать кровотечение.

18. При закрытом переломе бедра необходимо:

- а) попытаться определить подвижность ноги, согнув ее в коленном суставе, придать пострадавшему возвышенное положение;
- б) дать обезболивающее средство, наложить две шины: длинную, от подмышечной впадины до наружной лодыжки, и короткую, от промежности до внутренней лодыжки,
- в) дать обезболивающее средство и наложить шину из подручного материала подмышечной впадины до коленного сустава.

Тест по теме: «Первая помощь пораженным в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера»

Часть II

«Первая помощь при поражении электрическим током, молнией, при ожогах пламенем, отморожении, утоплении»

1. Ожог – это:

- а) выход крови из сосудистого русла;
- б) общее перегревание организма;
- в) местное повреждение (гибель) тканей кожи и/или слизистой вследствие термической, химической или лучевой энергии.

2. Тяжесть ожога определяется:

- а) глубиной поражения, площадью поражения, самочувствием пациента
- б) временем воздействия причинного фактора, способом транспортировки, возрастом пораженного;
- в) возрастом пораженного, наличием ожога дыхательных путей, сопутствующими травмами и заболеваниями, глубиной поражения, площадью поражения.

3. По глубине поражения ожоги подразделяются на:

- а) 1, 2, 3, 4 степени;
- б) 1, 2, 3а, 3б, 4 степени;
- в) 1, 2, 3, 4, 5 степени;
- г) 1, 2, 3 степени.

4. Для ожогов 2 степени характерно:

- а) покраснение, отек кожи (припухлость), боль;
- б) покраснение, отек кожи (припухлость), боль, пузыри, наполненные прозрачной желтоватой жидкостью;
- в) омертвление эпидермиса и частично собственно кожи, дно раны болезненно.

5. К поверхностным ожогам, заживление которых возможно при консервативном лечении (без пересадки кожи), относят ожоги:

- а) 1, 2 степени;
- б) 1, 2, 3а, 3б, 4 степени;
- в) 1, 2, 3а степени;
- г) 3а, 3б, 4 степени.

6. Электроожоги почти всегда являются:

- а) поверхностными (1 и 2 степени);
- б) глубокими (3б и 4 степени);
- в) обширными (1, 2, 3 степени).

- 7. Площадь ожога всей верхней конечности по «правилу девяток» составляет до:**
- а) 9%;
 - б) 18 %;
 - в) 27 %;
- 8. Площадь ожога обеих нижних конечностей по «правилу девяток» составляет до:**
- а) 27 %;
 - б) 36 %;
 - в) 45 %.
- 9. Из местных симптомов при ожоге II степени отмечаются все, кроме:**
- а) пузырей;
 - б) отека;
 - в) гипестезии.
- 10. Развитие ожогового шока обусловлено:**
- а) интоксикацией организма вследствие всасывания продуктов распада тканей из зоны повреждения;
 - б) болевой импульсацией из ожоговой раны;
 - в) в результате выхода жидкой части крови из сосудистого русла в область ожога и уменьшения объема циркулирующей крови.
- 11. Ожоговый шок развивается при площади:**
- а) поверхностных ожогов 10 – 20 %;
 - б) у лиц моложе 14 лет и старше 50 лет – 10 % поверхностных ожогов тела;
 - в) у детей первого года жизни – 8 %;
 - г) все ответы правильны.
- 12. При обморожении пальцев, ушных раковин или других частей тела запрещено:**
- а) растирать обмороженные участки кожи снегом;
 - б) согревать эти места, прикрыв их руками в сухих тёплых перчатках;
 - в) согревать руки, спрятав их в подмышках.
- 13. Найдите неверное утверждение:**
- а) во время грозы в доме необходимо закрывать форточки, отключать из сети все электроприборы;
 - б) во время грозы можно укрыться под металлической конструкцией;
 - в) нельзя передвигаться во время грозы в открытом пространстве.
- 14. Какая помощь должна быть оказана при поражении молнией?**
- а) проводить реанимационные мероприятия при отсутствии дыхания и сердечной деятельности; доставить в лечебное учреждение;

- б) в связи с тяжестью состояния пострадавшего проводить реанимационные мероприятия не более 5 минут, затем доставить в лечебное учреждение;
- в) в связи с тяжестью состояния пострадавшего доставить в лечебное учреждение, где будут проведены реанимационные мероприятия.

15. Что нужно сделать при оказании помощи утонувшему после транспортировки пострадавшего на берег?

- а) разжать рот, если он сильно зажат, твердый предмет расположить между коренными зубами;
- б) освободить рот от воды и тины пальцем обмотанным тканью, перевернуть животом вниз на колени, чтобы голова свешивалась вниз, и нажать на рёбра и спину;
- в) все выше перечисленное.

Тест по теме: «Обеспечение радиационной безопасности населения»

1. При движении по зараженной радиоактивными веществами местности необходимо:

- а) периодически снимать средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи и отряхивать их от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, принимать пищу и пить только при ясной безветренной погоде;
- б) находиться в средствах индивидуальной защиты, избегать движения по высокой траве и кустарнику, без надобности не садиться и не прикасаться к местным предметам, не принимать пищу, не пить, не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю;
- в) находиться в средствах индивидуальной защиты, периодически снимать их и отряхивать от пыли, двигаться по высокой траве и кустарнику, не принимать пищу, не пить, и не курить, не поднимать пыль и не ставить вещи на землю.

2. При внутреннем облучении радиоактивные вещества проникают в организм человека в результате:

- а) радиоактивного загрязнения поверхности земли, зданий и сооружений;
- б) потребления загрязненных продуктов питания и воды, вдыхания радиоактивной пыли и аэрозолей;
- в) прохождения ионизирующего облучения через одежду и кожные покровы.

3. При проживании в районе с повышенным радиационным фоном и радиоактивным загрязнением местности, сложившимся в результате аварии на АЭС, вам по необходимости приходится выходить на улицу. Какие санитарно-гигиенические мероприятия и в какой последовательности вы должны выполнить при возвращении в дом (квартиру):

- а) перед входом в дом снять одежду и вытряхнуть из нее пыль; войдя в помещение, верхнюю одежду повесить в плотно закрывающийся шкаф, вымыть руки и лицо;
- б) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой, протереть влажной тканью и оставить у порога, принять душ с мылом;
- в) верхнюю одежду повесить в специально отведенном месте у входа в дом, предварительно вытряхнув из нее пыль, обувь ополоснуть в специальной емкости с водой и поставить в плотно закрывающийся шкаф, воду из емкости вылить в канализацию; войдя в помещение, вымыть руки и лицо.

4. Наиболее сильной проникающей способностью обладает:

- а) альфа-излучение;
- б) бета-излучение;
- в) гамма-излучение.

5. Проникающая радиация может вызвать у людей:

- а) лучевую болезнь;
- б) поражение центральной нервной системы; поражение опорно-двигательного аппарата.

6. Ядерное оружие – это:

- а) высокоточное наступательное оружие, основанное на использовании ионизирующего излучения при взрыве ядерного заряда в воздухе, на земле (на воде) или под землей (под водой);
- б) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании светового излучения за счет возникающей при взрыве большого потока лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- в) оружие массового поражения взрывного действия, основанное на использовании внутриядерной энергии.

7. Поражающими факторами ядерного взрыва являются:

- а) ударная волна, световое излучение, проникающая радиация, радиоактивное заражение и электромагнитный импульс;
- б) избыточное давление в эпицентре ядерного взрыва, облако, зараженное отравляющими веществами и движущееся по направлению ветра, изменение состава атмосферного воздуха;
- в) резкое понижение температуры окружающей среды, понижение концентрации кислорода в воздухе, самовозгорание веществ и материалов в зоне взрыва, резкое увеличение силы тока в электроприборах и электрооборудовании.

8. Проникающая радиация – это поток:

- а) гамма-лучей и нейтронов;
- б) невидимых нейтронов;
- в) радиоактивных протонов.

9. Световое излучение - это поток:

- а) невидимых нейтронов;
- б) лучистой энергии, включающей ультрафиолетовые, видимые и инфракрасные лучи;
- в) скоростной (продуктов горения), изменяющий концентрацию атмосферного воздуха.

10. Что может служить защитой от светового излучения:

- а) любые преграды, не пропускающие свет (укрытия, густое дерево, забор и т. п.);
- б) простейшие средства защиты кожи и органов дыхания;
- в) различные водоемы и источники воды.

11. Наибольшую опасность радиоактивные вещества представляют:

- а) в первые часы после выпадения;
- б) в первые сутки после выпадения;
- в) в течение трех суток после выпадения.

12. Какими путями отравляющие вещества проникают в организм человека:

- а) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
- б) в результате вдыхания зараженного воздуха, попадания их в глаза, на кожу или при употреблении зараженной пищи и воды;
- в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

Тест по теме: Основы экологии

1. *Как называют факторы неорганической среды, которые влияют на жизнь и распространение живых организмов?*
 - а) Абиотическими;
 - б) живыми;
 - в) антропогенными;
 - г) биотическими;
 - д) лимитирующие.
2. *Какие существуют виды адаптации организмов?*
 - а) Этологические виды;
 - б) только физиологические виды
 - в) только морфологические виды
 - г) морфологические, этологические, физиологические
 - д) правовые свойства организмов.
3. *Какая наука изучает характер и поведение животных?*
 - а) Токсикология
 - б) этология
 - в) экология
 - г) зоология
 - д) биология.
4. *Как называется взаимодействие между популяциями, при котором одна из них подавляет другую без пользы для себя:*
 - а) мутуализм;
 - б) аменсализм;
 - в) комменсализм;
 - г) протокооперация;
 - д) паразитизм.
5. *Как называются виды, которые широко распространены на планете?*
 - а) Эндемики;
 - б) убикисты;
 - в) космополиты;
 - г) виоленты;
 - д) реликты.
6. *Как называется сфера разума?*
 - а) Техносфера;
 - б) биосфера;
 - в) криосфера;
 - г) стратосфера;
 - д) ноосфера.

- 7. Какие вещества способствуют разрушению озонового слоя:**
- а) неорганические вещества;
 - б) канцерогенные вещества;
 - в) фреоны;
 - г) тяжелые металлы;
 - д) гербициды.
- 8. Как называется превращение органических соединений из неорганических за счет энергии света?**
- а) Фотосинтез;
 - б) фотопериодизм;
 - в) гомеостаз;
 - г) климакс;
 - д) сукцессия.
- 9. Что относят к исчерпаемым природным ресурсам?**
- а) Космические;
 - б) флора, фауна, почва;
 - в) солнечная радиация;
 - г) воды мирового океана;
 - д) атмосферный воздух.
- 10. Каковы основные направления экологии?**
- а) Физическая, химическая, космическая;
 - б) био-, гидро-, демэкология;
 - в) гидро-, атмо-, литоэкология;
 - г) зоо-, фито-, антропоэкология;
 - д) аут-, син-, демэкология.
- 11. Какие виды природопользования существуют?**
- а) Общие и индивидуальные;
 - б) государственные и индивидуальные;
 - в) общие и специальные;
 - г) общие и государственные;
 - д) государственные и специальные.
- 12. Как называется совокупность всех растительных организмов?**
- а) Экотип;
 - б) биофауна;
 - в) общество;
 - г) фауна;
 - д) флора.
- 13. Как называются физико-химические процессы очистки сточных вод?**
- а) Окисление и экстракция;

- б) природная очистка;
- в) нейтрализация и озонизация;
- г) флотация и экстракция;
- д) оседание и фильтрация.

14. Какие автотрофные организмы способны производить органические вещества из неорганических:

- а) Консументы;
- б) литотрофы;
- в) сапрофаги;
- г) редуценты;
- д) продуценты.

15. Как называется влияние деятельности человека на живые организмы или среду их обитания?

- а) Абиотические факторы;
- б) антропогенные факторы;
- в) биотические факторы;
- г) социальные факторы;
- д) ограничивающие факторы.

**Тест по теме: «Обеспечение безопасности населения
при возникновении чрезвычайных ситуаций
на химически опасных объектах»**

- 1. Последствиями аварий на химически опасных предприятиях могут быть:**
 - а) разрушение наземных и подземных коммуникаций, промышленных зданий в результате действия ударной волны;
 - б) заражение окружающей среды и массовые поражения людей, растений, животных АХОВ;
 - в) резкое повышение или понижение атмосферного давления в зоне аварии и на прилегающей к ней территории.

- 2. В случае оповещения об аварии с выбросом АХОВ последовательность ваших действий будет следующей:**
 - а) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;
 - б) включить радио, выслушать рекомендации, надеть средства защиты, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии;
 - в) надеть средства защиты, закрыть окна, отключить газ, воду, электричество, погасить огонь в печи, взять необходимые вещи, документы и продукты питания, укрыться в убежище или покинуть район аварии.

- 3. Каковы будут ваши действия при аварии на химическом предприятии, если отсутствуют индивидуальные средства защиты, возможность укрытия в убежище и выхода из зоны аварии:**
 - а) выключить радио, отойти от окон и дверей и загерметизировать жилище;
 - б) включить радио и прослушать информацию, закрыть окна и двери, входные ж завесить плотной тканью и загерметизировать жилище;
 - в) включить радио, перенести ценные вещи в подвал или отдельную комнату подавать сигналы о помощи.

- 4. Выходить из зоны химического заражения следует:**
 - а) перпендикулярно направлению ветра;
 - б) по направлению ветра;
 - в) навстречу потоку ветра.

- 5. При герметизации помещений в случае аварий с выбросом АХОВ необходимо:**
 - а) закрыть, заклеить и уплотнить подручными материалами двери и окна;

- б) закрыть входные двери и окна, заклеить вентиляционные отверстия, заложить дверные проемы влажной тканью, заклеить и уплотнить подручными материалами оконные проемы;
- а) закрыть и уплотнить подручными материалами двери и окна, при этом ни в коем случае не заклеивать вентиляционные отверстия.

6. Химическое оружие – это:

- а) оружие массового поражения, действие которого основано на токсических свойствах некоторых химических веществ;
- б) оружие массового поражения, действие которого основано на изменении состава воздушной среды в зоне заражения;
- в) оружие массового поражения, действие которого основано на применении биологических средств.

7. Какими путями отравляющие вещества проникают в организм человека:

- а) в результате их попадания на одежду, обувь и головные уборы;
- б) в результате вдыхания зараженного воздуха, попадания их в глаза, на кожу или при употреблении зараженной пищи и воды;
- в) в результате их попадания на средства защиты кожи и органов дыхания.

8. Противогаз служит для защиты органов дыхания, лица и глаз:

- а) от отравляющих веществ и высоких температур внешней среды при пожаре;
- б) от отравляющих, радиоактивных веществ и бактериальных средств;
- в) от радиоактивных веществ и бактериальных средств.

9. При каких условиях противогаз носится в положении «наготове»:

- а) по сигналу «Воздушная тревога!»;
- б) при условии, когда обнаружены признаки применения ОВ;
- в) при угрозе заражения, после информации по радио или по команде «Противогазы готовь!»

10. Противогаз снимается по команде:

- а) «Отбой!»;
- б) «Снять противогазы!»;
- в) «Газы!».

11. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся:

- а) фильтрующие гражданские и промышленные противогазы;
- б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;
- в) фильтрующие детские, изолирующие противогазы и респираторы.

12. Прочитайте внимательно текст: «...комплект этой одежды состоит из хлопчатобумажного комбинезона специального покроя, пропи-

танного специальными химическими веществами, задерживающими пары ОВ или АХОВ, а также мужского нательного белья, хлопчатобумажного подшлемника и двух пар портянок». О какой защите идет речь:

- а) о комплекте изолирующей одежды;
- б) о защитной фильтрующей одежде;
- в) об общевойсковом защитном комплексе.

13. Из предметов бытовой одежды наиболее пригодны для защиты кожи:

- а) плащи и накидки из прорезиненной ткани или покрытые хлорвиниловой пленкой;
- б) любая верхняя одежда;
- в) короткие куртки, пиджаки.

14. Частичную санитарную обработку при заражении капельно-жидкими ОВ проводят немедленно. Для этого необходимо:

- а) не снимая противогаза, обработать открытые участки кожи, на которые попало ОВ, а затем зараженные места одежды и лицевую часть противогаза раствором из индивидуального противохимического пакета;
- б) снять противогаз, обработать его лицевую часть раствором из индивидуального противохимического пакета, а затем зараженные места одежды, снять ее и обработать тело;
- в) снять одежду и противогаз, раствором из индивидуального противохимического пакета обработать участки кожи, на которые попало ОВ, одежду, а противогаз сдать.

15. Полная санитарная обработка заключается:

- а) в обмывании тела по пояс теплой водой с мылом и смене белья;
- б) в обмывании всего тела теплой водой и при необходимости смене белья и всей одежды.
- в) в обмывании всего тела теплой водой с мылом и обязательной смене белья, а при необходимости и всей одежды.

Тест по теме: «Энергосберегающие технологии в быту»

1. **Какие источники света служат дольше?**
 - а) Люминисцентная лампа;
 - б) лампа накаливания;
 - в) светодиодная лампа;
 - г) галогенная лампа.
2. **Какое максимальное время могут служить светодиодные лампы?**
 - а) 18 000 часов;
 - б) 30 000 часов;
 - в) 50 000 часов;
 - г) 60 000 часов.
3. **Во сколько раз меньше энергии потребляют светодиодные лампы в сравнение с лампами накаливания?**
 - а) В 2 раза;
 - б) в 10 раз;
 - в) в 20 раз;
 - г) в 40 раз.
4. **Потери тепловой энергии через окна старого образца составляют:**
 - а) более 20% от общего количества теплопотерь;
 - б) более 30% от общего количества теплопотерь;
 - в) более 40% от общего количества теплопотерь;
 - г) более 50% от общего количества теплопотерь.
5. **Верно ли, что люминесцентные лампы содержат ртуть, а светодиодные лампы и лампы накаливания не содержат ртути?**
 - а) Верно;
 - б) все лампы содержат ртуть;
 - в) неверно;
 - г) ни одна из ламп не содержит ртути.
6. **Мероприятия по энергосбережению в ВУЗах (выберите правильные варианты):**
 - а) использование солнечных батарей;
 - б) покраска стен и полов отражающей краской;
 - в) замена централизованного отопления на миникотельные;
 - г) отключение освещения за счет датчиков присутствия людей в помещениях;
 - д) использование ветряных источников энергии;
 - е) режим ожидания электроприборов при их неиспользовании;
 - ж) установка счетчиков.
7. **Верно ли, что ноутбуки используют приблизительно до 90% меньше**

электроэнергии, чем обычные персональные компьютеры?

