

Фішбоун – графічний спосіб написання й складання гіпотези дослідження, оскільки допомагає позначити результати які слід шукати/очікувати в дослідженні. Формалізовані гіпотези містять дві змінні. Одна – «незалежна», а друга – «залежна». Незалежна змінна – це та, яку дослідник контролює/вивчає/змінює, а залежна змінна – та, яка змінюється та за якою дослідник спостерігає коли вимірюються результати. У діаграмі Ісікави залежна змінна — позначається на верхніх «кістках», а незалежна змінна – на нижніх «кістках». У голові «скелету» позначається сформульована гіпотеза.

На сьогодні є велика низка інтернет ресурсів, онлайн-сервісів, які дозволяють «згорнути навчальну інформацію» та надають готові шаблони для використання. У роботі ми систематично використовуємо програмний засіб Canva, який створено для розробки різного роду візуальних об'єктів. У середовищі передбачено великий набір шаблонів, які дозволяють користувачу створити різні типи діаграм, а також міститься широкий набір інструментів для побудови власних.

Таким чином, метод «фішбоун» доцільно використовувати для вивчення нового матеріалу, закріплення нової теми, перевірки знань, розв'язання проблемних питань, формулювання гіпотез. Перспективним, на наш погляд, є пошук нових способів узагальнення і візуалізації навчальної інформації.

Список використаних джерел:

1. Литвинова С. Г. Хмарні технології як засіб розбудови інноваційної школи – [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://www.zoipro.zp.ua/pages/el_gurnal/pages/vip14.html 1

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК АКТУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ ОСВІТНЬОГО МЕНЕДЖМЕНТУ

Жданова-Неділько О.Г.

Полтава, Україна

Схильність до стресового стану в умовах повномасштабної війни є цілком закономірною, проте миритися з нею як із чимось обов'язковим не слід. Особливо це стосується вчителя, якого, за твердженням В. Калошина, стрес навіть у звичайних умовах досить часто «призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, його професійного «вигорання», суттєво знижує ефективність навчально-виховного процесу», а також, опосередковано, «вкрай негативно впливає на настрій та стан здоров'я учнів» [1, с. 109]. Проблема посилюється сьогодні, коли відчуття тривоги, безсилля перед малопередбачуваними і загрозливими обставинами переживають українці вже понад рік. Багато хто обрав переїзд до інших, безпечних країн (що теж є значною мірою стресогенним, особливо за відсутності істотної підтримки на новому місці проживання), але більшість населення залишилися на батьківщині, де кількість стресорів постійно перебуває в динаміці, то суб'єктивно чи об'єктивно зменшуючись, то знову наростаючи.

Сама по собі стресова реакція у життєдіяльності людини відіграє захисну роль. Завдяки їй ми мобілізуємося на боротьбу з психоемоційним подразником, у який трансформується в нашій свідомості та чи інша небезпека; прискорюється фізична та інтелектуальна реакція, підвищується загальна здатність протидіяти негативним чинникам. Але, з іншого боку, коли стресовий стан викликає ситуація, що не вимагає бурхливого емоційного самовияву (а часто і забороняє його з етичних міркувань), або ж можливі дії завідомо не дадуть бажаного результату (насамперед, заспокоєння), стрес перетворюється на рушійну силу деструктивних процесів у організмі. Надмірний за потужністю чи тривалістю психологічний дискомфорт впливає на роботу організму, його органів і систем так само згубно, як і фізичне перевантаження, а його джерела сьогодні, на жаль, дуже чисельні.

Окрім того, справа ускладнюється ще й переважною нерегульованістю актуальних стресорів вольовими чи іншими зусиллями. На перший погляд, саме об'єктивні умови мають поліпшитися для того, щоб кількість і сила стресів у людини зменшилася. Але дослідники доводять, що суб'єктивна складова стресу є не менш значущою. Важливим є те, як сприймається та чи інша ситуація, наскільки здатна людина побачити в ній раціональне зерно чи оцінити власний ресурс стійкості як достатній для її переживання. Так, аналізуючи індивідуальні навички саморегуляції, О. Когут наголошує, що значну роль тут відіграє здатність людини адаптуватися у стресогенних обставинах. При цьому «шкідливий стрес, який супроводжують негативні емоційні стани, стає підґрунтям для захворювань, що мають назву психосоматозів. Якщо стрес супроводжують позитивні емоційні переживання, він – корисний. Якщо людина повністю захоплена своїми емоціями й не намагається подолати ситуацію, яка викликала стрес, ідеться про емоційно центрований копінг. Більш вдалим є проблемно центрований копінг: суб'єкт здійснює активні спроби розв'язати ситуацію, що виникла, і вийти зі стресу» [2, с. 109].

