

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Пархоменко Вікторія Вікторівна** – кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри фундаментальних економічних дисциплін, заступник декана факультету банківської справи Національної академії статистики, обліку та аудиту (м. Київ).

*Коло наукових інтересів:* соціокультурний підхід у підготовці фахівців з вищою освітою.

## ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

**Ольга ПУЛЯК**

*У статті аналізуються особливості підготовки студентів до надання психологічної допомоги постраждалим.*

*The article analyses the peculiarities of preparation of students to the provision of psychological assistance to the victims.*

Зростання числа різного роду надзвичайних ситуацій, міжнаціональних конфліктів, соціальних та екологічних катастроф, в які може потрапити і учнівський колектив, диктує необхідність підготовки вчителів до надання екстреної (невідкладної) психологічної допомоги постраждалим. Від неї залежить ефективність діяльності людини в надзвичайній ситуації, а також важкість і тривалість психологічних наслідків.

Незважаючи на всю важливість надання екстреної психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях, ці проблеми залишаються відносно новими у підготовці сучасного вчителя. Лише з 2011 року згідно Типової навчальної програми нормативної дисципліни «Цивільний захист» для вищих навчальних закладів [1] студентами почали вивчатися ці питання. Нажаль, в критичних ситуаціях, керівники та персонал навчальних закладів бувають не готові до оперативного прийняття рішень щодо дій стосовно забезпечення як свого захисту так і захисту учнів.

Метою даної статті є аналіз психологічних станів, що можуть виникнути у надзвичайній ситуації та особливості надання долікарської психологічної допомоги.

Потреба в наданні психологічної допомоги виникає, як правило, раптово. При цьому число потерпілих може виявитися значним. Тому вчасні та адекватні дії вчителів можуть стати вирішальними чинниками успішного надання допомоги.

Психічні розлади, що виникають при стихійних лихах, великомасштабних аваріях або масових катастрофах, мають особливий характер та надзвичайну соціальну значимість. Їхня особливість полягає в тому, що одночасно психогенні розлади виникають у великій кількості людей. Але психічні порушення не носять строго індивідуального характеру, а зводяться до невеликого числа типових для більшості постраждалих проявів [5].

Як правило, в аварійних ситуаціях, унаслідок катастроф або стихійних лих виникає страх за своє життя і за життя своїх близьких. Рушійним є переляк, супроводжуваний гострими емоційними переживаннями.

Страх, безвихідність, пригніченість і інші емоційні стани, при продовженні дії психотравмуючих факторів призводять до виникнення психічного стресу. Виникає дезадаптація, через невідповідність між силою факторів, що впливають на психіку людини, і наявних психічних ресурсів, щоб їм протистояти.

Характерним для такого періоду є раптова загроза власному життю і загибелі близьких. Потужність екстремального впливу викликає до дії інстинкт самозбереження, спонукуваний страхом. У цей період виникає паніка. Вона, як правило, пов'язана з проявом масового страху, станом переляку, жаху перед реальною або уявленою загрозою.

У такому стані людина може втратити контроль над своєю поведінкою: вона може безтямно кидається з боку у бік, бігти, іноді убік небезпечної зони, робити хаотичні дії, виключаючи абсолютно їх логічність, раціональність і етичність. У потерпілого в надзвичайній ситуації можуть з'являтися психічні реакції, викликані травмою або емоційним шоком, які розрізняються у динаміці психічних станів: страх; апатія; ступор; рухове збудження; агресія; нервові тремтіння; плач; істерика; паніка [4].

Кожен психічний стан має свої особливості і рекомендації надання першої психологічної допомоги постраждалим, які необхідно чітко дотримуватись.

**МАРЕННЯ Й ГАЛЛЮЦИНАЦІ:** критична ситуація викликає в людини потужний стрес, приводить до сильної нервової напруги, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'я в цілому - не тільки фізичному, але й психічному теж. Ознаки: неправильні уявлення або умовиводи, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати; потерпілий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи почуттів (чує голос, бачить людей, відчуває щось, чого немає насправді). До прибуття фахівців, стежте за тим, щоб потерпілий не нашкодив собі й навколишнім. Заберіть від нього предмети, що можуть представляти потенційну небезпеку.