- а) Верно;
- б) неверно.

8. Принцип работы «умных систем освещения»:

- а) встроенная система искусственного интеллекта;
- б) датчики тепла;
- в) датчики движения и таймеры.

9. Наиболее существенный недостаток солнечных батарей:

- а) зависимость от погодных условий;
- б) вероятность быстрого загрязнения;
- в) необходимость дополнительной установки преобразователей энергии.

10. Одним из источников «энергии биомасс» является:

- а) углекислый газ, который вырабатывается при дыхании людей;
- б) высокоурожайные культуры и растения.

РАЗДЕЛ 2.

ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗНАНИЙ И ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

2.1. Методы диагностики для оценки уровня знаний и практических навыков студентов в области безопасной жизнедеятельности

В настоящее время в педагогической литературе представлены критерии оценки уровня сформированности культуры безопасности жизнедеятельности:

- потребность в безопасной реализации производственной и социальной деятельности (направленность на безопасное взаимодействие человека со средой обитания; осознание важности личной и общественной безопасности; убежденность в необходимости постоянного профессионального самосовершенствования в вопросах обеспечения безопасности);
- уровень теоретической подготовки к безопасной жизнедеятельности (наличие комплекса знаний обеспечения безопасности; познавательная активность; сформированность аналитического мышления);
- технологическая готовность к безопасности жизнедеятельности (умение прогнозировать деятельность и ее результаты с позиций безопасности; степень владения способами и средствами минимизации негативного воздействия; владение технологией принятия решения в чрезвычайной ситуации);
- способность к видению проблем; нестандартность мышления; способность к восприятию инноваций.

Анализ теоретических аспектов диагностики культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни показал, что для получения полной, достоверной и объективной информации о формировании культуры безопасности студентов необходимо использовать комплекс средств, методов и методик ее сбора, в частности: наблюдение, беседы, дискуссии, тренинги, опрос, тестирование, анкетирование.

Для определения уровня развития содержательных характеристик культуры безопасности жизнедеятельности и поведения сохранения здоровья можно выделить следующие: мотивационно-ценностные; когнитивные (представления о способах защиты при экстремальных ситуациях); процессуальные (умения и навыки оказания помощи пострадавшим); рефлексивно-оценочные знания и умения своей деятельности.

В связи с этим для качественной и количественной диагностики уровня формирования КБЖ необходимо использовать психологические методы

исследования, направленные на изучение мотивации, ценностных ориентаций, стрессоустойчивости, склонности к риску и умению принимать решения в экстремальных ситуациях, силы воли и саморегуляции собственного поведения.

В процессе развития личности происходит дифференциация и интеграция мотивов, на базе одного из них формируются другие. Мотивы связаны с конкретной ситуацией и зависят от нее. У разных людей разное соотношение устойчивых и изменчивых мотивов. Развитие мотивационной сферы происходит по принципу «напластования» одних мотивов на другие. Динамичным является уровень осознания различных потребностей, лежащих в основе мотивов. Потребности диктуют поведение людей. В начале любой деятельности человек, синтезируя большое количество информации, вырабатывает Цель деятельности, т.е. начинает представлять более или менее ясную картину желаемого будущего, то конечное состояние, в которое он хочет привести ситуацию и себя; далее в ход вступают средство, т.е. тот ресурс, который человек готов истратить на достижение цели; итогом любой деятельности является актуализация результата - того итога, которого достиг человек.

Для определения мотивации безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни мы предлагаем методику, предложенную А.А.Кармановым «Цель – Средство – Результат» (ЦСР). Данная методика предназначена для определения личностных свойств индивида, связанных с деятельностью, за период 1–2 месяца перед проведением теста. Иными словами, по результатам опросника ЦСР нельзя судить о том, обладал или нет обследованный тем или иным качеством в более ранний период (например, за полгода до проведения теста). Тест содержит несколько десятков утверждений, касающихся характера, поведения. К опроснику приложен бланк ответов. Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения. Недостоверными признаются результаты в случае 5 и более пропущенных утверждений. По результатам теста можно оценить способность ставить перед собой цели, выбирать свободно средства и реально оценивать результаты своей деятельности.

Определение базовых потребностей в безопасности используют тест «Актуальности основных потребностей» в модификации И. А. Акиндиновой. С помощью данной методики можно выявить важнейшие потребности-мотиваторы деятельности личности. Опросник содержит 15 утверждений, сравнивая их между собой, испытуемый проговаривает про себя «Я хочу...», тем самым определяется доминирующая потребность индивида в безопасности и мотивах поведения и сохранения здоровья.

При чрезвычайных ситуациях важно проявление таких качеств как стрессоустойчивость, способность прийти на помощь, рискуя своей жизнью и здоровьем.

Стрессоустойчивость – термин, характеризующий некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих индивиду переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Опросник состоит из 20 вопросов, на каждый из которых возможны 3 варианта ответа «да», «нет», «не знаю». Тест на стрессоустойчивость позволяет выявить способность справляться с эмоциональным напряжением, трудностями, умением распределить время, силы для достижения цели в трудной экстремальной ситуации.

Оказание помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях с риском для своей жизни важная процессуальная содержательная характеристика личности. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Тест «Готовность к риску» Шуберта позволяет оценить степень готовности оказать необходимую медицинскую помощь пострадавшему человеку. Опросник состоит из 25 вопросов. Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок. Многочисленные исследования также показали, что: с возрастом готовность к риску падает; у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин; у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов; с ростом отверженности личности в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и ведение здорового образа жизни требуют наличие силы воли и саморегуляции собственного поведения. В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Установление волевой саморегуляции по методике А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана позволяет получить информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции. Опросник состоит из 30 утверждений, по которым определяются свойства характера такие, как настойчивость и самообладание. По результатам теста можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции в процессе обучения.

Импульсивность – личностная характеристика противоположная волевым качествам. При экстремальных ситуациях важно сохранять контроль, самообладание и способность реагировать четко по спасению собственной жизни и уменьшению ущерба здоровья и безопасности окружающих людей. Исследование уровня импульсивности по методике В. А. Лосенкова позволяет определить устойчивые интересы и жизненные планы. Ценностные ориентации при достижении поставленных целей. Опросник состоит из 20 вопросов, каждый из которых имеет 4-х бальную шкалу ответов. Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Анализ литературных источников позволяет выделить следующие критерии, по которым оценивают эффективность здорового образа жизни и уровня культуры безопасности жизнедеятельности: уровень физического развития, тренированности; состояние иммунитета: количество простудных и обострение хронических заболеваний на протяжении учебного года; оценка валеологических знаний и их применение в повседневной деятельности; двигательная активность и адаптивная рекреация досуга, отдыха; психогигиена: эмоциональное состояние, умение справляться собственными эмоциями; интеллектуальное и духовное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; умение устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Для определения всех этих многокомпонентных и взаимосвязанных критериев сформированности культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов мы рекомендуем методики диагностики потенциала здоровья студента, в частности, методику валеологического самоанализа здоровья и жизнедеятельности, разработанную В. В. Бузяном. Данная методика позволяет выявить факторы образа жизни, влияющие на текущее и перспективное здоровье, получить информацию об эффективности выбранного способа жизнедеятельности человека или индивидуальной здоровьесозидающей траектории обучающегося, определить направление и содержание коррекционной работы.

Авторы методики предлагают заполнить таблицы, в которых студенты составляют шкалу состояния здоровья из заданных конструктов. В методике таблица № 1 включает физиологические показатели: массы тела; физическая, умственная работоспособность; психическое напряжение: волнуясь, не волнуясь, трудно вывести из себя; настроение; рабочая нагрузка; общее самочувствие; активность; хронические заболевания; состояние отдельных органов и систем. В следующей в методике таблице № 2 отражаются «Элементы жизнедеятельности»: питание; сон; двигательная активность; закалывание; учеба; обстановка в семье; отношения со сверстниками и с противоположным полом; занятия психосаморегуляцией; вредные привычки; жилищные и материальные условия; режим дня; экологическая обстановка; климат; взаимоотношения со значимыми взрослыми, преподавателями; хобби, любимое дело, увлечение. Сравнение важнейших элементов жизнедеятельности между собой по степени влияния мое здоровье заносятся в отдельную таблицу и заполняется анкета, состоящая из 24 вопросов. Главная цель данной анкеты – привлечь внимание студентов к состоянию своего здоровья и определению причин, приведших к снижению его уровня или повышению, связанных с личным поведением (образом жизни).

Таким образом, для количественного и качественного определения медико-биологических критериев формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов наиболее информативной является методика валеологического самоанализа здоровья и жизнедеятельности, разработанная В. В. Бузяном и адаптированная коллегами из Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина. С помощью этого инструмента можно оценить потребность и мотивацию студентов вести здоровый образ жизни, уровень валеологических знаний, готовность к безопасной жизнедеятельности и наличие творческой активности в обеспечении личной и общественной безопасности.

Изучение вопросов, связанных с формированием культуры БЖД выявляет существенные противоречия между социальным заказом на формирование личности с развитой культурой безопасности жизнедеятельности, отсутствием четкого понимания самого понятия «культура безопасности жизнедеятельности» и ограниченными возможностями в самой системе образования, что дает возможность обосновать актуальность тематики исследования и определить направления формирования культуры КБЖ студенческой молодежи.

Одним из важных факторов в процессе формирования культуры безопасности жизнедеятельности является подготовленность человека, включающая уровень знаний, усвоение способов и средств защиты в условиях чрез-

вычайных ситуаций, развитие умений и навыков безопасного поведения. Причем ключевую роль будут играть психологические особенности личности, к которым относятся темперамент, черты характера, воля, эмоциональная сфера, способности человека, входящие в структуру личности.

Нами проведено изучение и анализ психологических методик исследования свойств и состояний личности, которые могут быть адаптированы для оценки уровня сформированности компонентов культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни у студентов. В качестве методов диагностики, позволяющих выявить различные характеристики проявления эмоциональных, волевых, поведенческих качеств и психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях могут использоваться психологические опросники.

2.2. Определение уровня волевой саморегуляции – индикатора поведенческих компетенций культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов

В настоящее время при определении показателей сформированности КБЖ и ЗОЖ студенческой молодежи необходимо использовать комплексный подход для определения основных поведенческих, ценностных, когнитивных, мировоззренческих, нравственных компетенции у студентов в учебно-педагогическом процессе в университете при изучении интегрированного учебного курса «Безопасность жизнедеятельности человека». Одним из поведенческих критериев сформированности культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни молодежи является уровень волевой саморегуляции личной безопасности и сохранению здоровья.

Традиционно понятие воли включает сознательную организацию и саморегуляцию человеком своей деятельности по поведению, обеспечивающему достижение поставленной цели путем преодоления трудностей. Общий источник воли – потребности человека. Проблемы развития воли рассматривались еще И. М. Сеченовым и И. П. Павловым. В психологии вопросы волевой регуляции личности изучали многие видные ученые, среди которых Н. Н. Ланге, Л. С. Выготский, С. Л. Рубенштейн, О. А. Конопкин, Б. В. Зейгарник, В. И. Морасонова, Е. А. Сергеевко и другие [8, 9].

В исследованиях И. В. Яковлевой, В. И. Долговой, Р. В. Овчаровой, О. А. Жидковой обсуждается вопрос изучения волевой саморегуляции в учебно-физкультурной деятельности студентов. Авторы отмечают, что способность к саморегуляции составляет основу адаптационного потенциала субъекта деятельности и может проявляться как на уровне бессознательной психической регуляции, так и при помощи сознательного изменения собственных психических состояний. Однако для осуществления сознательных действий от субъекта требуется наличие комплекса определенных профессионально важных качеств и компетенций. Универсальные компетенции и компетентности личности служат базой для успешной профессиональной деятельности.

Практические исследования волевой саморегуляции сотрудников силовых структур посвящены работы Н. А. Гончаровой, О. А. Жидковой, С. В. Ларионовой. Несмотря на большой интерес к проблеме психической саморегуляции, большинство работ посвящено общим подходам без учета экспериментального использования конкретных методов саморегуляции. Недостаточно разработан вопрос применения психической саморегуляции в учебном процессе, а также не выявлены психологические механизмы влияния саморегуляции на структуру учебной деятельности студентов.

Актуальность исследования волевой саморегуляции в аспекте феномена культуры безопасности состоит в том, что в современных условиях образование в области безопасности жизнедеятельности является ядром комплексной системы выполнения государственного заказа отечественного образования на формирование гражданских и патриотических качеств у подрастающего поколения с целью повышения готовности личности к восприятию современного мира опасностей, успешного применения личных и коллективных мер безопасности, совершенствования человекозащитной и природозащитной деятельности на основе развития мировоззренческой культуры безопасности, отвечающих характеру долговременной стратегии развития страны. Особое место в развитии компетенций психологического и педагогического характера, необходимых для эффективной социализации и профессиональной деятельности будущих специалистов, занимает высшая школа.

Под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, в том числе и экстремальных, когда необходимо принимать решение, связанное с преодолением препятствий и трудностей. Например, при чрезвычайной ситуации на производстве или в быту при возникновении пожарной ситуации. Тогда проявляются волевые качества личности как решительность, инициатива, самообладание, способность контролировать ситуацию и другие.

2.3. Оценка готовности к риску – содержательной характеристики культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов гуманитарного профиля

Кардинальным способом повышения безопасности является формирование КБЖ, риск-ориентированного мировоззрения и приобретение человеком соответствующих компетенций. При чрезвычайных ситуациях важно проявление таких качеств как способность придти на помощь, рискуя своей жизнью и здоровьем. Оказание помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях с риском для своей жизни важная процессуальная содержательная характеристика личности.

В психологии различают три значения термина риска: 1) риск как мера ожидаемого неблагоприятия при неуспехе в деятельности; 2) риск как действие, грозящее субъекту потерей; 3) риск как ситуация выбора между двумя альтернативами – менее привлекательной, но более надежной и более привлекательной, но менее надежной.

В психологии термин «готовность к риску» стал широко использоваться в работах европейских ученых 60-х гг. XX в., западная культура рассматривает способность рисковать как социально-значимое и полезное качество. Понятие «индивидуальная готовность к риску» авторы стали использовать для обозначения качеств, необходимых для выполнения определенных видов деятельности, или качеств, описывающих рискованное поведение в сфере здоровья. Склонность к риску или рискованность рассматривается как устойчивое системное интегральное свойство личности, поликомпонентное по своей структуре, включающее формально-динамические, качественные, содержательные, социально-императивные характеристики.

Многочисленные исследования также показали, готовность к риску может проявляться как в действиях, в поведении человека, так и в его переживаниях и суждениях. Часто в литературе рискованность-не рискованность рассматривается как характеристика поведения, сплав личностно-ситуационных и социальных факторов. Некоторые авторы выделяют особый набор, комплекс черт личности, который влияет на рискованность-не рискованность поведения человека, также как и ситуации, провоцирующие рискованное поведение. Так установлено, что люди агрессивные, с сильной потребностью в доминировании и самоутверждении, более рискованны. В некоторых работах установлено, что склонность к риску связана со многими качествами личности, такими как тревожность, конфликтность, агрессивность, стремление к острым ощущениям.

Установлено, что с возрастом готовность к риску падает; у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность

к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин; у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов; с ростом отверженности личности в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Одним из приоритетных направлений воспитания в учреждениях образования является формирование культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на усвоение обучающимися правил безопасного поведения в обществе, на производстве и в повседневной жизни, включает освоение норм и правил безопасного поведения в социальной и природной среде, ведение здорового образа жизни.

2.4. Исследование импульсивности – индивидуально-поведенческой характеристики готовности к безопасной жизнедеятельности

В психологии понятие «импульсивность» определяется, как особенность индивида реагировать на обстоятельства, условия, ситуацию торопливо и опрометчиво под воздействием эмоций или внешних событий. Для импульсивных людей характерно быстрое принятие решений. Они проявляют эмоциональную несдержанность, раздражительность, нетерпеливость. Различают импульсивность детскую, подростковую и взрослую. В детском и особенно подростковом возрасте в период полового созревания при нервном возбуждении, переутомлении, стрессах импульсивное поведение сопровождается привлечением внимания родителей к своим поступкам. Во взрослом возрасте импульсивность считают отклонением от нормы, болезненной вариацией поведенческого реагирования, при котором индивид совершает поступки неосознанно.

У людей с импульсивным синдромом хорошо развита интуиция. Они эмоционально открыты в общении, правдивы, честны. Умение быстро принимать решение, реагировать быстро на ситуацию, когда нет времени на обдумывание является важным качеством при возникновении экстремальных ситуаций. В настоящее время происходит увеличение количества гибели людей при чрезвычайных ситуациях (ЧС) природного и техногенного характера. При любой чрезвычайной ситуации важно соблюдать правила поведения для сохранения жизни и здоровья, не паниковать, быстро реагировать на происходящие изменения в природе и социальной среде. Помимо теоретических знаний и правил безопасности жизнедеятельности, важно обладать определенными личностными качествами, среди которых импульсивность приобретает незаменимо важное значение.