Як відзначає Н. Ярош, «успішність розв'язання складної ситуації, знаходження оптимального способу її вирішення значною мірою залежить від аналізу та ступеня осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій» [3, с. 6]. Не можна сподіватися на те, що юна людина самотужки спроможна щоразу знайти оптимальний вихід із стресогенних обставин. Тому саме в умовах, коли кількість і потужність таких обставин наростає, необхідно звернути більшу увагу на гуманітарні складники освітнього процесу, на безпосередню взаємодію педагогів та учнів на особистісному рівні, змістом якої є пошук раціональних шляхів суб'єктивного подолання тієї чи іншої проблеми, обговорення припустимих варіантів, перспектив подальшого розвитку ситуації за умов активності чи пасивності її учасників тощо.

Йдеться не про повне вирішення проблеми (це далеко не завжди можливо), а насамперед про формування такої позиції особистості, коли вона спроможна переживати перемогу бодай над частиною обставин, що характеризують ситуацію як стресогенну. Надмірне негативне психоемоційне навантаження має врегулюватися в ході того, як

особистість «перетворює ситуацію нездійсненого на можливість самореалізації» (О. Когут) [2, с. 110].

Педагоги, що не мають достатньої стресостійкості, також повинні вчитися мистецтву психоемоційної саморегуляції в ході професійної комунікації та в процесі особистісно-професійного самовдосконалення, і керівництво повинне бути уважним до специфіки особистісних самовиявів кожного вчителя, турбуючись як про його власний стан, так і про якість професійної діяльності, що з цим станом тісно пов'язана.

Отож, сучасна освіта, орієнтуючись на необхідність формування здатності як учнів, так і учителів зберегти своє психічне та фізичне здоров'я, має одним із актуальних завдань підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу. Ефективним шляхом до його вирішення бачимо створення в освітньому закладі комунікативного середовища, одним із чільних принципів функціонування якого виступав би принцип аналітичного підходу до емоційно складних ситуацій, а інтегративним началом слугував конструктивний стиль взаємодії керівництва з підлеглими, старших з молодшими – у тім числі говоримо й про різних за віком учнів. Це непросте з педагогічної, психологічної та управлінської позиції завдання, проте його актуальність не викликає сумнівів.

Список використаних джерел:

1. Калошин В.Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Харків: Вид. група «Основа», 2008.
2. Когут О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». 2021. № 12.
3. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: автореферат дис. ... канд. псих. н.. – К., 2018.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ФІЗІОЛОГІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СПЕЦІАЛІСТІВ ПАРАМЕДИКІВ

*Соколенко В.М., Весніна Л.Е., Шарлай Н.М.
Полтава, Україна*

Військові дії на території України висвітлили болючі проблеми у медичній сфері, які не були подолані у результаті реформування системи охорони здоров'я, а саме відсутність достатньої кількості спеціалістів, що володіють знаннями з теорії та практики екстреної медицини і здатні у надзвичайно важких ситуаціях надати ефективну та кваліфіковану медичну допомогу. І тому на перший план виступає підготовка такого спеціаліста як парамедик, функціональні обов'язки якого передбачають надання екстреної медичної допомоги не тільки у повсякденній обстановці, а й в умовах військової агресії або інших надзвичайних ситуаціях. Парамедик – спеціаліст, який повинен обов'язково мати медичну освіту, так як у його обов'язки входить не тільки медична евакуація та транспортування постраждалих та проведення специфічних висококваліфікованих медичних маніпуляцій.

Освітньо-професійна програма підготовки даних спеціалістів передбачає здобуття ґрунтовних як клінічних дисциплін, так і теоретичних знань з фундаментальних медичних наук, у тому числі фізіології людини.