

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д.Ушинського»
Південноукраїнський центр професійного розвитку керівників та фахівців
соціономічної сфери

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
15 червня 2022 року**

ОДЕСА

УДК: 371.013+378(01)

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

Черненко Наталія Миколаївна - доктор педагогічних наук, професор кафедри освітнього менеджменту та публічного управління Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Соловейчук Олена Максимівна – секретар Південноукраїнського центру професійного розвитку керівників та фахівців соціономічної сфери

*Рекомендова вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(протокол №11 від 30.06.2022 р.)*

Рецензенти:

Дарманська І. М. - доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету педагогічної освіти та філології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Княжева А. І. - доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 261 с.

До збірника ввійшли матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої різним аспектам організації освітнього процесу у закладах вищої освіти, сучасним методам та формам організації освітнього процесу у закладах освіти різного рівня, підготовці фахівців соціономічної сфери.

Науковці та студенти висвітлюють питання щодо сучасних методів та форм організації освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Відповідальність за зміст матеріалів несуть їх автори.

Отже, академічна доброчесність відіграє важливу та визначальну роль в роботі науковців, науково-педагогічних працівників, аспірантів та інших учасників освітньо-наукового процесу. Розуміння та дотримання принципів академічної доброчесності дозволить ЗВО і науковим установам бути конкурентоспроможними на світовій арені.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про авторське право і суміжні права». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3792-12>

ЛУЦЕНКО Олена Володимирівна

ВПРАВИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

За даними міністра охорони здоров'я України В.Ляшка, у кожної п'ятої людини в Україні з часом будуть спостерігатися негативні психічні наслідки від воєнних дій. Також наслідки психологічної травми будуть впливати на загострення та обтяження протікання серцево-судинних, онкологічних захворювань, цукрового діабету та призведуть до збільшення числа хворих на таку патологію. (1) Відомо також, що стрес та психологічна травма викликають серйозні зміни в роботі різних систем організму, які реалізуються за рефлексним механізмом та не піддаються свідомому контролю людини.

З огляду на це, надання психологічної допомоги постраждалим від воєнних дій в Україні стає важливою задачею.

Існує багато методик та технік подолання психологічної травми. Більшість із них передбачають індивідуальну роботу психолога з потерпілою особою. Для цього потрібна велика кількість кваліфікованих фахівців та поширення відповідних знань серед населення. Друга особливість більшості таких методик — вони всі пов'язані з необхідністю розповідати про пережиті психотравмуючі моменти. Це може призвести до ретравматизації постраждалого та до вторинної травматизації психолога, що зрештою призводить до професійного вигорання фахівця.

В таких умовах дуже потрібні методики групової роботи та техніки, які людина може використовувати самостійно як профілактичний засіб. Бажано також, щоб вони не були пов'язані з вербалізацією психотравмуючої події.

Таку методику запропонував американський фахівець Девід Берселі. Він назвав її «Trauma Release Exercises» (TRE©) – вправи для подолання стресу та травми. (2) Ця методика ґрунтується на фізіологічній властивості людського організму — нейрогенному треморі. Механізм нейрогенного тремору у тваринному світі є єдиним доступним та ефективним способом подолання

шокових станів при зустрічі із загрозою життю.(3) Але у людей цей механізм соціально пригнічений. Девід Берселі розробив комплекс вправ, які дозволяють полегшити запуск нейрогенного тремору, особливо коли з травмуючої події минув якийсь час.

Хоча техніка і передбачає використання певних фізичних вправ, вони дуже прості і можуть бути виконані у різний спосіб. Ці вправи призначені для полегшення активації м'язів, які «утримують» стресові напруження. У випадку гострої ситуації нейрогенний тремор легко включається навіть без цих вправ.

Ефективність методики обумовлена чітко визначеним взаємозв'язком емоційного переживання психотравмуючої ситуації та певних м'язових груп. Завдяки нейрогенному тремору напруга, яка виникла у м'язах під час психотравмуючої події послаблюється і з часом повністю зникає. Також зменшується негативний вплив на системи організму, спричинений виділенням стресових гормонів та біологічно активних речовин. Разом з тим психотравмуюча подія втрачає своє емоційне забарвлення та припиняє свою руйнівну дію на життя людини.

Метод TRE© є високоефективною та безпечною технікою надання допомоги при психологічній травмі. Також вона може бути використана в індивідуальному форматі. Техніка TRE© є доступним та ефективним способом для самостійного використання будь-якою особою, що пережила або переживає психологічний стрес та психологічну травму.

TRE© є тілесно-орієнтованою технікою. Її використання не має вікових обмежень, що робить можливим її використання навіть у дитячих колективах, у сім'ї, де є літні родичі. Вона також не передбачає актуалізації, вербалізації та аналізу психотравмуючої події, бо будь-яка психологічна травма на тілесному рівні реалізується через один і той самий механізм.

Таким чином, TRE© може бути широко застосована для різних категорій населення, яке потерпає від жахів воєнного часу, як засіб профілактики розвитку посттравматичного стресового розладу, (ПТСР), так і засіб пом'якшення проявів ПТСР, що вже розвинувся.

Опанувати його можуть не тільки психологи, а й лікарі різних спеціальностей, педагоги, соціальні працівники, волонтери, які працюють з постраждалими від надзвичайних ситуацій. Також метод доступний для самоопановування і використання для особистої профілактики стресу та пов'язаних з ним станів.

Список використаних джерел:

1. Ляшко В. Вплив війни на психічне здоров'я — колосальний [Електронний ресурс] / В. Ляшко. — Режим доступу до ресурсу: <https://moz.gov.ua/article/news/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorov%e2%80%99ja---kolosalnij---viktor-ljashko>.
2. TRE [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://traumaprevention.com/>.
3. Baboons Save Impala From Leopard and Hyena [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://www.youtube.com/watch?v=lAtW7nJUcRA>.