Феномен импульсивности в педагогической психологии рассматривается во взаимосвязи с понятиями решительности, самоконтроля, рациональности, агрессии, склонности к риску, аддиктивных расстройств. В многочисленных работах описаны импульсивные поведения у детей и подростков, приводящие к различным психологическим расстройствам. В исследованиях Купченко В.Е. представлены результаты исследования самоконтроля, импульсивности, агрессии подростков с различным суицидальным риском. Показано, что импульсивность и агрессивность подростка имеет прямую корреляционную взаимосвязь с самооценочными суждениями и оценкой поведенческих признаков суицидального риска.

Роль импульсивности и расстройств импульсного контроля в формировании аддиктивных расстройств описаны Дубатовой И. В., Анцыборовым А. В. Авторами предлагается модель развития расстройств аддиктивно-

го регистра, где расстройству импульсного контроля отводится решающее место в вопросе «быть или не быть» аддиктивной патологии.

Ряд статей посвящены изучению процессов формирования импульсивного поведения в юношеском возрасте на примере студентов различных профилей обучения. Кибальченко И. А., Подберезным В. В. рассмотрены структурные особенности творческих способностей студентов вузов с рефлексивным и импульсивными когнитивными стилями. Авторами доказывалась актуальность изучения когнитивного стиля студентов по критерию «рефлексивность / импульсивность» как предиктора творческих способностей и академической успеваемости студентов. Делается акцент на том, что когнитивный стиль представляет собой сложный личностный конструкт, который рассматривается как совокупность индивидуально специфических и устойчивых особенностей и склонностей к определенным способам переработки информации и принятия решений. Выдвинуто предположение о том, что рефлексивный и импульсивный когнитивные стили студентов обладают предикторным потенциалом творческих способностей и академической успеваемости студентов.

Авторы Малова И. А., Сычев К. Д. обосновали роль импульсивности как одного из возможных факторов формирования прокрастинации личности у курсантов военного вуза. Москвин В. А., Москвина Н. В., Шумова Н. С., Ковалевский А.Г. исследовали склонность к риску и импульсивность на примере студентов спортивного вуза с различными признаками асимметрии регулятивного блока мозга. Установлены индивидуальные особенности склонности к импульсивности у студентов, обусловленные межполушарными асимметриями.

В исследованиях Н. Д. Гордыня дан анализ когнитивно-стилевых характеристик: полезависимость-полenezависимость, импульсивность-рефлексивность, ригидность-гибкость познавательного контроля на успешность тренажерной подготовки будущих специалистов управления воздушным движением. Установлено, что существуют обратные корреляционные связи между показателями полenezависимости и импульсивности будущих авиадиспетчеров.

Влияние уровня импульсивности педагогов дошкольных образовательных учреждений на выбор копинг-стратегий в профессиональной деятельности изучено О.С. Мирошниковой. Выявлена взаимосвязь копинг-стратегий и уровнем личной импульсивности, охарактеризованы особенности поведения педагогов с разным уровнем импульсивности.

В доступной нам литературе мы не нашли исследований импульсивности в аспекте безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи.

2.5. Самооценка уровня умений планировать деятельность и принимать решения у студентов при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»

Планирование – это фундаментальная когнитивная способность предопределить в сознании оптимальную форму выполнения задачи для достижения поставленной цели. Способность к планированию – мыслительный процесс, позволяющий выбрать необходимые действия для достижения цели, определить их порядок, выделить для каждой задачи когнитивные ресурсы и разработать план реализации. Психические процессы, участвующие в планировании у каждого проявляются индивидуально, но при соответствующей стимуляции, здоровом образе жизни их можно развивать, тренировать.

Проблемам формирования умений планировать свою деятельность и принимать решения посвящены работы, отражающие развитие функций планирования в процессе самоорганизации студентов. Определены основные профессиональные знания и умения, направленные на способность видеть, прогнозировать события и ситуации, планировать свою деятельность и подчиненных, интегрировать служебные функции в реализацию поставленных задач для курсантов образовательных учреждений МВД. Подчеркивается, что умение планировать, организовывать свою деятельность и предвидеть последствия своего поведения развиваются, корректируются в коммуникативных методах обучения: деловых играх, тренингах, видеотренингах и других формах активного взаимодействия преподавателей и студентов.

Одним из приоритетных направлений воспитания в учреждениях образования является формирование культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на усвоение обучающимися правил безопасного поведения в обществе, на производстве и в повседневной жизни, включает освоение норм и правил безопасного поведения в социальной и природной среде, ведение здорового образа жизни. При чрезвычайных ситуациях важно проявление таких качеств как способность спрогнозировать, увидеть жизненно опасную ситуацию и принять решение, как правильно поступить при угрозе жизни и здоровью.

Для диагностики мы использовали методики: Р. Л. Оксфорда, И. Г. Юдиной «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?», Л. А.Александровой, С. Г. Морозовой «Умеете ли Вы принимать решение?», которые позволяют оценить степень умений по 5-бальной шкале уровня развития: от 1 до 5. Методики содержат 24 и 15 соответственно вопросов, касающиеся утверждений «могу» планировать, организовывать, сопоставлять, оценивать и контролировать свои действия и поступки в соответствии с поставленными целями, задачами, планами. Интерпретация результатов оценивается по высокому, среднему и низкому уровням сформированности умений планировать свою деятельность и принимать решения.

2.6. Определение уровня самооценки рефлексии у студентов при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»

Актуальность проблемы формирования рефлексии обучающихся обусловлена необходимостью изучения рефлексивной компетентности в учебно-педагогическом процессе при подготовке специалистов разного профиля. Но независимо от направления деятельности будущих специалистов, основными показателями профессиональной рефлексии являются способности анализировать, выявлять, оценивать личные ценности, знания, умения и навыки для самореализации, адаптации к изменяющимся условиям среды и сохранения своего здоровья. Научная новизна темы исследования обусловлена потребностью поиска механизма формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни с помощью определенного навыка, способности к рефлексии, понимания значимости своего здоровья и личной безопасной культуры поведения. Выявленные средние показатели уровня рефлексии у студентов позволяют объективно оценивать возможности, контролировать, анализировать поведение, строить и поддерживать отношения с другими, обобщать факты и инициировать действия в трудных жизненных ситуациях. Рефлексивно-оценочный компонент структуры культуры безопасности жизнедеятельности определяет уровень прогностической функции психики и включает самооценку, самоконтроль опасной ситуации, умения прогнозировать события, вносить изменения в программу действий, моделировать и корректировать свое поведение при возникновении экстремальных ситуаций, адаптироваться к изменяющимся условиям среды для сохранения жизни и здоровья. Диагностика уровня рефлексии у студентов в процессе усвоения учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» является своеобразным маркером определения сформированности навыков поведения при чрезвычайных ситуациях, умений адекватно оценивать риски негативных угроз, вредных привычек для здоровья и понимания значимости ценности жизни своей и окружающих.

Для определения уровня рефлексии использовали методику А. В. Карпова, В. В. Пономарева «Определение уровня рефлексии», позволяющая оценить ретроспективную, настоящую и перспективную рефлексивную направленность деятельности испытуемых. Тест состоит из 27 прямых и обратных утверждений, которые необходимо ранжировать по 7-и бальной оценке шкал. Полученные сырые баллы суммируются и переводятся в стены, по которым и определяют средний, низкий или высокий уровень рефлексии.

Таким образом, представленные методики позволяют количественно и качественно оценить развитие таких содержательных характеристик культуры

безопасности жизнедеятельности и поведения сохранения здоровья как: мотивационно-ценностные; когнитивные (представления о способах защиты при экстремальных ситуациях); процессуальные (умения и навыки оказания помощи пострадавшим); рефлексивно-оценочные знания и умения своей деятельности. При анализе этих показателей в динамике можно оценивать уровень сформированности безопасного мышления, мотивации и силы воли вести образ жизни, способность к стрессоустойчивости и импульсивности при чрезвычайных жизненных ситуациях. Важным показателем является наличие базовых потребностей сохранения здоровья и умение ставить цели, выбирать средства их достижения.

Мы считаем, что данные методы отражают основные качественные характеристики и критерии развития культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов. В ходе учебно-образовательного процесса на всех этапах с помощью данных методик можно оперативно диагностировать, корректировать уровни развития КБЖ, иметь возможность оценить количественный и качественный переход из одного уровня в другой. Данные методы диагностики имеют теоретико-практическое значение и могут быть использованы при изучении проблем формирования культуры безопасности жизнедеятельности здорового образа жизни молодежи.

РАЗДЕЛ 3

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ КОГНИТИВНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА»

3.1 Когнитивные компетенции культуры безопасности и здорового образа жизни студенческой молодежи

Разработка компетентностного подхода в исследованиях, посвященным различным видам деятельности, в том числе и профессиональной, привела к появлению в научной литературе большого числа определений компетенции. Проблемы профессиональной компетентности получили свое развитие в публикациях таких исследователей, как Байденко В. И., Хуторской А. В., Зимняя И. А., Павлова А. М., Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э., Овчарук О. В., Бермус А. Г. и других.

Согласно определению, данному в Макете образовательного стандарта высшего образования первой ступени, разработанном в 2018 г. специалистами ГУО «РИВШ», компетенция – это знания, умения, опыт и личностные качества, необходимые для решения теоретических и практических задач.

Теоретические знания и умения для защиты от опасных и вредных факторов во всех сферах деятельности будущие специалисты получают в учреждениях высшего образования при изучении интегрированной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека». Главная задача этого курса – формирование у студентов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасности, определять способы надежной защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь, а также ликвидировать последствия чрезвычайных ситуаций. Программа учебной дисциплины рассчитана на 68 академических часов, включающих 30 лекционных, 30 практических/семинарских занятий и 8 часов самостоятельной контролируемой работы.

На кафедре экологии человека БГУ преподавание учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека» осуществляется на 13 факультетах в соответствии с учебными планами специальностей. На факультете социокультурных коммуникаций ППС кафедры обеспечивает преподавание учебного курса «Безопасность жизнедеятельности человека» для 5 специальностей: «дизайн коммуникативный»; «дизайн предметно-пространственной среды»; «культурология» и «прикладная информатика».

При организации учебного процесса с учетом междисциплинарного профиля обучаемых на образовательном портале БГУ для эффективного усво-

ения материала размещены материалы, в том числе и контроля знаний студентов: ситуационные задачи, эвристические задания, тесты и пр.

Например, по теме «Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций» предлагалось задание: «Используя источники информации, литературу, конспект лекций, сформулируйте краткий ответ на следующие вопросы: «Чем обусловлено возникновение чрезвычайных ситуаций техногенного характера?»; «Для предупреждения возникновения и развития чрезвычайных ситуаций, какие мероприятия проводятся в Республике Беларусь? Приведите примеры.»; «Какова структура и назначение системы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в стране?»; «Какую роль играет государство в создании системы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций в Беларуси на законодательном и исполнительной уровне?»; «Как осуществляется и сколько типов оповещения и информирование населения о чрезвычайных ситуациях в Республике Беларусь?»; «Для чего предназначены эвакуационные мероприятия и их виды?» и пр. Выполнение этого задания направлено на отработку навыков аналитического мышления, работы с ресурсами, формирование когнитивных компетенций в чрезвычайных ситуациях.

По мере углубленного изучения материала количество тестовых заданий и сложность их выполнения изменялась. Так, по теме «Обеспечение безопасности пассажиров при происшествиях на транспорте» задания оформлены одновременно в виде тестов (давались варианты ответов) и ситуативных задач, решение которых требовало логического применения алгоритма действий. Например, необходимо пройти тест из 10 вопросов, проанализировать свое поведение при повседневной поездке в общественном транспорте и прописать алгоритм собственных действий при чрезвычайной ситуации в случае аварии.

С целью определения уровня когнитивных компетенций культуры безопасности и здорового образа жизни в результате изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», нами разработаны и размещены на образовательном портале БГУ ситуативные и тестовые задания разного уровня сложности. Для контроля текущей успеваемости в середине семестра студенты выполняют тестовые задания, состоящие из 40 вопросов с множествами вариантов ответов. При итоговой аттестации студенты, успешно сдавшие все задания, проходят итоговый более усложненный тест, состоящий из 50 вопросах по всем разделам дисциплины.

3.2. Содержание диагностических кейсов при определении уровня знаний и навыков безопасного поведения студенческой молодежи

В настоящее время в Республике Беларусь происходит завершение процесса актуализации государственных образовательных стандартов высшего образования. Одной из основных задач данного поколения стандартов является формулировка универсальных компетенций для всех уровней образования. Именно универсальные компетенции являются инструментом унификации образовательных результатов, позволяют обеспечить преемственность уровней высшего образования (бакалавров, специалистов, магистров), а также отражают требования и ожидания современного общества к выпускнику учреждения высшего образования в области его социально-личностного позиционирования, готовности к самореализации и саморазвитию.

В системе высшего образования существует фонд традиционных оценочных средств результатов учебной деятельности студентов по дисциплине (тестовые задания, контрольные работы, отчеты по практикам и научно-исследовательской работе студентов, рефераты, курсовые работы, коллоквиумы, эссе, зачеты, экзамены, выпускные квалификационные работы), который необходимо дополнить новыми средствами, имеющими контекстный характер. К таким средствам можно отнести вариативные формы промежуточного и итогового оценивания уровня достижений студентов: кейсы, портфолио, карты профессионального развития. Диагностические кейсы могут являться средством оценки универсальных компетенций, если их содержание включает мировоззренческий и социальный аспект, при этом такие кейсы помогают прогнозировать, как формируемые универсальные компетенции будут использованы студентами в реальных профессиональных и жизненных ситуациях.

Кейс (от англ. *case study*) – проблемное задание, в котором обучающемуся необходимо осмыслить, проанализировать предложенную реальную ситуацию, разобраться в сути проблемы и найти варианты решения, используя свои умения, навыки и универсальные компетенции. При этом, основная особенность кейс-метода состоит в том, что усвоение знаний и формирование умений является результатом активной самостоятельной деятельности студентов по разрешению противоречий проблемной ситуации, в результате чего происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями, развиваются мыслительные способности. Таким образом, кейс может быть не только инструментом для оценки, но и средством формирования универсальных компетенций. В процессе обучения с применением *case study* зона ближайшего развития студентов расширяется до об-

ласти реальных проблемных ситуаций, когда переход от незнания к знанию становится для них естественным звеном, зоной активного развития.

Основная особенность кейс-метода состоит в том, что усвоение знаний и формирование умений является результатом активной самостоятельной деятельности студентов по разрешению противоречий проблемной ситуации. Анализируются результаты выполнения заданий кейсов «Терроризм», «Пожар», «Стихийное бедствие» для определения уровня сформированности универсальной компетенции студентов «Безопасность жизнедеятельности».

В нашем исследовании метод кейса использовался как диагностическое средство для определения уровня сформированности компетенции обучающихся «Безопасность жизнедеятельности», что дает возможность оценить справится ли респондент с задачами, которые ему еще не приходилось решать. Роль оценивающего результаты выполнял преподаватель, которому необходимо было установить соответствие между индикаторами исследуемой компетенции и внешне наблюдаемыми признаками их присутствия в поведении обучающихся, проявляющиеся в процессе решения заданий диагностических кейсов.

Каждый из представленных диагностических кейсов («Терроризм», «Пожар», «Стихийное бедствие») имел следующую структуру: цель кейса, инструкцию к выполнению, описание и контекст ситуации, дополнительные материалы, задания к кейсу, которые предполагают обоснование респондентом выбранного ответа. Оценочный лист кейса позволяет получить как качественную, так и количественную оценку исследуемых компетенций студентов и включает: наблюдаемые проявления компетенций, баллы за предполагаемые варианты выполнения заданий, заключение по компетенции и комментарий для студентов.

В ходе письменного опроса (в форме анкетирования) респондентам были заданы всего 20 вопросов, характеризующих основные компоненты КБЖ (5 вопросов по каждому компоненту): информационно-когнитивный, поведенческий, мотивационно-ценностный, рефлексивный. Необходимо было выбрать один из четырех предложенных вариантов ответа. За каждый ответ начислялись баллы по установленному принципу: первый вариант ответа – 0 баллов; второй вариант ответа – 1 балл; третий вариант ответа – 2 балла; четвертый вариант ответа – 3 балла. Оценивалась сформированность КБЖ по следующим уровням:

- неудовлетворительный уровень (от 0 до 3 баллов по каждому компоненту; от 0 до 15 баллов по всем компонентам) характеризуется отсутствием знаний, умений и навыков у обучающихся в области безопасности жизнедеятельности;

- начальный уровень (от 4 до 7 баллов по каждому компоненту; от 16 до 30 баллов по всем компонентам) характеризуется бессистемными, фрагментарными знаниями у обучающихся в области безопасности жизнедеятельности, обучающиеся практически не имеют в этой области умений и навыков;
- удовлетворительный уровень (от 8 до 11 баллов по каждому компоненту; от 31 до 45 баллов по всем компонентам) характеризуется наличием у обучающихся определенных, неполных знаний по безопасности жизнедеятельности. Обучающиеся обладают умениям и навыками, но допускают ошибки;
- достаточный уровень (от 12 до 15 баллов по каждому компоненту; от 46 до 60 баллов по всем компонентам) характеризуется наличием у обучающихся знаний, умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности, однако имеется определенная пассивность относительно их применения в практической деятельности. Обучающиеся знают и придерживаются норм здорового и безопасного образа жизни.

Комплекс тестовых заданий для оценки уровня сформированности культуры безопасности жизнедеятельности студентов представляют собой блоки тестовых вопросов по темам: «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности и гражданская оборона», «Защита населения и объектов от чрезвычайных ситуаций», «Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера», «Радиационная безопасность», «Основы экологии и экологическая безопасность», «Значение образа жизни в формировании здоровья молодежи», «Основы охраны труда».