**АПАТІЯ:** може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи (діяльності); або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось урятувати. Якщо людину залишити без підтримки й не допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію. Ознаки: байдужне відношення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з більшими паузами. Перша допомога. Поговоріть з потерпілим. Проводіть його до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися.

**СТУПОР** – одна з найдужчих захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у нього вже немає. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу, і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це приведе його до фізичного виснаження. Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники, «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

Перша допомога: зігніть потерпілому пальці на обох руках і пригорніть їх до підстави долоні. Більші пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зініцями. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підбудуйте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть йому на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції. Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

**РУХОВЕ ПОРУШЕННЯ.** Іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильні, що людина просто перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою на тварину, що бігає в клітці. Ознаки: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність, часто відсутня реакція на навколишніх. Перша допомога: використовуйте прийом «захоплення». Ізолюйте потерпілого від навколишніх.

**АГРЕСІЯ** – один з мимовільних способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самому потерпілому й навколишнім. Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів; нанесення навколишнім ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску. Перша допомога: зведіть до мінімуму кількість навколишніх. Дайте потерпілому можливість «випустити пар». Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його самого, а висловлюйтеся із приводу його дій. Інакше агресивне поведіння буде спрямоване на Вас. Агресія може бути погашена страхом покарання.

**СТРАХ** – напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, порушення, агресивне поведіння. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Перша допомога: покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув Ваш спокійний пульс. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з Вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте зацікавленість, розуміння, співчуття. Страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки.

**НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ** – неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає напругу». Якщо цю реакцію зупинити і напруга залишиться у тілі, то виникнуть м'язові болі, а також розвиток серйозних захворювань нервової системи. Перша допомога: потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Не можна обіймати потерпілого або притискати його до себе, укривати та заспокоювати.

**ПЛАЧ** – одна з фізіологічних реакцій людини, що проявляється в особливих дихальних рухах, міміці та сльозотечі. Перша допомога: не залишайте постраждалого одного. Встановіть фізичний контакт із постраждалим. Дайте йому відчути, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми «активного слухання». Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.

**ІСТЕРИКА** – нервовий припадок, який характеризується безліччю рухів, театральними позами, швидкою, емоційно насиченою мовою з елементами ридання. Перша допомога: видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишайтеся з постраждалим наодинці, якщо це не небезпечно для Вас. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого). Говоріть з потерпілим короткими фразами, упевненим тоном. Після істерики настає занепад сил. Укладіть потерпілого спати, до прибуття фахівця спостерігайте за його станом. Не потурайте бажанням потерпілого[5].

В таких умовах широкомасштабного хаосу, паніки, «тваринного» страху, який опановує великою кількістю людей, що метаються безцільно або застрягли від жаху у заціпенілості, в цих умовах надзвичайно складно зберігати самовладання і спроможність до цілеспрямованих дій.

Найбільш ефективним методом приборкати власну розгубленість і забезпечити самовиживання за рахунок чітких і рішучих дій може бути тільки психологічна установка на порятунок інших. Переключивши свої емоції на постраждалих, ми «знімаємо» їх із себе: врятовуючи постраждалих, ми забезпечуємо адекватність і логічність власних дій, тим самим рятуючи себе.

Дана психологічна установка має надзвичайну важливість для вчителів, покликаних у будь-яких умовах забезпечити збереження життя і здоров'я учнів у надзвичайних ситуаціях. Саме здатність абстрагуватися від власної катастрофи в екстремальній ситуації повинна бути ціллю у співробітників навчальних закладів. Але «парадоксальність» такого психологічного ходу за результатами безцінна, тому що врятовуючи інших – рятуєш себе.

Великий спектр психічних реакцій, які виникають у людей в умовах ситуацій, що загрожують життю та здоров'ю, особливо у випадках масової загибелі людей, значних матеріальних затрат, може надовго позбавити їх спроможності до раціональних вчинків і дій. Тому, люди з такими психічними станами як страх, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, нервове тремтіння, плач, істерика, паніка дійсно є постраждалими і потребують невідкладної допомоги [5].