Предлагаемые тестовые задания включают вопросы различных типов: тесты закрытого типа (выбор одного правильного ответа, множественный выбор, определение наиболее точного ответа из представленных вариантов, вопросы на установление соответствия между понятиями и определениями, выбор альтернативного ответа); тесты открытого типа (добавление слова или фразы как дополнение к контексту задания, свободное изложение ответа на вопрос с ограничением количества символов). Составление тестовых заданий различных типов позволяет эффективно организовать проведение контрольных мероприятий в образовательном процессе, оценить уровень знаний и способности обучающихся применить полученные теоретические знания в реальных чрезвычайных ситуациях, связанных с возникновением риска для жизни и здоровья.

Нами на основании использования диагностических кейсов проведены исследования сформированности основных компонентов культуры безопасности жизнедеятельности у студентов бакалавриата с разными направлениями подготовки после изучения ими учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека».

3.3. Личностные смыслы в вопросах безопасности жизнедеятельности студентов гуманитарного профиля при изучении учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека»

В педагогической литературе активно обсуждается вопрос о проблеме смысла и смыслопередачи в образовательном пространстве. В работах А. Г. Асмолова, И. В. Абакумовой, С. М. Джакупова, Е. Ю. Артемьевой,



И. Б. Ханиной и других отмечается, что целью педагога является установление межличностного диалога с обучаемым, развитие смыслового сознания, а не трансляция учебного материала. Л. Ц. Кагермазова вводит понятие «смысловая коммуникация» как взаимодействие педагога и обучаемого посредством активного включения полученной информации, осмысленной и интерпретированной в систему жизненного опыта последнего. В педагогической практике разрабатываются различные дидактические технологии, влияющие на смыслообразование обучаемых и реализуемые различными методами, в том числе и в форме «задач на смысл». Авторы Е. В. Белова, М. А. Лукьяненко рассматривают педагогические условия использования «задач на смысл» в учебном процессе. Отмечают, что «задачи на смысл» позволяют обучаемому раскрыть смысл содержания изучаемого предмета, его переосмыслить, активизируя личностные мотивы и установки с точки зрения своего жизненного опыта и воспринимаемого образа Я при сопоставлении с мотивами других субъектов.

Дидактическая сущность смысловых задач отражена в работах Н. Ю. Зельбербранда, который подчеркивает, что «задачи на смысл» актуализируют личностный смысл субъекта и способствуют его переходу на более высокий уровень - уровень смысловой регуляции жизнедеятельности (как способ связи человека с миром), что свидетельствует о высоком дидактическом и воспитательном потенциале этого класса задач. Использование смыслоо-

бразовательных технологий, смысловых задач описаны в процессе профессиональной подготовки студентов профильной деятельности.

Особую актуальность имеет дидактическая сущность смысловых задач при формировании культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов. В педагогике используются различные показатели (параметры), характеризующие результаты формирования КБЖ обучающихся. Можно выделить три основные группы таких параметров:

- по компонентам деятельности: мотивация к безопасной жизнедеятельности, система знаний и представлений о безопасности жизнедеятельности, система умений безопасной жизнедеятельности, опыт творческого решения проблем безопасности, готовность к самоконтролю за уровнем безопасности;
- по личностным особенностям: ценностные ориентации в сфере безопасности, личностные смыслы в вопросах безопасности, способности как основа безопасности, взгляды и убеждения по проблемам безопасности, качества личности (склонность к риску, стрессоустойчивость, быстрота, смелость, решительность, сила, выносливость и др.) как предпосылка безопасности;
- по компонентам культуры (ресурсам готовности к действию): мировоззренческая, нравственная, психологическая, интеллектуальная, физическая, правовая, медицинская, профессиональная, экономическая, информационная готовность к безопасной жизнедеятельности.

3.4 Определение уровня сформированности социальной ответственности обучающихся высших учебных заведений

Период обучения в высшем учебном заведении приходится на юношеский возраст, который совпадает с периодом формирования самосознания личности, важным критерием развития личности является ее зрелость, процесс становления которой происходит через систему воспитания и обучения. Зрелость личности обучающегося подразумевает совокупность развитых качеств, необходимых для эффективной социализации и успешной адаптации индивидуума к требованиям общества и самоактуализации в нем. Становление социально зрелой личности предполагает укрепление таких качеств, как самостоятельность, инициатива, целеустремленность, решительность, настойчивость, умение владеть собой, важным также является формирование социально-нравственных мотивов поведения и повышение уровня ответственности у молодых людей.

Одним из показателей психологического здоровья личности является такое качество как ответственность. Так, Попов П. В. выделяет следующие характеристики психологически здорового обучающегося: адекватное восприятие себя и окружающей действительности, духовность, идентификация с социумом, умение нести ответственность за свою жизнь и поступки. Ответственность не только является показателем социальной и психологической зрелости, но также существенно влияет на особенности развития личности в целом и выступает одним из регуляторов организации жизнедеятельности, жизненных выборов, общечеловеческих и нравственных ценностей, обеспечивает становление у субъекта ответственного поведения. Наиболее ярко ответственность проявляется в экстремальных условиях жизнедеятельности.

Изучение вопросов индивидуальной, коллективной и социальной ответственности с позиций различных научных направлений психолого-педагогических исследований позволяет сделать вывод о том, что становление ответственности – это проблема индивидуальной, персональной ответственности, внутренней готовности к принятию решений для каждого конкретного человека. Социальная ответственность возникает, когда поведение индивида имеет общественное значение и регулируется социальными нормами.

Социальная ответственность включена в совокупность отношений личности и общества, во все формы общественного и индивидуального сознания, поэтому наиболее актуальным представляется рассмотрение проблемы формирования социальной ответственности обучающихся учреждений высшего образования. Одной из задач образовательного процесса является поиск эффективных путей развития социальной ответственности студен-

тов, обеспечивающих успешную социализацию личности, которая способна и готова нести ответственность за себя лично и за благополучие общества в своей будущей профессиональной деятельности.

Совершенствование модели формирования культуры безопасности жизнедеятельности студенческой молодежи позволит приблизить достижение цели по созданию нового мировоззрения, системы идеалов и ценностей, норм и традиций безопасного поведения человека. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь одним из приоритетных направлений воспитания в учреждениях образования определяет воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на усвоение обучающимися правил безопасного поведения в обществе, на производстве и в повседневной жизни, включает формирование норм и правил поведения в социальной и природной среде.

После вступления в силу Общегосударственного классификатора Республики Беларусь ОКРБ 011-2022 «Специальности и квалификации» разработаны примерные учебные планы по специальностям бакалавриата, в соответствии с которыми освоение курса «Безопасность жизнедеятельности человека» направлено на формирование у выпускников базовой профессиональной компетенции: «Применять основные методы защиты населения от негативных факторов антропогенного, техногенного, естественного происхождения, принципы рационального природопользования и энергосбережения, обеспечивать здоровые и безопасные условия труда».

Одной из приоритетных тенденций развития общества и систем образования является безопасность – состояние защищенности личности, общества и государства от внешних, внутренних и экологических угроз современности. Задачами воспитания системы образования среди прочих являются формирование нравственной, эстетической и экологической культуры; овладение ценностями и навыками здорового образа жизни; обеспечение адаптации и безопасности обучающихся в системе общественных отношений образовательной среды.

Таким образом, для осуществления полной и глубокой оценки уровня знаний и практических навыков формирования безопасного поведения и сохранения здоровья студентов необходимо измерять, анализировать их знания о мерах и способах обеспечения безопасности, навыки и умения безопасного поведения, ценностные ориентации и мотивацию к безопасной деятельности, способность к самоанализу, самооценке и самоконтролю в условиях опасности.

**Методика мотивационной сферы А.А.Карманова
«Цель – Средство – Результат» (ЦСР)**

Данный опросник, предложенный А.А. Кармановым, рассчитан на исследование особенностей структуры деятельности. В основу его положен общенаучный базис Цель – Средство – Результат, отражающий основные черты любой деятельности. Согласно этой парадигме любую деятельность можно рассматривать как состоящую из трех компонент (обычно чередующихся последовательно): в начале любой деятельности человек, синтезируя большое количество информации, вырабатывает Цель деятельности, т. е. начинает представлять более или менее ясную картину желаемого будущего, то конечное состояние в которое он хочет привести ситуацию и себя; далее в ход вступают средство, т. е. тот ресурс, который человек готов истратить на достижение цели; итогом любой деятельности является актуализация результата – того итога, которого достиг человек.

Как разные люди, так и один человек в разные периоды своей жизни обладают неодинаковыми параметрами своей деятельности. Данная методика предназначена для определения личностных свойств индивида, связанных с деятельностью, за период 1–2 месяца перед проведением теста. Иными словами, по результатам опросника ЦСР нельзя судить о том, обладал или нет обследованный тем или иным качеством в более ранний период (например, за полгода до проведения теста). Опросник рекомендуется применять, начиная с подросткового возраста. Допустима групповая форма работы.

Инструкция. В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся вашего характера, поведения. К опроснику приложен бланк ответов. Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно или нет. Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте плюс на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте минус. Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Если Вы затрудняетесь однозначно ответить на какой-либо вопрос, то можете не ставить никакой знак. Однако учтите, что если пропустите 5 и более утверждений, то результат будет признан недостоверным.

Опросник

1. Я активный человек
2. Иногда я прихожу в сильное возбуждение
3. Бывает так, что я чем-нибудь раздражен
4. Я всегда ем то, что мне подают
5. Чтобы добиться чего-то в жизни – надо уметь ставить перед собой цели
6. Я бы сравнил себя с хорошо настроенным музыкальным инструментом
7. Я всегда делаю так, как мне говорят
8. Иногда я задумываюсь о смысле жизни
9. Не люблю, когда мне подсказывают, как надо делать
10. Я могу объяснить поступки каждого человека
11. Часто мои близкие меня не слушают, и мне приходится повторять одну фразу несколько раз, пока, наконец, меня не услышат
12. Часто со мной случаются странные вещи
13. Обычно я не могу однозначно сказать про кого-то, хороший он человек или нет
14. Я предпочитаю ставить перед собой цели не очень сложные, но и не очень простые
15. Со мной часто происходят вещи, которые я не могу объяснить
16. Когда остаюсь один, я много размышляю
17. Я скучаю редко
18. Мне можно доверить любую тайну
19. В любой ситуации можно найти выход
20. Вид заходящего солнца вызывает у меня вдохновение
21. Проходя мимо лежащего мяча, у меня возникает желание пнуть его
22. Когда волнуюсь, то чаще я краснею, чем бледнею
23. Хорошая музыка меня воодушевляет
24. Цели перед собой предпочитаю ставить сам
25. Вид неприятного мне человека вызывает у меня желание его побить или нанести ему какой-нибудь другой ущерб
26. Все, что мне дорого, одинаково ценно для меня
27. Когда я что-то делаю, то охотно выслушиваю любые советы
28. Удачно законченное дело вызывает у меня прилив хорошего настроения
29. Принимая решение, я взвешиваю все «за» и «против»
30. Иногда бывает, что я говорю о ком-то плохо
31. У меня характер скорее «нападающего», чем «защитника»
32. Стабильность лучше непредсказуемости

Обработка результатов и интерпретация

Ключ для обработки результатов

1. С+	2. С+	3. Л-	4. Л+	5. Ц+	6. Ц+	7. Л+	8. Ц-
9. С+	10. Р+	11. Р+	12. Р-	13. Р-	14. Ц+	15. Р-	16. Ц-
17. Ц+	18. Л+	19. С+	20. Р-	21. С-	22. С-	23. Р-	24. Ц+
25. С+	26. Ц-	27. С-	28. Р-	29. Ц+	30. Л-	31. С+	32. Р+

Сначала подсчитываются следующие показатели:

- Цсовп – количество совпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 5 утверждение считается совпадением по шкале «Цель»),
- Цнесовп – количество несовпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 8 утверждение считается несовпадением по шкале «Цель»),
- Ссовп – количество совпадений по шкале «Средство»,
- Снесовп – количество несовпадений по шкале «Средство»,
- Рсовп – количество совпадений по шкале «Результат»,
- Рнесовп – количество несовпадений по шкале «Результат»,
- Лсовп – количество совпадений по шкале «Ложь»,

Лнесовп – количество несовпадений по шкале «Ложь».

Путем вычитания получают окончательные баллы:

Ц = Цсовп – Цнесовп (шкала «Цель»)

С = Ссовп – Снесовп (шкала «Средство»)

Р = Рсовп – Рнесовп (шкала «Результат»)

Л = Лсовп – Лнесовп (шкала «Ложь»)

Недостовверными признаются результаты в случае 5 и более пропущенных утверждений, а также, если Л больше 0. Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими данными:

Цель

от -9 до -5 баллов. Сильно фрустрированное состояние, выражающееся в невозможности ставить перед собой конструктивные цели. Мотивы деятельности бессистемны, неиерархизированы. Вместо того, чтобы ставить реальные цели деятельности, достигать весомых результатов, человек ограничивается постановкой либо «микроцелей», ограниченных текущей ситуацией, либо же фиксируется на постановке глобальных целей. Одним из выражений последнего является поиск так называемого «смысла жизни».

от -4 до +4 баллов. Ставящиеся цели не всегда обоснованы, неустойчивы. Не все разумные действия целесообразны, иногда склонен к пустому времяпрепровождению. В случае затруднения с выбором цели легко пользуется подсказкой извне, готов принять цель извне. Чтобы подготовиться к выполнению какой-либо деятельности – всегда требуется определенная сила воли, чтобы «собраться».

от +5 до +9 баллов. Оптимальный результат. Человек ставит перед собой реальные цели, настроен на достижение, мотивы целеобразования и деятельности в целом систематичны, иерархизированы. Практически все, что делает испытуемый он может объяснить с точки зрения целесообразности. Не склонен к пустому времяпрепровождению. Решительность связана с легкостью образования целей, немнительностью.

Средство

от -9 до -2 балла. Человек испытывает хронический недостаток средств достижения поставленных целей. Типичные проявления ограниченности в выборе средств: низкий энергетический потенциал, преобладание парасимпатической составляющей вегетативной нервной системы, конформность, сильная зависимость от ситуации, от других людей (в первую очередь от их мнения), внушаемость, обилие психологических комплексов, которые в том числе мешают использовать на 100 % внутренний потенциал.

от -1 до +2 баллов. Испытуемый периодически встречается с трудностями в выборе средств (речь идет о психологических барьерах). Причиной такой скованности часто бывает отсутствие конструктивной, достигаемой цели. Также одним из факторов подобного поведения является комплекс причин, который можно назвать «страхом самовыражения». В установках испытуемого преобладают «энергосберегающие мотивы». Недостаточно спонтанное поведение.

от +3 до +6 баллов. Оптимальный результат. Человек достаточно свободен в выборе средств, его поведение настолько спонтанно, насколько этого требует ситуация. Достаточно хороший энергетический потенциал. Сбалансированность симпатии и парасимпатии. Не агрессивен, но и не конформен. Поведение не вызывающее, но и не блокируется комплексами, мнительностью, негативизмом.

от +7 до +9 баллов. Поведение излишне спонтанно. Не ищет помощи от окружающих, предпочитает ими верховодить. В своих действиях испытуемый не только не обращает внимание на имеющиеся стандарты поведения, но часто действует вопреки им. Повышенная агрессивность, проявляющаяся как в открытых формах, так и скрытая.

Результат

от -9 до -5 баллов. Испытуемый склонен переоценивать результат своей деятельности. Удача вызывает приступы сильного веселья, неудачи провоцируют неадекватное горе. Даже ничтожные события способны вызвать настоящее потрясение. Человек как бы находится в состоянии хронического перехода, транса. Личностный рост испытуемого непредсказуем, во многом случаен. Как правило, повышенная тревожность. Интерес к своему внутреннему миру.

от -4 до +4 баллов. Оптимальный результат. Как правило, испытуемый довольно трезво оценивает результаты своей деятельности. Он не переоценивает, но и не недооценивает итоги. В оценках других людей, событий довольно беспристрастен. Личностный рост нормально динамичен.

от +5 до +9 баллов. Человек склонен недооценивать результаты своей деятельности. Ригидность, излишняя критичность. В оценках поведения других людей преобладает оттенок критиканства, неодобрения. Ярким проявлением ригидности являются персеверации: многократные и навязчивые повторения. Испытуемый неоднократно повторяет одну и ту же фразу, совершает одно и то же действие. Редко испытывает сильные эмоции, даже самые эффективные результаты не вызывают яркого удовольствия или же огорчения.

**Определение базовых потребностей в безопасности
тест «Актуальности основных потребностей»
в модификации И. А. Акиндиновой**

Методика предназначена для выявления актуальности базовых потребностей: материальных, потребности в безопасности, в самовыражении (самоактуализации). С помощью данной методики можно выявить важнейшие потребности-мотиваторы сотрудников.

Методика допускает индивидуальное и групповое использование. В случае группового обследования число участников не должно превышать 15 человек. Каждому обследуемому должно быть предоставлено отдельное место для выполнения задания. Длительность заполнения не более 20-25 минут. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, психолог должен дать разъяснения.

Инструкция: Вам даются 15 утверждений. Сравните эти утверждения попарно между собою. Начинайте сравнивать первое утверждение со вторым, потом первое утверждение с третьим и т.д. Результаты вписывайте в колонку 1 столбца. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым предпочтительным для себя Вы сочтете второе, то в начальную клеточку вписывайте цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то вписывайте цифру 1. И так делайте при каждом сравнении. Далее проделывайте аналогичные операции со вторым утверждением: сравнивайте его сначала с третьим, потом с четвертым и т.д. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. Каждое сравнение пар делайте после проговаривания «Я хочу...»

«Я хочу...» Методика предназначена для выявления актуальности базовых потребностей: материальных, потребности в безопасности, в самовыражении (самоактуализации). С помощью данной методики можно выявить важнейшие потребности-мотиваторы сотрудников. Знание таких потребностей позволяет руководителю эффективно строить систему мотивации в рабочей группе. Методика допускает индивидуальное и групповое использование. В случае группового обследования число участников не должно превышать 15 человек. Каждому обследуемому должно быть предоставлено отдельное место для выполнения задания. Длительность заполнения не более 20-25 минут. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, психолог должен дать разъяснения.

Инструкция: Вам даются 15 утверждений. Сравните эти утверждения попарно между собою. Начинайте сравнивать первое утверждение со вто-

рым, потом первое утверждение с третьим и т.д. Результаты вписывайте в колонку 1 столбца. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым предпочтительным для себя Вы сочтете второе, то в начальную клеточку вписывайте цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то вписывайте цифру 1. И так делайте при каждом сравнении. Далее проделывайте аналогичные операции со вторым утверждением: сравнивайте его сначала с третьим, потом с четвертым и т.д. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. Каждое сравнение пар делайте после проговаривания «Я хочу...»

«Я хочу...»

1. Добиться признания и уважения
2. Иметь теплые отношения с людьми
3. Обеспечить себе будущее
4. Зарабатывать на жизнь
5. Иметь хороших собеседников
6. Упрочить свое положение
7. Развивать свои силы и способности
8. Обеспечить себе материальный комфорт
9. Повышать уровень мастерства и компетентности
10. Избегать неприятностей
11. Стремиться к новому и неизведанному
12. Обеспечить себе положение влияния
13. Покупать хорошие вещи
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи
15. Быть понятым другими.
16. Добиться признания и уважения
17. Иметь теплые отношения с людьми
18. Обеспечить себе будущее
19. Зарабатывать на жизнь
20. Иметь хороших собеседников
21. Упрочить свое положение
22. Развивать свои силы и способности
23. Обеспечить себе материальный комфорт
24. Повышать уровень мастерства и компетентности
25. Избегать неприятностей
26. Стремиться к новому и неизведанному
27. Обеспечить себе положение влияния
28. Покупать хорошие вещи

<i>Шкала</i>	<i>Потребность в самореализации</i>	<i>Подсчитывается сумма по позициям 7, 11, 14</i>
--------------	-------------------------------------	---

Завершающей процедурой будет построение собственного профиля удовлетворенности потребностей по пяти шкалам. Необходимо полученные выше суммы отложить на каждой шкале. На графике указаны три зоны:

Полная удовлетворенность – 0–13 баллов

Частичная удовлетворенность – 13–26 баллов

Полная неудовлетворенность – 26–39 баллов

Доминирующая потребность будет обозначаться высшим баллом.

Тест можно использовать для оценки мотивационного климата организации. Для этого по методике случайной выборки оцениваются отобранные совокупности (0,1 – 0,5% опрошиваемых, если оценивается климат крупной компании, 3 – 5%, если оценивается организация численностью до 1000 человек). Данные оценки должны помочь руководству в деятельности по управлению организацией.

Тест «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости»

Тест характеризует некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих личности переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Инструкция. На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Опросник

1. Очень ли трудна и напряжённа ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?
8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?
9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?
10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?
11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?
12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?
13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?
14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?
15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?
16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?
17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?
18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?

19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Обработка результатов и интерпретация

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 балл. Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали **от 0 до 10 баллов**, то вы принадлежите к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали **от 10 до 20 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали **от 30 до 40 баллов**, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Если вы набрали **от 20 до 30 баллов**, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Тест «Готовность к риску» Шуберга

Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Инструкция: оцените степень своей готовности совершать действия при ответе на каждый из 25 вопросов. Поставьте соответствующий балл за каждый ответ по следующей схеме:

«полностью согласен», «полное да» – 2 балла;

«больше да, чем нет» – 1 балл;

«ни да, ни нет», «нечто среднее» – 0 баллов;

«больше нет, чем да» – 1 балл;

«полное нет» – 2 балла.

Опросник

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы Вы ехать подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Пскова до Москвы?
15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на 6 человек?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка данных теста

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией и оцените свой результат.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску. Значение теста: от -50 до +50 баллов.

меньше -30 баллов – вы слишком осторожны.

-10 до +10 баллов – средние значения.

свыше +20 баллов – вы склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования также показали, что: с возрастом готовность к риску падает; у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин; у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов; с ростом отверженности личности в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

**Исследование волевой саморегуляции по методике
А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана**

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов и интерпретация

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

- Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-;
- «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+;

- «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексировать личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по дан-

ной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. Отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

**Опросник для исследования уровня импульсивности
В. А. Лосенкова**

Импульсивность – личностная характеристика противоположная волевым качествам. Предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу.

Инструкция: «Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову».

Опросник

1. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Нет, не всегда.
2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно, нет.
3. Вы всегда выполняете свои обещания?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно, нет.
4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?
 1. Очень часто.
 2. Довольно часто.
 3. Довольно редко.
 4. Почти никогда.
5. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?
 1. Да, всегда владею.
 2. Пожалуй, всегда.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Нет, не владею.

6. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?
 1. Такое случается очень часто.
 2. Бывает время от времени.
 3. Такое случается редко.
 4. Такого вообще не бывает.
7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?
 1. Определенно, да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно, нет.
8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?
 1. Да, определенно мог бы.
 2. Пожалуй, мог бы.
 3. Скорее всего, не мог бы.
 4. Нет, определенно не мог бы.
9. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?
 1. Да, всегда.
 2. Часто.
 3. Редко.
 4. Нет, почти никогда.
10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?
 1. Так я реагирую почти всегда.
 2. Так я реагирую довольно часто.
 3. Я редко так реагирую.
 4. Я никогда так не реагирую.
11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?
 1. Да, часто.
 2. Иногда.
 3. Редко.
 4. Почти никогда.
12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?
 1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.

13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?
1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.
14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?
1. Согласен, именно так оно и есть.
 2. Скорее всего, это так.
 3. С этим я вряд ли соглашусь.
 4. Я с этим определенно не согласен.
15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?
1. Наверняка так.
 2. Довольно вероятно.
 3. Маловероятно.
 4. Почти невероятно.
16. Обычно Вас трудно вывести из себя?
1. Определенно да.
 2. Пожалуй, да.
 3. Пожалуй, нет.
 4. Определенно нет.
17. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?
1. Такие желания возникают у меня часто.
 2. Такие желания возникают время от времени.
 3. У меня редко возникают такого рода желания.
 4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.
18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?
1. Да, часто замечаю.
 2. Иногда замечаю.
 3. Замечаю довольно редко.
 4. Нет, никогда не замечаю.
19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?
1. Да, так часто случается.
 2. Иногда так бывает.
 3. Так бывает довольно редко.
 4. Так почти никогда не случается.

20. Вы несколько неуравновешенный человек?

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности «Пи». Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов.

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2–3, шкале 3–2 и шкала 1 равна 4 баллам.

Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности «Пи», тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина «Пи» находится в пределах 66–80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»

Авторы: Р. Л. Оксфорд, И. Г. Юдина

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Шкала оценки уровня развития: 1,2,3,4,5.

Умения:

1. Могу планировать своё время.
2. Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы.
3. Могу определить цель своей деятельности.
4. Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута.
5. Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели.
6. Могу отобрать средства для достижения цели.
7. Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности.
8. Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью.
9. Мне нравится поступательное движение к цели.
10. Могу планировать свою деятельность.
11. Могу организовать выполнение запланированного.
12. Могу распределить запланированные действия по времени.
13. Сопоставляю свои действия с намеченным планом.
14. Приступаю к работе заранее или вовремя.
15. Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости.
16. Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд.
17. Мне нравится структурировать свой труд.
18. Реализую свой план поэтапно.
19. Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения.
20. Чувствую ответственность за свои действия.
21. Могу научить других делать или понимать что-то.
22. Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях.
23. Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы.

24. Пониманию, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью.

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 90–120 баллов.

Средний уровень – 57–89 баллов.

Низкий уровень – 24–56 балл.

Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»

Авторы: Л. А. Александрова, С. Г. Морозова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Шкала оценки уровня развития: 1,2,3,4,5.

Умения:

1. Могу объяснить моё собственное мнение о выборе профессии.
2. Могу отстаивать свою точку зрения по поводу выбора профессии.
3. Могу убедить других в собственной позиции.
4. Мне не нужен контроль моих действий и решений.
5. Могу узнавать стереотипы (прочно сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты.
6. Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения.
7. Могу справиться с возникающими проблемами.
8. Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью.
9. Полагаюсь в решениях на проверенные сведения.
10. При выборе решения пользуюсь различными источниками информации.
11. Могу предложить различные решения по проблеме.
12. Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшие.
13. Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность.
14. Всегда обдумываю свои действия.
15. Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить своё начинание.

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 56–75 баллов.

Средний уровень – 36–55 баллов.

Низкий уровень – 15–35 балла.

Методика «Умеете ли вы проектировать свою деятельность»

Автор: С.Г. Щербакова

Инструкция. Оцените каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Шкала оценки уровня развития: 1,2,3,4,5

Проблематизация:

1. Могу выявлять проблемы выбора профиля обучения и будущей профессии.
2. Умею выбирать из множества проблем главную.
3. Умею решать проблемы самостоятельно.
4. Выбираю проблемы путём согласования для совместного решения.
5. Целеполагание.
6. Могу ставить цели и добиваться их.
7. Умею согласовывать цели с другими.
8. Осуществляю поиск способов достижения цели.

Планирование:

1. Умею планировать свою деятельность.
2. Могу организовать планирование в группе.
3. Могу распределять обязанности и роли в группе.

Поисковые, исследовательские

1. Умею проводить исследование.
2. Владею компьютером.
3. Умею пользоваться Интернетом.
4. Умею отбирать нужную информацию.
5. Умею работать самостоятельно.
6. Могу достигать результатов в совместной деятельности.

Коммуникативные

1. Умею дружить.
2. Внимателен к людям.
3. Обладаю хорошими манерами.
4. Проявляю толерантность.
5. Умею слушать и сопереживать.
6. Умею конструктивно сотрудничать.
7. Имею чувство юмора.
8. Помогаю людям в трудных ситуациях.

Презентационные

1. Умею публично выступать.
2. Могу составить план выступления.
3. Умею логически мыслить и выражать своё мнение.
4. Могу сжато излагать свои мысли.

Рефлексивные

1. Могу оценить вклад каждого участника проекта.
2. Умею оценить результативность решения проблемы.
3. Могу проявить самоанализ деятельности.
4. Могу оценить результаты совместной деятельности.

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 108 – 160 баллов.

Средний уровень – 65 – 107 баллов.

Низкий уровень – 32 – 64 балла.

**Руководство к шкале социальной ответственности
Л. Берковица и К. Луттермана (по К. Муздыбаеву)**

Для работы с данной методикой потребуются бланки, так как испытуемому необходимо выбирать оценку (значение) своего ответа по предложенной семибалльной шкале.

Инструкция: Прочтите внимательно утверждения и обведите то число, которое соответствует степени Вашего согласия или несогласия с утверждением.

Вопросы к методике «Шкала социальной ответственности»

1. Каждый человек должен иногда посвящать личное время работе на благо своего города или страны.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
2. Я чувствую себя очень плохо, если я не закончил работу, которую обещал закончить.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
3. Мне нет смысла беспокоиться в отношении общественных дел, потому что у меня достаточно своих забот.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
4. В том, что люди иногда подводят своих друзей, нет ничего плохого, так как просто невозможно всегда и всем делать добро.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
5. Долг каждого человека хорошо выполнять свою работу.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
6. Всегда очень важно закончит то, что ты уже начал.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
7. На собраниях я предпочитаю молчать и предоставляю другим решать обсуждаемые вопросы.
Полностью согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Совершенно не согласен.
8. Я часто опаздываю в разные места, где я должен быть в определенное время.
Да, это так. 1 2 3 4 5 6 7 Нет, это не так.
9. Я предпочитаю голосовать как большинство, потому что я мало что могу сделать одним своим голосом.
Совсем не согласен. 7 6 5 4 3 2 1 Полностью согласен.
10. Я считаю, что люди всегда могут рассчитывать на меня.
Да, это так. 7 6 5 4 3 2 1 Нет, это не так.

11. Бывало, что меня осуждали за нарушение общественных правил.

Очень часто. 7 6 5 4 3 2 1 Никогда не было.

12. Даже случайные временные работы я выполняю самым лучшим образом.

Да, это так. 7 6 5 4 3 2 1 Нет, это не так.

Ключи к методике «Шкала социальной ответственности»

В данном тесте применяется шкала с семибалльными оценками ответов. Если мы выбираем вариант обработки данных в интервале от 3 «+» до 3 «-», то в этом случае необходимо перевести значения ответов в следующие: 7 баллов приравниваются 3 «+»; 6 баллов – 2 «+»; 5 баллов – 1 «+». Четыре балла равны «0»; 3 балла равны 1 «-»; 2 балла – 2 «-»; 1 балл равен 3 «-». При обработке данных с применением шкалы значений от 3 «+» до 3 «-» значения будут следующими: низкие значения – «-» – 10 баллов; средние значения – 11–20 баллов; высокие значения – 21–26 баллов.

Номера утверждений:

- со знаком «плюс»: 1, 2, 5, 6, 8, 10, 12;
- со знаком «минус»: 3, 4, 7, 9, 11.

Вариант с бинарными ответами может быть применен, но следует учитывать при этом, что шкала включает только 12 вопросов. Выбор ответов от 1 до 7 баллов не означает сохранения семибалльной шкалы при обработке данных. Как правило, значение 4 балла приравнивается нулю, как неинформативное. Вправо от него, значения в 3, 2 и 1 баллов переводятся соответственно в 1, 2 и 3 балла со знаком минус (отрицательные ответы).

Варианты выборов, лежащие слева от 4 баллов (5, 6 и 7) переводятся соответственно в 1, 2, 3 балла со знаком плюс (положительные ответы).

Это может выглядеть и следующим образом:

- варианты ответов испытуемого: 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.
- перевод ответов в баллы: 3+, 2+, 1+, 0, 1-, 2-, 3-.

Следует обратить внимание, что в вопроснике ряд утверждений идет со знаком «+», а другие – со знаком «-».

При построении тестовых норм к шкале Л. Берковица – К. Луттермана мы рассчитали средние значения для вариантов оценок от 3 «+» до 3 «-» баллов, а также для случая, когда применяется семибалльная шкала (что встречается реже).

Средние значения, полученные на группе взрослых испытуемых.

Общее количество – 100 человек. Средний возраст – 20,9 года.

При обработке данных с применением шкалы значений от 3 «+» до 3 «-» значения будут следующими:

низкие значения – менее 10 баллов;

средние значения – 11–20 баллов;

высокие значения – 21–26 баллов.

При этом: $M = 15,06$; $\sigma = 4,58$; граница средних значений в пределах от 10,5 до 19,6.

При обработке результатов с применением семибалльной шкалы значения имеют следующее выражение:

низкие значения – 12–36 баллов;

средние значения – 37–60 баллов;

высокие значения – 61–84 балла.

Интерпретация уровня социальной ответственности соответствует интерпретации локуса контроля Дж. Роттера. Высокие значения интерпретируются как интернальные, указывающие на высокую социальную ответственность, т.е. с определенным акцентированием области социальных и производственных отношений. При высоких значениях, предполагающих высокий уровень интернальности в социальных отношениях, можно говорить о точности, пунктуальности, исполнительности, честности человека, его готовности отвечать за свои поступки. В этом случае можно наблюдать и способность к сопереживанию, чуткость, наличие волевых качеств, усердия, стойкости, выдержки, смелости. Высокие значения по шкале подразумевают идейную определенность, общественную сущность, степень включенности личности в систему общественных отношений, склонность личности придерживаться в своем поведении общепринятых социальных норм общества, исполнение ролевых обязанностей и способность личности дать ответ за свои действия.

**Опросник для определения уровня рефлексивности
(А.В. Карпов, В.В. Пономарева)**

Инструкция: Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В таблице ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

1. абсолютно неверно;
2. неверно;
3. скорее неверно;
4. не знаю;
5. скорее верно;
6. верно;
7. совершенно верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Первый пришедший в голову ответ и является верным.

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ														
№ вопроса	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Ответ														

Текст методики:

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долгое время думаю о ней, хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил плана.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним разговор.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка результатов

Из этих 27-ми утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 19, 20, 22, 24, 25). Остальные 12 – обратные утвержде-

ния, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при переворачивании шкалы ответов.

Все пункты можно сгруппировать в четыре группы:

1. ретроспективная рефлексия деятельности (номера утверждений 1, 4, 5, 12, 17, 18, 25, 27);
2. рефлексия настоящей деятельности (утверждения 2, 5, 13, 14, 16, 17, 18, 26);
3. рассмотрение будущей деятельности (3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 20);
4. рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми (номера утверждений 8, 9, 19, 21, 22, 23, 24, 26).

Полученные сырые баллы переводятся в стены:

стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
сырые баллы	80 и ниже	81–100	101–107	108–113	114–122	123–130	131–139	140–147	148–156	157–171	172 и выше

Интерпретация данных, полученных в результате тестирования.

Высокие результаты по тесту (больше 7 стенов) говорят о том, что человек в большей степени склонен обращаться к анализу своей деятельности и поступков других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Ему свойственно обдумывать свою деятельность в мельчайших деталях, тщательно ее планировать и прогнозировать все возможные последствия. Вероятно также, что таким людям легче понять другого, поставить себя на его место, предсказать его поведение, понять, что думают о них самих.

Низкие результаты по тесту (меньше 4 стенов), вероятно, говорят о том, что испытуемому в меньшей степени свойственно задумываться над собственной деятельностью и поступками других людей, выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так в настоящем и будущем. Он редко обдумывает свою деятельность в мельчайших деталях, ему сложно прогнозировать возможные последствия. Такой испытуемый испытывает сложности при постановке себя на место другого, ему сложно предсказать его поведение.

Методика валеологического самоанализа здоровья и жизнедеятельности В. В. Бузяна

Методика валеологического самоанализа здоровья и жизнедеятельности позволяет выявить факторы образа жизни, влияющие на текущее и перспективное здоровье, получить информацию об эффективности выбранного способа жизнедеятельности человека или индивидуальной здоровьесозидающей траектории учащегося, определить направление и содержание коррекционной работы.