Саме під час вивчення дисципліні «Цивільний захист» студенти педагогічних навчальних закладів мають можливість засвоїти методи переконання і беззаперечного підпорядкування осіб, що знаходяться в ступорному, депресивному, байдужому й особливо суїцидальному станах. Кожен вчитель, дотримуючись певних рекомендацій і володіючи інформацією про особистісні особливості потерпілого, зможе в екстремальних обставинах надати йому необхідну психологічну допомогу, вчасно визначити несприятливі психологічні стани й звернутися за допомогою до фахівця.

#### БІБЛІОГРАФІЯ

1. Типова навчальна програма нормативної дисципліні «Цивільний захист» для вищих навчальних закладів– [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>.

2. Наказ МОН від 03.09.2009 № 814 «Про Положення про Функціональну підсистему “Освіта і наука України” єдиної державної системи запобігання і реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру» – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>.

3. Надання екстреної психологічної допомоги постраждалому населенню внаслідок надзвичайної ситуації – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.romny.info/mns>.

4. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я / Г. С. Никифоров. - СПб. : Речь, 2006. – 256 с.

5. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.

#### **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА**

**Пуляк Ольга Василівна** – кандидат педагогічних наук доцент кафедри ЗТД та МТН Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка.

*Коло наукових інтересів:* підготовка майбутніх учителів з цивільного захисту.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТЬОГО ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ**

**Оксана СОРОЧИНСЬКА**

*У статті проаналізовано роль, місце й структуру професійно-значущих якостей учителя, необхідних для роботи в нових умовах демократичного українського суспільства. Досліджено ієрархію і значущість професійних якостей учителя біології серед студентів третього курсу природничого факультету ЖДУ, які необхідні для належної організації позакласної еколого-натуралістичної роботи з учнями основної школи. Розкрито особливості розвитку цих якостей у процесі підготовки студентів у вищому навчальному закладі за допомогою екологічних тренінгів.*

*The role, place and structure of the professionally important qualities of the teacher in the new conditions of the ukrainian democratic society are analysed in the article. Hierarchy and importance of the professional qualities of the biology teacher among the students of the third year of the natural faculty of ZSU (ZDU), which are necessary for the wright organization of extra school ecological and natural activity with the pupils of main schhol are examined. The features of developement of these qualities during students studies in the higher school by ecological trainings are exposed.*

Розбудова Української держави, перехід її до ринкових відносин, а також гуманізація та демократизація українського суспільства передбачають формування всебічно розвиненої, громадсько активної, ділової особистості, спроможної самореалізувати, самовизначити себе. Новий етап історичного розвитку України немислимий без здійснення реалістичної та дієвої програми формування сучасної висококваліфікованої, морально підготовленої особистості з розвинутим творчим, дійсно відповідальним ставленням до справи. Це ставить серйозні вимоги як перед загальноосвітньою, так і вищою школою, яка покликана забезпечувати професійну підготовку таких учителів, які б успішно готували учнів до життя в нових умовах гуманного, демократичного суспільства.

Зазначимо, що для будь-якого кваліфікованого спеціаліста необхідні глибокі знання, для педагогічної ж діяльності вчителя особливий важливості набувають професійно-значущі особистісні якості. Становлення вчителя – це перш за все формування його як особистості і лише потім – як професійного працівника, що володіє спеціальними знаннями в певній галузі педагогічної діяльності.

Теоретичні засади формування професійних якостей майбутніх учителів висвітлені в роботах Ф.Н. Гоноболіна, В.М. Гриньової, І.А. Зязюна, А.К. Маркової, В.А. Сластьоніна та ін.. У працях Б.Г. Ананьєва, Ю.К. Бабанського, Т.В. Іванова, В.П. Симонова, В.А. Сластьоніна та інших, зазначено різноманітні підходи щодо класифікації професійно-значущих якостей педагога.

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених дослідженню ролі й визначенню структури професійних якостей учителя, досі не приділялося достатньо уваги вивченню особливостей їх розвитку у майбутніх учителів біології, що дозволяють ефективно організувати позакласну еколого-натуралістичну роботу з учнями основної школи та засобів, які сприяють їх формуванню.

**Метою нашої статті** є виявлення та аналіз професійних якостей майбутнього вчителя біології, їх ролі у його педагогічній діяльності (організація позакласної еколого-