Инструкция:

1. Составьте шкалу состояния Вашего здоровья из заданных конструктов (таблица 2). Для этого определите наиболее негативное для Вас состояние по этому конструкту (0 баллов) и запишите его с левой стороны (можно выбрать состояние из предложенных или сформулировать его самостоятельно). Справа запишите наиболее позитивное состояние (10 баллов). Между этими полюсами теперь находится 10-ти бальная шкала. Определите балл для каждого конструкта, наиболее точно соответствующий состоянию Вашего здоровья. Отметьте его на шкале.

2. Рассчитайте средний балл для всех конструктов (сложите все баллы и разделите на число конструктов). Подумайте, из чего складывается средний балл, и запишите в тетрадь. Пример: «Средний балл состояния моего здоровья ...», «Он складывается из ...».

3. Изучите заданный набор элементов жизнедеятельности (таблица 3). Дополните его, если считаете это нужным. Отберите 9–12 элементов, которые наиболее сильно влияют на Ваше здоровье в позитивном или негативном отношении.

4. Определите наиболее негативное для Вас состояние по каждому элементу (0 баллов) и запишите его с левой стороны (можно выбрать состояние из предложенных или сформулировать его самостоятельно). Справа запишите наиболее позитивное состояние (10 баллов). Определите балл для каждого элемента, наиболее точно соответствующий Вашей жизнедеятельности. Отметьте его на шкале.

5. Рассчитайте средний балл для всех элементов (сложите все баллы и разделите на число конструктов). Подумайте, о чем это может свидетельствовать, и запишите это в тетрадь. Обратите внимание на те элементы жизнедеятельности, которые могут вызвать тревогу. Пример: «Средний балл моей жизнедеятельности ...», «Это во многом определяется...».

6. Занесите выбранные Вами элементы образа жизни в таблицу 4 и дайте им сравнительную характеристику на пересечении сравниваемых элемен-

тов (строки и столбца) в ячейке; поставьте в числителе № элемента, который превосходит другой при сравнении, а в знаменателе – n – на сколько: 0 – равны; 1 – незначительное превосходство; 2 – умеренное; 3 – большое; 4 – очень большое. Примечание: если показатели равны, в числителе указывайте № строчки.

7. Подсчитайте сумму набранных баллов как суммы всех выигранных (со знаком «+») и проигранных (со знаком «-») «поединков» числителей и сравните элементы между собой, определив для каждого ранговое место. Примечание: если сумма баллов элементов совпадает, подсчитайте сумму знаменателей элемента строчки. Элемент с большей суммой знаменателей имеет более высокий ранг.

8. Проанализируйте Ваши главные факторы здоровья или нездоровья. Установите, нет ли в полученной для Вас информации чего-нибудь неожиданного. Сравните полученный результат с пунктом 5. Определите направления коррекции вашей жизнедеятельности. Например, так: «Состояние моего здоровья определяется прежде всего...», «Уровень моей жизнедеятельности по этим элементам...», «Это требует...».

Составьте по данным категориям таблицу 2 – «Тенденции развития здоровья» – с предложенными вариантами ответов.

Варианты конструкторов здоровья:

- *Масса тела:* растёт (полнею), понижается (худею), возвращается к норме, поддерживается в норме.
- *Физическая работоспособность:* повышается, понижается, поддерживается на высоком уровне, поддерживается на низком уровне.
- *Умственная работоспособность:* повышается, понижается, поддерживается на высоком уровне, поддерживается на низком уровне.
- *Психическое напряжение:* волнуюсь, не волнуюсь, трудно вывести из себя.
- *Настроение:* впадаю в депрессию (уныло-подавленное состояние), испытываю душевный подъем.
- *Рабочая нагрузка:* утомляюсь, переутомляюсь, восстанавливаюсь, не восстанавливаюсь.
- *Общее самочувствие:* чувствую себя здоровым (не болею), чувствую себя больным (болею).
- *Активность:* высокая (хочется что-то делать), снижается, повышается, низкая (апатия).
- *Хронические заболевания (если есть):* обостряются, прогрессируют, затихают, излечиваются.

- *Состояние отдельных органов и систем (если вызывает беспокойство):* ухудшается, улучшается.
- *Другое.*

Заполните по категориям таблицу 3 – «Элементы жизнедеятельности».

Наименование элементов

- Питание (достаточное, полноценное, регулярное – недостаточное, неполноценное, нерегулярное).
- Сон (недостаточный, неполноценный – достаточный, полноценный).
- Двигательная активность (достаточная – недостаточная или избыточная).
- Закаливание (закаляюсь регулярно – не закаляюсь).
- Учеба (успешная, дается легко, удовлетворяет – неуспешная, требует больших усилий, не удовлетворяет).
- Обстановка в семье (плохие условия, конфликт – хорошие условия).
Отношения со сверстниками (в основном конфликтные – в основном очень хорошие).
- Отношение с противоположным полом (абсолютно не удовлетворяют – полностью удовлетворяют).
- Занятия психосаморегуляцией (не могу снять внутренне напряжение – легко расслабляюсь и восстанавливаю силы).
- Вредные привычки (нет – есть, какие именно).
- Общественные места (транспорт, улица, магазины и т. п.).
- Жилищные и материальные условия (хорошие – плохие).
- Режим дня (есть – нет).
- Экологическая обстановка (ощущаю негативное влияние – влияние позитивное или я его не ощущаю).
- Климат, погода (в основном удовлетворяет – в основном не удовлетворяет).
- Взаимоотношения со значимыми взрослыми (не в семье) (удовлетворяют – не удовлетворяют).
- Хобби, любимое дело, увлечение (нет – есть, какое именно).

Таблица 4

Сравнение важнейших элементов жизнедеятельности между собой по степени влияния на мое здоровье

Элементы жизнедеятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Сумма	Место
Питание	X										
Сон		X									
Двигательная активность			X								
Вредные привычки				X							
Закаливание					X						
Обстановка в семье						X					
Отношение с противоположным полом							X				
Хобби								X			
Учеба									X		

Анкета «Валеологический самоанализ»

Главная цель данной анкеты – привлечь внимание студентов к состоянию своего здоровья и определению причин, приведших к снижению его уровня или повышению, связанных с личным поведением (образом жизни).

1. Как часто в течение последнего года Вы принимали лекарства?
А. 1–2 недели или не принимал; Б. Больше двух недель.
2. Есть ли у Вас нерешенные проблемы со здоровьем (например, не залеченный зуб)? (Да, нет.)
3. Часто ли Вы испытываете гнев, раздражение, злость или бессилие? (Да, нет.)
4. Часто ли Вы испытываете чувство радости жизни, восторга, благоговения перед жизнью? (Да, нет.)
5. Считаете ли Вы, что сегодня в Вашей жизни ситуация хуже, чем обычно? (Да, нет.)
6. Умеете ли Вы выражать свои чувства? (Да, нет.)
7. Испытываете ли Вы чувство любви? (Да, нет.)

8. Можете ли Вы организовать людей для выполнения какой-либо работы? (Да, нет.)
9. Можете ли Вы отказать, когда Вам предлагают что-либо для вас неприемлемое? (Да, нет.)
10. Долго ли Вас терзают муки выбора, сомнения? (Да, нет.)
11. Есть ли у Вас программа здорового образа жизни? (Да, нет.)
12. Всегда ли у Вас присутствует чувство меры в словах и поступках? (Да, нет.)
13. Часто ли Вы бываете на природе? (Да, нет.)
14. Занимаетесь ли Вы гимнастикой, плаванием, бегом? (Да, нет.)
15. Долго ли Вы после спора продолжаете внутренний диалог? (Да, нет.)
16. Стремитесь ли Вы к вершинам своего развития (физического, умственного, духовного, профессионального)? (Да, нет.)
17. Соблюдаете ли Вы режим дня? (Да, нет.)
18. Есть ли у Вас вредные привычки? (Да, нет.)
19. Часто ли у Вас бывают стрессы, неприятные ситуации? (Да, нет.)
20. Живете ли Вы в мире с самими собой? (Да, нет.)
21. Ощущаете ли Вы свою социальную значимость? (Да, нет.)
22. Есть ли у Вас желание узнать что-то новое, интересное? (Да, нет.)
23. Какие чувства Вы чаще испытываете, выполняя необходимую работу?
А. Чувство долга и ожидание значимого результата; Б. Наслаждение процессом деятельности.
24. Получают ли, на Ваш взгляд, окружающие удовольствие от общения с Вами? (Да, нет.)

От -24 до 0 – уменьшение вероятности сохранения здоровья.

От 0 до +24 – увеличение вероятности сохранения здоровья.

Таблица 5

Валеологический самоанализ

<i>Номер вопроса</i>	<i>Ответ «А» (да)</i>	<i>Ответ «Б» (нет)</i>
1	+1	-1
2	-1	+1
3	-1	+1
4	+1	-1
5	-1	+1
6	+1	-1
7	+1	-1
8	+1	-1

9	+1	-1
10	-1	+1
11	+1	-1
12	+1	-1
13	+1	-1
14	+1	-1
15	-1	+1
16	+1	-1
17	+1	-1
18	-1	+1
19	-1	+1
20	+1	-1
21	+1	-1
22	+1	-1
23	-1	+1
24	+1	-1

Примечание: [от -24 до 0] увеличение вероятности болезни;
[от 0 до +24] уменьшение вероятности заболевания.

Анкета «Здоровое студенчество»

Уважаемый студент (студентка)! Проводится исследование по уровню информированности студентов нашего вуза о здоровом образе жизни. Мы гарантируем анонимность анкеты и невозможность идентифицировать личность отвечающего.

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте (подчеркните) один или несколько вариантов ответов.

Спасибо!

1. **Возраст** _____.
2. **Пол:** мужской, женский.
3. **Форма обучения:** очная, заочная.
4. **Профиль обучения:** естественно-научный, технический, гуманитарный.
5. **Курс обучения** _____.
6. **Есть ли в Вашем образе жизни факторы, которые оказывают отрицательное влияние на Ваше здоровье:** нарушение режима дня; неполноценное и нерациональное питание; недостаточная физическая активность; психологическое неблагополучие; неполноценный отдых; неполноценный сон; курение; употребление алкоголя; слишком длительное время работы на компьютере.
7. **Оцените состояние своего здоровья:** хорошее, плохое, скорее хорошее, удовлетворительное, скорее плохое.
8. **Есть ли у Вас хронические заболевания:** нет, да, затрудняюсь ответить.
9. **Здоровый образ жизни для Вас это:** рациональное питание; занятие физической культурой и спортом; отказ от вредных привычек; личная гигиена; оптимальный двигательный режим; положительные эмоции; закаливание; владение навыками безопасного поведения.
10. **Как Вы считаете, Вы ведете здоровый образ жизни:** не совсем так, но я стараюсь; увы, нет; безусловно, да; здоровый образ жизни – просто выдумка.
11. **Что необходимо для ведения здорового образа жизни:** наличие соответствующих знаний; наличие денежных средств; помещение и оборудование.
12. **Интересно ли Вам узнать о том, как заботиться о своем здоровье:** интересно, но не всегда; да, очень интересно и полезно; не очень интересно; не интересно.
13. **Откуда Вы узнали о том, как заботиться о здоровье:** через интернет; от родителей; от друзей; из журналов, книг; из передач ТВ.

14. **Какие ценности для Вас наиболее важны:** хорошее здоровье; благополучие семьи; материальное благополучие; свобода и независимость; любимая работа; возможность общаться с интересными людьми; качественное образование; привлекательная внешность.
15. **Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса или сильной подавленности:** иногда, часто, очень часто, никогда.
16. **Какие средства для снятия усталости и напряженности используете Вы лично:** сон; просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки; общение; спорт и физкультура; чтение книг, газет, журналов; алкоголь; посещение театра, кинотеатра; посещение храма; наркотики, транквилизаторы.
17. **Посещаете ли Вы спортивные кружки и секции, организованные в вузе:** да; нет (если нет, почему: нет времени; нет желания; недостаток информации об этих секциях; противопоказано по здоровью).
18. **Почему, по Вашему мнению, люди курят, употребляют спиртные напитки и наркотики:** ради удовольствия; успокоить нервы; под влиянием окружающих; чтобы чем-то себя занять; чтобы поднять тонус, улучшить настроение; из любопытства; чтобы не отличаться от других; это кажется эффективным; потому что курят в семье; под влиянием рекламы; под влиянием кино.
19. **Какие факторы удерживают подростков от принятия спиртных напитков:** страх перед физиологическими последствиями; боязнь того, что отвернуться близкие люди; помеха реализации жизненных планов.
20. **Курите ли Вы:** никогда не пробовал; курю от случая к случаю; курил, но бросил; курю постоянно.
21. **Пробовали ли Вы наркотические и токсические вещества:** нет, да.
22. **Как часто Вы выпиваете:** иногда; практически никогда; не пью; часто.
23. **Если Вы употребляете алкоголь, то чему отдаете предпочтение:** пиво; вино; крепкие напитки; шампанское; слабоалкогольные коктейли.
24. **Считаете ли Вы, что можно сформировать у себя полезные привычки:** да; нет; не задумывался.
25. **Как Вы считаете, молодежь в наше время хорошо информирована о репродуктивном здоровье:** нет; можно было бы и лучше; да.
26. **Инфекциями, передающимися половым путем можно заразиться во время...:** незащищенного полового контакта; переливания крови; купания в бассейне; не знаю; рукопожатия.

27. **Заражение ИППП можно предотвратить, используя...:** презерватив; воздержание от сексуальных контактов; внутриматочную спираль; спринцевание после полового акта.
28. **Чем для Вас является аборт:** безвыходная ситуация; контроль над рождаемостью; обычное дело.
29. **Как Вы считаете, почему в наше время увеличилось число абортов:** люди стали более безответственны; некоторые плохо информированы о сексуальных отношениях; считаю, что у нас этой проблемы нет.
30. **Что конкретно на сегодняшний момент Вы можете сделать для оздоровления своего образа жизни:** сделать питание более полноценным и рациональным; увеличить двигательную активность (заняться спортом, оздоровительной гимнастикой, начать ходить в бассейн, т. д.); увеличить время сна; освоить психологические методики выхода из стресса и релаксации; избавиться от курения; прекратить, (уменьшить) употребление алкоголя, иное _____.

Анкета определения уровня знаний в сфере комплексной безопасности и степени сформированности компетенций безопасности жизнедеятельности студентов при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Анкета содержит ряд вопросов, направленных на уточнение вида и особенностей чрезвычайных ситуаций, имеющих место на территории Республики Беларусь. Также студентам предлагается оценить по 10-балльной шкале свои умения действовать в перечисленных чрезвычайных ситуациях.

1. Какие из природных чрезвычайных ситуаций, на Ваш взгляд, наиболее возможны на территории Республики Беларусь?
2. Как Вы думаете, чем обусловлена реализация именно таких природных явлений?
3. Какие из техногенных чрезвычайных ситуаций, на Ваш взгляд, наиболее возможны на территории Республики Беларусь?
4. Как Вы думаете, чем обусловлена реализация именно таких техногенных явлений?
5. Какие из экологических чрезвычайных ситуаций, на Ваш взгляд, наиболее возможны на территории Республики Беларусь?
6. Как Вы думаете, чем обусловлена реализация именно таких экологических процессов?
7. Какие из социальных чрезвычайных ситуаций, на Ваш взгляд, наиболее возможны на территории Республики Беларусь?
8. Как Вы думаете, чем обусловлена реализация именно таких социальных явлений?
9. Как Вы считаете, защищены ли предприятия и учреждения, расположенные на территории Республики Беларусь, от поражающих факторов различных видов чрезвычайных ситуаций?
10. Как Вы считаете, знания, полученные при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», будут ли востребованы в Вашей профессиональной деятельности и в экстремальных жизненных ситуациях?

Общее количество баллов: _____.

(по итогу анкетирования фиксируется сумма набранных баллов)

Ситуативные задачи «Пожар»

Цель задания: диагностика способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Инструкция: Внимательно прочитайте и изучите описание воздействия травмирующих и социально-психологических факторов на поведение людей во время чрезвычайной ситуации, контекст ситуации и дополнительные материалы. После этого приступайте к выполнению задания.

Описание ситуации: В выходные дни, особенно в холодное время года, тысячи горожан стараются отдохнуть в торгово-развлекательных центрах (ТРЦ). Такое времяпрепровождение неслучайно. Ведь именно в ТРК есть все необходимое для покупок и развлечений: множество магазинов, где можно купить одежду и обувь, товары для дома, бытовую технику и продукты питания; кинотеатры и игровые площадки; рестораны быстрого питания и пр. И все это в одном большом здании, не выходя на улицу. Здесь так удобно проводить время всей семьей и каждый найдет для себя занятие по душе. В один из дождливых и холодных осенних дней Вы, вместе с друзьями, решили провести в крупнейшем городском торгово-развлекательном центре. После похода по магазинам отправились в кинотеатр, где шел показ интересного фильма. По прошествии сорока минут сеанса Вы почувствовали едкий запах горящего пластика, хотя самих клубов дыма, а уж тем более открытого огня нигде не наблюдалось. Вы начали беспокоиться, поделились опасениями с друзьями: «Возможно, в здании начался пожар!». Необходимо что-то предпринимать.

Контекст ситуации. При пожаре, особенно в многолюдных местах, на человека воздействуют множество опасных факторов: пламя и искры; тепловой поток; повышенная температура окружающей среды; повышенная концентрация токсичных продуктов горения и термического разложения; пониженная концентрация кислорода; снижение видимости в дыму. При возникновении очага возгорания движущееся пламя появляется не сразу. Огонь должен набрать силу и через 25–30 секунд на окружающее пространство начинают воздействовать потоки огня. Наибольшую силу и интенсивность такие лучи набирают при горении технологического оборудования или установок. Воздух при пожаре нагревается быстро, и способен достичь отметки свыше 100° С. При этом наиболее чувствительными к высокой температуре являются самые важные органы: рецепторы (глаза, кожа, нос) и дыхатель-

ные пути (носоглотка, легкие, бронхи, ротовая полость). Их повреждения могут привести к трагическим последствиям. Частыми причинами гибели людей при пожарах являются именно отравления дымом и токсичными веществами. Во время пожара, даже если концентрация продуктов горения минимальна, на самочувствие человека может негативно сказаться недостаток кислорода. К опасным факторам пожара относится и ухудшение видимости из-за образовавшегося дыма. Из-за потери видимости люди не могут найти аварийные выходы. Ориентироваться в зоне возгорания становится невозможным, находящиеся в дыме частицы тлеющих предметов разъедают глаза и слизистые. К вторичным опасным факторам пожара относится возникновение паники, то есть психологический критерий. Неспособность людей контролировать свое эмоциональное состояние во время чрезвычайной ситуации усложняет работу специальным службам. Люди, оказавшиеся в огненной ловушке, начинают совершать хаотичные действия или впадают в ступор. Столпотворение у выхода приводит к многочисленным жертвам в результате давки, а не воздействия пожарных факторов.

Дополнительные материалы. Согласно данным Международной ассоциации пожарноспасательных служб (СТИФ) за 2015 год, в России больше всего жертв пожаров на 100 тыс. населения – 6,4 человека. Далее следуют Белоруссия и Украина (6,1 и 4,5 погибших на 100 тыс. человек, соответственно). В США в среднем один человек на 100 тыс. жителей гибнет от пожаров, в Великобритании – 0,5. При этом в России за год происходит один пожар на тысячу человек, следует из данных СТИФ. В западных странах этот показатель гораздо выше: в Нидерландах – 7,4, в США – 6,1, во Франции – 4,6, в Великобритании – 3,1. Кроме того, в России на 579 россиян приходится один профессиональный пожарный, тогда как в таких странах, как Швеция, Италия, Сербия, Австрия, Израиль, Швейцария, одного профессионального пожарного достаточно, чтобы обеспечивать безопасность 2–7 тыс. жителей. Пожар в торгово-развлекательном комплексе «Зимняя вишня» в Кемерово, возникший вечером в воскресенье 25 марта, по числу жертв он стал одним из крупнейших в России за 100 лет. Погибли 64 человека, в том числе 41 ребенок.

Сложная обстановка в Республике Беларусь с пожарами. В 2021 г. зарегистрировано 6256 пожаров (0,7 % в 2019 г. – 6112; 0,3 % в 2020 г. – 6071); погибло 672 человека (29,2 %; 490 в 2020 г.; 6,2% в 2021 г. – 633), в том числе 4 ребенка (в 2020 г. погиб один ребенок); получили травмы 383 человека (1,6 %; 378); прямой материальный ущерб составил 46191,2 тыс. руб. (в 2019 г. – 10,2 %; 40 197,5; в 2020 г. – 36 095,3).

Задание.

1. Какова, по Вашему мнению, причина столь большого количества жертв пожаров в Беларуси по сравнению с другими странами. Для этого выберите один из трех перечисленных ниже вариантов ответа, который, на Ваш взгляд, является наиболее точным.
 - а) В Беларуси большое количество деревянных жилых помещений и нежилых зданий, что способствует возникновению пожаров и быстрому распространению огня. Вследствие чего у граждан нет времени для эвакуации и спасения собственных жизней. Законодательство здесь не причём.
 - б) Большинство пожаров в связанных с гибелью людей происходит из-за незнания или пренебрежения гражданами требований пожарной безопасности, изложенных в Законе Республики Беларусь «О пожарной безопасности» и в локальных нормативных актах по мерам пожарной безопасности.
 - в) Граждане пренебрежительно относятся к следованию положений инструкций и рекомендаций по соблюдению мер пожарной безопасности как в быту, так и в местах массового нахождения людей. Незнание правил действия во время пожара во многом способствует увеличению количества жертв огня.
 - г) Низкий уровень культуры безопасности жизнедеятельности населения страны.Обоснуйте свой выбор ответа.

2. Находясь на киносеансе в торговом центре, Вы почувствовали едкий запах горящего пластика. Вы с друзьями сомневаетесь, действительно ли в торгово-развлекательном центре возник пожар. Фильм очень интересный, да и деньги заплачены за просмотр. Вдруг Вы отчетливо слышите звук пожарной сигнализации и голосовое оповещение о пожаре в здании. Оцените сложившуюся ситуацию и выберите вариант Ваших дальнейших действий.
 - а) Громко закричу «Пожар!» и не обращая ни на кого внимания, быстро стану убегать в сторону выхода, расталкивая всех по пути. Моя жизнь дороже!
 - б) Найду и приведу в действие ручной пожарный извещатель, что поможет ускорить процесс эвакуации, и быстро брошусь к выходу, рассчитывая, что первым воспользуюсь лифтом и окажусь на безопасном этаже.
 - в) Попрошу всех без паники продвигаться к выходу, окажу помощь детям и сам возглавлю эвакуацию, двигаясь на крышу здания.
 - г) Попрошу всех эвакуироваться без паники, пресекая такие попытки. Попрошу мужчин возглавить эвакуацию людей, продвигаясь вниз

только по лестницам. Буду на выходе пропускать вперед детей, стариков и женщин. Сам замкну колонну, следя за тем, чтобы никто не отстал и не упал.

Обоснуйте свой выбор ответа.

3. Посещение нового торгово-развлекательного центра с друзьями для Вас таит в себе много неизвестного. Вы совсем не ориентируетесь в расположении торговых и развлекательных помещениях, а также в ресторанах быстрого питания. Возможно, что обходя многочисленные торгово-развлекательные площадки, Вы можете потеряться сам или потерять своих друзей. При возникновении чрезвычайной ситуации вы должны быть уверены, что найдете выход и встретите друзей. Определите Ваши дальнейшие действия с целью минимизации последствий для Вашей жизни и здоровья, а также для Ваших друзей при возникновении чрезвычайной ситуации. Для этого выберите и укажите последовательность трех действий из предложенных ниже вариантов.

а) Потрачу с друзьями несколько минут времени для изучения плана здания и плана эвакуации при пожаре. При этом обращаю внимание на оптимальные пути следования и расположение средств пожаротушения и самоспасения.

б) Потрачу с друзьями несколько минут времени для выяснения, кто и куда пойдет, если что – созвонимся, номера телефонов есть у всех.

в) Время тратить на изучение всех планов и схем нет смысла. В торгово-развлекательном центре есть пожарная сигнализация, да и персонал от охранников до продавцов все знает лучше нас и поможет в случае пожара.

г) Обязательно, после изучения плана здания и эвакуации, определимся с друзьями о месте встречи при возникновении чрезвычайной ситуации.

д) Новое здание всегда неизвестно, поэтому следует уделить время изучению его плана, в том числе и плана эвакуации при пожаре. Надо убедиться, что все мои друзья сориентировались на плане, телефоны у всех работают, что они знают место встречи и правила поведения при пожаре.

Обоснуйте свой выбор ответа (по желанию можно дополнить перечень своих действий).

4. В торгово-развлекательном центре, где Вы отдыхаете начался пожар. Вы здесь впервые и не знаете воочию путей эвакуации, кроме того, дыма становится все больше. Определите Ваши дальнейшие действия с целью минимизации последствий для Вашей жизни и здоровья. Для

этого выберите и укажите последовательность трех действий из предложенных ниже вариантов.

- а) Буду искать двери помещений, где есть таблички «Порошок/газ, уходи!», так как в них распространение пожара наименее вероятно.
- б) Ориентируясь на свободные от дыма коридоры, переходы и лестницы, буду следовать к ближайшему выходу их здания, обращая внимание на световые табло «Выход» и указатели направления движения.
- в) При невозможности продолжать движение из-за сильного задымления на путях эвакуации, постараюсь попасть в ближайшее незадымленное помещение с окнами, плотно закрою двери и попытаюсь привлечь внимание находящихся на улице людей.
- г) При невозможности продолжать движение из-за сильного задымления на путях эвакуации, постараюсь попасть в ближайшее незадымленное помещение с окнами, разобью окна для доступа кислорода, без которого так тяжело дышать.
- д) Двигаясь по путям эвакуации буду продвигаться пригибаясь к полу, намочу какую-либо ткань водой и приставлю ко рту, чтобы облегчить дыхание.

«Стихийное бедствие»

Цель задания: диагностика способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности.

Инструкция. Внимательно прочитайте и изучите описание воздействия травмирующих и социально-психологических факторов на поведение людей во время террористического акта, контекст ситуации и дополнительные материалы. После этого приступайте к выполнению заданий кейса.

Описание ситуации. Друзья пригласили Вас на выходные в деревню. Свежий воздух, природа благоухает разнотравьем. В тоже время для городского жителя пребывание в деревне представляет и определенный дискомфорт: отсутствуют привычные цивилизационные блага, условия, необходимо придерживаться новых правил поведения, чтобы не попасть в неловкую ситуацию. Да и в целом чувствует себя горожанин менее защищенным в условиях сельской местности. К вечеру после ясного солнечного дня на горизонте показались тучи. Чем ближе они приближались, тем более пугающей становилась картина будущей природной стихии. Становилось понятно, что скоро грянет буря. Телевизионный и радио эфиры наполнились сообщениями о сильном урагане в соседнем районе. На телефоны стали приходить сообщения от МЧС о надвигающемся урагане. Вам необходимо предпринять какие-то действия, чтобы обезопасить свою жизнь и жизни окружающих Вас людей. Как Вы будете поступать в указанных ниже случаях.

Контекст ситуации. Стихийное бедствие – это катастрофическое природное явление или процесс, при котором не исключены человеческие жертвы, значительный материальный ущерб и другие тяжкие последствия. Чрезвычайные ситуации природного происхождения подразделяются на типы и виды:

1. Геофизические опасные явления: землетрясения и извержения вулканов.
2. Геологические опасные явления: оползни, сели, обвалы и осыпи, лавины, просадки земной поверхности, пылевые бури и др.
3. Метеорологические и агрометеорологические опасные явления: бури, ураганы, смерчи и торнадо, шквалы, вихри, град, ливень, сильный снегопад, гололед, мороз, метель, жара, засуха и др.
4. Морские гидрологические опасные явления: тайфуны, цунами, штормы и др.
5. Гидрологические опасные явления: наводнения, половодья, паводки и др.
6. Гидрогеологические опасные явления: стояния грунтовых вод.
7. Природные пожары: лесные, торфяные, подземные и др.

Дополнительные материалы. Статистика мировых природных бедствий за последние 20 лет насчитывает более 7 тыс. случаев. В результате этих стихийных бедствий погибло более миллиона людей, а материальный ущерб оценивается в сотни миллиардов долларов. При этом отмечается, что количество стихийных бедствий неуклонно растет. Так в период с 1970 года по настоящее время число бедствий во всем мире увеличилось более чем в четыре раза – с 90 до 400 в год. Чаще всего природные катастрофы происходили в Америке, Китае и Индии. Сюда относятся землетрясения, штормы, наводнения и аномальная жара. На территории России наблюдается более 30 видов опасных природных явлений. Наиболее тяжелые последствия несут землетрясения, наводнения, засухи, лесные пожары и сильные морозы. Как показывает статистика природных катаклизмов, в России от них ежегодно гибнут и страдают тысячи человек. Стихийные бедствия приносят убытки на сотни миллиардов рублей в год. Из всех природных катаклизмов большая часть приходится на наводнения, далее следуют смерчи и ураганы. За период с 2010 по 2015 год количество стихийных бедствий в России возросло на 6 %. Аномальная жара лета 2010 года в России унесла жизни более 55 тыс. человек.

Задание.

1. Внезапно началась гроза, сопровождающаяся сильными ударами молнии. Что вы предпримете в данном случае. Для этого выберите один из трех перечисленных ниже вариантов ответа, который, на Ваш взгляд, является наиболее точным.
 - а) Спрячусь под ближайшим большим деревом.
 - б) Найду какой-нибудь овраг или естественное углубление и лягу на землю.
 - в) Буду продолжать движение по открытой местности, не обращая внимания на грозу.
 - г) Найду какой-нибудь овраг или естественное углубление и сяду на корточки, обхватив ноги руками.Обоснуйте свой выбор ответа.

2. Во время наводнения Вы участвуете в спасательных работах, при этом замечаете в воде несколько человек. Кого из них вы будете брать на борт лодки в первую очередь?
 - а) Надо спасать тех, кто нуждается в экстренной помощи, а остальным подам спасательные средства.
 - б) Спасать надо детей и престарелых, остальным оставлю спасательные средства.
 - в) В первую очередь спасать надо тех, кто нуждается в немедленной помощи, детей и престарелых, остальным оставлю спасательные средства.
 - г) В первую очередь спасать надо детей, женщин, престарелых, тех, кому нужна немедленная помощь, остальным оставлю спасательные средства.
 - д) Спасти надо детей и нуждающихся в немедленной помощи, а остальным подам спасательные средства.Обоснуйте свой выбор ответа.

3. Из информации МЧС Вы узнали, что на населенный пункт надвигается ураган. Каковыми должны быть Ваши действия при угрозе урагана или смерча: Определите, что Вы предпримете в данном случае. Для этого выберите и укажите последовательность трех действий из предложенных ниже вариантов.
 - а) Надо принять меры противопожарной безопасности.
 - б) Необходимо закрыть чердачные и вентиляционные люки и отверстия.
 - в) Чтобы уравновесить давление необходимо открыть окна и форточки.
 - г) Немедленно укрыться в прочном надежном укрытии (подвал, внутреннее помещение – ванна, санузел и т.д.).
 - д) Срочно уехать в другой населенный пункт. Обоснуйте свой выбор ответа (по желанию можно дополнить перечень действий населения).Обоснуйте свой выбор ответа

«Терроризм»

Цель задания: диагностика способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Инструкция: Внимательно прочитайте и изучите описание воздействия травмирующих и социально-психологических факторов на поведение людей во время террористического акта, контекст ситуации и дополнительные материалы. После этого приступайте к выполнению заданий кейса.

Описание ситуации. Летняя пора – это время отпусков. Десятки миллионов граждан различных возрастов мигрируют по всей стране в места проведения отдыха и обратно. В этот период основные автомобильные магистрали представляют собой сплошную вереницу автомобилей. Здания железнодорожных и аэровокзалов переполнены. Вы решили отправиться в отпуск железнодорожным транспортом и приехали на вокзал, позаботившись заранее о приобретении билета на поезд. Однако прибыв на вокзал Вы увидели, что здание вокзала оцеплено, туда никого не пускают, а все пассажиры находятся на удалении нескольких сотен метров. Никакой точной информацией о случившемся Вы не располагаете, но по разговорам поняли, что в здании обнаружен бесхозный чемодан и в нем – взрывное устройство. Ваш поезд отправляется через 50 минут, есть вероятность, что Вы на него не успеете. Необходимо что-то предпринимать.

Контекст ситуации. Терроризм в современном мире технологичен, жесток и масштабен. Большинство жертв терроризма погибает в результате взрыва бомб, заложенных боевиками в многолюдных местах или приведенных в действие смертниками. Для исполнения своего кровавого акта террористы выбирают наиболее многолюдные и часто посещаемые гражданами общественные места: крупные торговые центры, здания вокзалов и аэропортов, общественный транспорт, рынки, места проведения развлекательных и спортивных мероприятий, религиозные сооружения и оживленные городские улицы и площади. И это не случайно, так как основной целью террористов является физическое уничтожение как можно большего количества мирных граждан и причинение крупного ущерба. С помощью такой тактики действия радикалы стремятся посеять среди населения панику, подорвать доверие к власти и, в конечном счете, вызвать социально-политический хаос.

Дополнительные материалы. Терроризм стал одной из центральных проблем XXI века. Террористическая деятельность ежегодно уносит жизни тысяч людей на планете, приносит многомиллиардные финансовые поте-

ри. Не смотря на предпринимаемые во всех странах антитеррористические меры, статистика терактов неумолимо растет. За период с 1997 по 2015 гг. в мире совершено 92 523 теракта. Только за период 2006–2014 гг. в мире от рук террористов погибло около 162 тыс. человек и получили ранения около миллиона жителей планеты. В России с 1994 по 2015 гг. террористические акты унесли жизни 3162 человек. По уровню общемировой террористической угрозы Россия находилась на 30 месте по итогам 2016 г. В последние годы основную угрозу для безопасности представляют запрещенные в России «Имарат Кавказ» и «Исламское государство».

Задание

1. Как, по Вашему мнению, можно квалифицировать данное происшествие и в каком законодательном акте это определено? Для этого выберите один из трех перечисленных 199 ниже вариантов ответа, который, на Ваш взгляд, является наиболее точным.
 - а) Возможно, что это чья глупая шутка, которая имеет целью заставить пассажиров нервничать из-за того, что они могут опоздать на свои поезда. Это хулиганство, и наказание за него предусмотрено в Уголовном кодексе Российской Федерации.
 - б) Это попытка террористического акта, то есть совершения взрыва с целью устрашения населения и создания опасности гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба. Понятие террористического акта приведено в Федеральном законе № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».
 - в) По всей вероятности это попытка неудавшегося теракта с целью создания сбоев в работе железнодорожного транспорта и парализовать работу вокзала, что повлечет за собой значительный материальный ущерб. Такие действия описаны в Федеральном законе № 390-ФЗ «О безопасности».
2. Отдых для Вас и окружающих Вас пассажиров начинается с неприятного происшествия, переживаете, что опоздаете на поезд. В этот момент представитель правоохранительных органов через громкоговоритель сообщает о том, что найдено взрывное устройство, просит отойти людей как можно дальше от здания вокзала и соблюдать спокойствие. Оцените сложившуюся ситуацию и выберите вариант Ваших дальнейших действий.
 - а) Мне надо срочно уезжать, иначе пропадет и билет, и отдых. Попытаюсь незаметно проскочить через оцепление или договориться с правоохранителями, чтобы они пропустили меня к поезду.
 - б) Постараюсь соблюдать спокойствие и поддерживать других пассажиров, четко выполняя команды представителей правоохранительных

органов. Не проявляя любопытства, пойду в другую сторону и постараюсь привлечь за собой окружающих людей, но не бегом.

- в) Отойду по указаниям работников правоохранительных органов на положенное расстояние, попытаюсь разузнать у них все подробности и начну обзванивать друзей, рассказывая им о происшествии.
- г) Не проявляя любопытства, побегу в другую сторону и постараюсь привлечь за собой окружающих людей криками об опасности, возможности взрыва, разрушениях и жертвах.

3. Предположим, что это Вы, находясь в здании вокзала, обнаружили бесхозный чемодан. Опросив находившихся поблизости пассажиров о принадлежности вещи, Вы поняли, что ее хозяин отсутствует. Определите Ваши дальнейшие действия с целью минимизации последствий для Вашей жизни и здоровья, а также окружающих людей. Для этого выберите и укажите последовательность трех действий из предложенных ниже вариантов.

- а) Попытаюсь открыть и заглянуть внутрь чемодана, может быть там есть указания на его владельца: билет, документы, визитка и пр.
- б) Зафиксирую время обнаружения подозрительного предмета, постараюсь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки.
- в) Попрошу окружающих людей сообщить о находке сотруднику правоохранительных органов, а сам перемещу чемодан в безопасное место.
- г) Не буду трогать, передвигать или вскрывать обнаруженный предмет.
- д) Обязательно дождусь прибытия оперативно-следственной группы, так как являюсь очень важным очевидцем.

Обоснуйте свой выбор ответа (по желанию можно дополнить перечень действий руководителя).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арутюнова А. Е., Водовозова М. С., Литвинова Ю. А. Концептуальные аспекты формирования креативного потенциала личности в отрасли образовательных услуг // Вестник Академии знаний. – 2018. – № 25 (2). – С. 19–26.
2. Баурова Ю. В. Основы формирования социальной ответственности студента современного вуза / Ю. В. Баурова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 16, вып. 3. – С. 338–343.
3. Безопасность жизнедеятельности человека: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования, рег. № ТД-ОН.006/тип.: утв. М-вом образования Респ. Беларусь 08 июля 2013 г. / Белорус. гос. ун-т; авт.-сост. В. Е. Гурский, В. И. Дунай, Т. П. Дюбкова [и др.]; под ред. В. Е. Гурского. – Минск: РИВШ, 2013. URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/46904>
4. Белова Е. В., Лукьяненко А. М. «Задачи на смысл»: диалоговые формы и условия использования в учебном процессе. // Российский психологический журнал. – 2014. – Т. 11. – № 3. – С. 33–40.
5. Беспалова Т. М. Специфика психологической структуры ответственности военнослужащих как профессионально важного личностного свойства / Т. М. Беспалова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2012. – № 3. – С. 46–51.
6. Бирюкова Н. В. Возможности контекстного обучения для формирования и развития личностных смыслов обучения у студентов вуза // Мир наук. Культуры. Образования – 2019. – № 2 (75). – С. 99 – 101.
7. Бородина Т. Ф. Формирование творческого мышления будущих учителей как проблема профессионального образования // Педагогика и психология образования. – 2019. – № 3. – С. 53–61.
8. Бусыгин А. Г., Бурбина Т. С., Ягодкин В. К. Развитие креативного мышления у студентов педагогического вуза средствами дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». – [Электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kreativnogo-myshleniya-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza-sredstvami-distsishtiny-bezopasnost-zhiznedeyatelnosti> / Дата обращения: 17.10.2022.
9. Быкова С. В. Готовность к риску как устойчивое свойство личности. [Электронный ресурс]. 2022 – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/psychology/01206548_0.html – Дата обращения: 13.01.2022.

10. *Галкина Т. П.* Социология управления: от группы к команде: учеб. пособие. / Т. П. Галкина. – М.: Финансы и статистика, 2001. – С. 208–211.
11. *Гафнер, В. В.* Культура безопасности: аналитический обзор диссертационных исследований (педагогические науки, 2002-2012 гг.) / В. В. Гафнер. – Екатеринбург : ФГБОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т», 2013. – 200 с.
12. *Гончарова Н. А., Жидкова О. А.* Эмоционально-волевая регуляция как условие обеспечения надежности сотрудников ОВД / Н. А. Гончарова, О. А. Жидкова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 3 (70). – С. 11–15.
13. *Гордыня Н. Д.* Влияние полезависимости-полenezависимости, импульсивности-рефлексивности, ригидности-гибкости познавательного контроля на успешность тренажерной подготовки будущих специалистов управления воздушным движением // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Социология. Психология. Педагогика». – 2013. – Вып. № 3. – С. 42–49.
14. *Гребенникова Е. В.* Современные аспекты культуры безопасности жизнедеятельности / Е. В. Гребенникова, А. А. Айол. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 21 (125). – URL: Режим доступа <https://moluch.ru/archive/125/34572/> (дата обращения 12.04.2022).
15. *Дегтярев С. Н.* Разработка стратегии креативного ориентированного обучения // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2015. – № 3. – С. 41–45.
16. *Демчук Т. С., Михута И. Ю.* Потенциал здоровья студента: методики диагностики : метод. рекомендации / Т. С. Демчук ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016 – 56 с.
17. *Долгова В. И., Овчарова, Р. В.* Исследование эмоционально-волевой регуляции студентов / В. И. Долгова, Р. В. Овчарова. // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – № 5. – С. 69–73.
18. *Дронов, А. А.* Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов учреждений среднего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. А. Дронов ; Рос. акад. наук, Воронежский гос. ун-т. – Воронеж, 2009. – 24 с.
19. *Дубатова И. В., Анцыборов А. В.* Роль импульсивности и расстройств импульсивного контроля в формировании аддиктивных расстройств // Интерактивная наука – 2019. – № 6 (40). – С. 69–78.
20. *Есипова А. А., Ребко Э. М.* Основные структурные компоненты культуры безопасности жизнедеятельности // Молодой ученый. 2014. – № 18.1. – С. 36–38.

21. *Жидкова О. А.* Эмоционально-волевая как основа адаптационного потенциала сотрудников полиции / О. А. Жидкова // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, 2017. – № 4. – с. 202– 206.
22. *Зеленов А. А.* Психолого-дидактические особенности применения задач на смысл как технологии развития креативности студентов разной профессиональной направленности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Зеленов Андрей Андреевич; [Место защиты: Юж. федер. ун-т] . – Ростов-на-Дону. – 2016. – 17 с.
23. *Зельбербранд Н. Ю.* Дидактическая сущность смысловых задач // Вестник Череповецкого государственного университета – 2013. – Т. 2. – № 4. – С. 106 – 109.
24. *Зырянова, Т. В.* Формирование у будущих учителей основ культуры безопасной жизнедеятельности в процессе изучения специальных дисциплин / Т. В. Зырянова. - [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-u-studentov-turistskogo-vuza> (дата обращения 20.12.2021).
25. Импульсивность. Психологические термины.// Psychbook.ru – интернет-журнал/ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psychbook.ru/428339a-impulsivnost---eto-opredelenie-osobnosti-harakteristiki/> (дата обращения: 29.06.2022)
26. Исследование волевой саморегуляции А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана [Электронный ресурс] <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05> (дата обращения 01.10.2020).
27. Исследование волевой саморегуляции А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html> (дата обращения 20.02.2022).
28. *Истратова О. Н., Эксакусто Т. В.* Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 375 с.
29. Кейсы для оценки сформированности универсальных компетенций обучающихся при освоении образовательных программ высшего образования (программ бакалавриата, специалитета, магистратуры) : методические рекомендации / коллектив авторов под общ. ред. И. Ю. Тархановой. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2018. – 218 с.
30. *Кибальченко И. А., Подберезный В. В. Забалуева А. И.* Структурные особенности творческих способностей студентов вузов с рефлексивным и импульсивными когнитивными стилями // Российский психологический журнал – 2017. – Том. 14. № 3. – С. 48–69.

31. Культура безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – 2021 <https://fireman.club/inseklodepia/kultura-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/> (дата обращения 25.12.2021).
32. *Куприянова И. А.* Культура безопасности ядерных объектов / И. А. Куприянова // *Ядерный контроль*. – 2004. – № 2 (72). – С. 45–56.
33. *Купченко В. Е.* Самоконтроль, агрессия, импульсивность подростков с различным суицидальным риском // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. – 2018. – С. 92–97.
34. *Лежава С. А.* Проблемы формирования ноксологической культуры при преподавании безопасности жизнедеятельности в условиях реформирования высшей школы / С.А. Лежава // *Вестник Сибирского государственного индустриального университета*. – 2015. – № 2 (12). – С.100–102.
35. *Макарова Л. Н., Немкова И. Н.* Сравнительный анализ образовательной деятельности в контексте культуры безопасности жизнедеятельности – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyu-analiz-obrazovatelnoy-deyatelnosti-studentov-v-kontekste-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti> (дата обращения:12.04.2022).
36. Макет образовательного стандарта высшего образования I ступени [Электронный ресурс]. 2018 – Режим доступа: http://nihe.bsu.by/images/norm-c/norm-doc/maket_obraz_standart-1.pdf – (дата обращения: 02.02.2022).
37. *Максимченко Н. П.* Методы диагностики рефлексивной компетентности студентов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-diagnostiki-refleksivnoy-kompetentnosti-studentov> (дата обращения: 06.02.2023).
38. *Малова И. А., Сычев К. Д.* Прокрастинация и импульсивность курсантов военного вуза [Электронный ресурс] // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум»*. – 2019. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prokrastinatsiya-i-impulsivnost-u-kursantov-voennogo-vuza> (дата обращения: 29.06.2022).
39. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О. В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. Вып. 2. Красноярск : Литера-принт, 2009. – 237 с.
40. *Мирошникова О. С.* Влияние уровня импульсивности педагогов дошкольных образовательных учреждений на выбор копинг-стратегий в профессиональной деятельности // *Приволжский научный вестник*. – 2013. – № 7 (23). – С. 167–171.

41. Москвин В. А., Москвина Н. В., Шумова Н. С., Ковалевский А. Г. // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2015. – С. 82– 84.
42. Моссоулина Л. А. Методика проектирования содержания и технология формирования культуры безопасности жизнедеятельности: На примере специалистов нефтетехнологического профиля / Л. А. Моссоулина – [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/metodika-proektirovaniya-soderzhaniya-i-tekhnologiya-formirovaniya-kultury-bezopasnosti-zhiz> (дата обращения 01.10.2020.).
43. Мошкин В. Н. Воспитание культуры безопасности школьников: монография /В. Н. Мошкин. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. – 318 с.
44. Муздыбаев К. Психология ответственности / К. Муздыбаев; под ред. В. Е. Семенова. – Л. : Наука, 1983. – 240 с.
45. Мурадисов М. А. Регионализация профессиональной подготовки учителя по специальности «безопасность жизнедеятельности» в вузе / М. А. Мурадисов, – [Электронный ресурс]. – <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-08/dissertaciya-regionalizatsiya-professionalnoy-podgotovki-uchitelya-po-spetsialnosti-bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-v-vuze> (дата обращения 27.12.2021).
46. Немкова И. Н. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Елец, 2005. 23 с.
47. Немкова И. Н. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / И. Н. Немкова ; Рос. акад. наук, Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина. – Тамбов, 2005. – 23 с.
48. Нурутдинов А. А. Оценка уровня сформированности культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся вуза // А. А. Нурутдинов, Е. Н. Елизарьева, Т. Р. Кабиров и др. / Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 11-2. – С.369–373. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38941>. – Дата обращения: 22.03.2023.
49. Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: Закон Республики Беларусь 14 января 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/01/zakon-ob-izmen-kodeksa-ob-obrazovanii.pdf>. – (дата обращения: 29.01.2022).
50. Об утверждении концепции национальной безопасности Республики Беларусь» [Электронный ресурс]: Указ Президента Республики Беларусь от 9 ноября 2010 г. № 575 // Комитет государственной безопасно-

- сти Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://kgb.by/ru/ukaz575/>. (дата обращения 12.01.2021).
51. *Онушкин В. Г., Огарёв Е. И.* Образование взрослых: междисциплинарный словарь терминологии. СПб, ИОВ РАО. 109 с. – [Электронный ресурс] <https://didacts.ru/termin/tvorcheskii-potencial-lichnosti.html> – Дата обращения: 17.10.2022.
52. Опросник А. Г. Шмелева по исследованию склонности к риску [Электронный ресурс] URL: <http://psylib.org.ua/books/pasht01/txt11.htm/> (дата обращения: 15.07.2022).
53. Опросник для исследования уровня импульсивности В. А. Лосенкова // Тестотека [Электронный ресурс] <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/22.html> (дата доступа: 29.06.2022).
54. Опросник уровня импульсивности В. А. Лосенкова [Электронный ресурс]. – 2021 <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/22.html> (дата обращения 01.10.2020.).
55. *Осташева М. А.* Диагностика ответственности подростков / М. А. Осташева // Психологические средства выявления особенностей личностного развития подростков и юношества : сб. науч. трудов. – М. : АПН СССР, 1990. – С. 61–69.
56. *Пантюк И. В.* Методологические подходы к формированию культуры безопасности жизнедеятельности студенческой молодежи / И. В. Пантюк, А. Н. Антоненко // Актуальные проблемы гуманитарного образования: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 22-23 окт. 2020 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: С. А. Важник (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2020. – С. 100–105.
57. *Писарь О. В.* Формирование личной безопасности студентов на основе компетентного подхода [Электронный ресурс]. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-lichnoi-bezopasnosti-studentov-na-osnove-kompetentnostnogo-podkhoda> (дата обращения 01.10.2020).
58. Планирование. Нейропсихология исполнительных функций. Что такое планирование? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.cognifit.com/ru/science/cognitive-skills/planning>. – Дата доступа: 10.02.2023.
59. *Плотников М. В.* Технология case-study [Текст] : учебно-методическое пособие / М. В. Плотников, О. С. Чернявская, Ю. В. Кузнецова. – Нижний Новгород : НИУ РАНХиГС, 2014. – 270 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-00036-080-4.

60. Понятие склонности к риску в психологии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/psychology/01206548_0.html – (дата обращения 13.01.2022).
61. *Попов П. В.* Проблема сохранения психологического здоровья обучающихся ВУЗа / П. В. Попов // Социально-педагогическое сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации : материалы междунар. науч.-практ. конф., 18–19 ноября 2016 г. / Иркут.гос.ун-т, Пед. ин-т. – Иркутск : Изд-во «Иркут», 2016. – С. 271–274.
62. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. / под ред. Д. Я. Райгородский. Самара : БАХРАХ-М, 2011. 672 с.
63. Примерные учебные планы общего высшего образования (бакалавриат 6-05). – [Электронный ресурс]. – // Электронная библиотека БГУ. – 2023. – URL: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/294663>. – Дата обращения: 10.05.2023.
64. *Пугачев В. П.* Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учебник для студентов вузов / В. П. Пугачев/ – М. : Аспект Пресс, 2003. – С. 285 (с.187-191).
65. *Пугачев, В. П.* Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: учебник для студентов вузов / В. П. Пугачев/ – М. : Аспект Пресс, 2003. – с.187–191.
66. Риск-ориентированное мышление в современном мире. [Электронный ресурс]. 2021. – Режим доступа: <https://fb.ru/article/369810/risk-orientirovannoe-myishlenie-v-sovremennom-mire> (дата обращения 20.10.2022).
67. *Самсоненко Л. С.* Содержательные особенности развития прогностических способностей у студентов-психологов // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2020. – Т.6. – № 2. – С. 94–107.
68. *Суворова Т. В.* Формирование культуры безопасности студентов колледжа на основе здоровьесбережения / Т. В. Суворова. – [Электронный ресурс] <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kultury-bezopasnosti-studentov-kolledzha-na-osnove-zdorovesberezheniya> (дата обращения 01.10.2020).
69. *Суредова Е. А.* Смыслы и смыслопередача в образовательном пространстве // Вестник Донского государственного технического университета. – 2009. – Спец.вып. – С. 113–122.
70. *Фетискин Н. П., Козлов, В. В., Мануйлов, Г. М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н. П. Фети-

- скин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – М.: Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – с. 248–249.
71. *Филимонов Р. Н.* Компоненты профессионально-управленческих знаний и умений у курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2016 – № 1. (31) С. 247–250.
72. *Фортыгина С. Н. и др.* Развитие функции планирования в процессе самоорганизации будущих педагогов / С. Н. Фортыгина, Н. А. Козлова, И. В. Забродина, Е. А. Стерлигова, Е. В. Андреева. – // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020– № 8 (186). – С. 291–294.
73. Цель. – Средство. – Результат. А. А. Карманов [Электронный ресурс]. – 2021 <http://testoteka.narod.ru/prof/1/11.html> (дата обращения 25.04.2021).
74. *Чапаев Н. К., Чошанов М. А.* Креативны педагогика: проблемы, противоречия, пути их разрешения // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2013 . – № 3. – С. 30–39.
75. *Шаболтас А. В.* Риск и рискованное поведение как предмет психологических исследований // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2014 Серия 12, Вып. 3 С. 5–16. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/risk-i-riskovannoe-povedenie-kak-predmet-psihologicheskikh-issledovaniy> . – (дата обращения: 19.01.2022).
76. *Яковлева В. И.* Исследование волевой саморегуляции: структура, особенности и роль в учебно-физкультурной деятельности студентов / В. И. Яковлева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-volevoy-samoregulyatsii-struktura-osobennosti-i-rol-v-uchebno-fizkulturnoy-deyatelnosti-studentov> (дата обращения 20.02.2022)