

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  
21 червня 2023 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

### **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, 2023. 96 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.



5. Настас Д. Л. Використання відеолекцій у педагогічній діяльності для підвищення ефективності сприйняття навчального матеріалу студентами. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2018. № 7. С. 3-9.
6. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021-2031 роки. Київ: МОН. 2020. 71 с.
7. Томахів М. Дистинктивні ознаки відеолекції як жанру сучасного наукового англomовного дискурсу. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філологічні науки. Мовознавство*. 2015. № 3. С. 166-172.
8. Тютюнник А. В. Відеолекція за допомогою надбудови OfficeMix для MS Office 2013 [Електронний ресурс]. 2018. Режим доступу: <http://cikt.kubg.edu.ua/відеолекція-ms-pp13/>.
9. Яхтонова Т. В. Жанрові характеристики сучасного англomовного журналу. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Філологія*. 2014. № 10. Т. 1. С. 213–217.
10. Bell T. Digital Lectures: If you make them, will students use them? *Constraints on effective delivery of flexible learning systems* [Elektronic resource]. Mode of access : <http://imej.wfu.edu/articles/2001/2/06/index.asp>.
11. Cadiz J., Balachandran A., Sanocki E., Gupta A., Grudin J., Jancke G. Distance learning through distributed collaborative video viewing, in *Proceedings of CSCW2000 ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work*, December 2-6 2000. Philadelphia, Pennsylvania.
12. Demetriadis S., Pombortsis A. E-lectures for Flexible Learning: a Study on their Learning Efficiency. *Educational Technology & Society*. 2007. № 10(2). P. 147-157.

**БОНДАРЕНКО Інга В'ячеславівна**

## **ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя мають першорядне значення у воєнний час. Багато українців відчувають спустошеність, втому, нездужання, тривогу та паніку. Ми перебуваємо в центрі уваги всього світу як високо розвинута країна, здатна без перебільшення впливати на архітектуру всього геополітичного порядку. Вкрай важливо, щоб кожен з нас зрозумів, що наша місія - виграти цю війну, захистити наших дітей, батьків і родичів, які потребують нашої допомоги, відновити наші міста і відродити наші душі. Ми повинні стати сильнішою і мудрішою нацією, переживши ці випробування. Наші цінності та духовні пріоритети змінюються, ми розвиваємо почуття подяки і здатність будувати глибокі стосунки. З кожним днем, що минає після війни, ми дедалі більше усвідомлюємо, що на нас чекає тривалий і важкий процес відновлення. Ми повинні зберегти свою цілісність і захистити себе та свої сім'ї від травмуючих наслідків війни. Загалом, українці сьогодні проявляють певну витримку, силу волі, згуртованість і солідарність. У нас

з'явилося відчуття, що ця війна присвячена, що ми боремося за наші цінності, і це чинник, який підтримує кожного з нас. Відьми переживаємо всі разом. Кохані люди, здоров'я, домашні тварини, житло, майно, втрата колишнього соціального статусу, переїзд, розлука з родичами, психологічний та емоційний стрес, спричинений новинами. Війна завдала величезного болю нашим сім'ям і душам і залишила болючі емоційні шрами. Це призвело до емоційної реакції переживання цих втрат та різних фізичних реакцій (болю в серці, артеріального тиску, порушень сну, безпричинного страху та болю в голові). Важливо пам'ятати, що більшість цих реакцій є цілком нормальними, а також те, що їх можна зцілити. Сьогодні існують дуже надійні й ефективні техніки, що допомагають нам виправитися й відновитися. За даними психологів, ефективність таких технік становить 80 відсотків. У житті кожної людини бувають моменти, коли їй хочеться, щоб хтось сильніший і мудріший допоміг їй[1].

Отже, ось п'ять ефективних психологічних порад щодо подолання стресових розладів:

1. Виявляйте, розвивайте і зміцнюйте свою унікальність/оригінальність (те, що приваблює, чого немає в інших).

2. Важливо встановити сфокусуватися на чітких пріоритетах у житті: потрібне-непотрібне, важливе-неважливе, хороше-погане. Уникайте витрачати час та енергію на непотрібні речі. Використовуйте ці поради, щоб допомогти собі контролювати себе в кризовій ситуації та допомогти своїм близьким зберегти здоровий психічний стан у кризовій ситуації. Це одночасно допоможе як близькій людині, так і вам, адже коли ми впливаємо одне на одного, то стаємо сильнішими та відповідальнішими людськими істотами.

3. Виховуйте в собі силу оптимізму і бажання не втрачати віру. пам'ятайте, що мріяти дуже ефективно. це спонукання до майбутнього. ключ до рівноваги, психологічного балансу, оптимальної гармонії тут і зараз, знаходженню узгодженої єдності різних психологічних аспектів. у збалансованому стані ухвалюються найбільш оптимальні рішення, виробляється мудрість, відновлюється зв'язок із "Я", з'являються інтуїція і ресурси.

4. Мати мужність. розсіюйте стрес. розправте крила, в якому б стані ви не перебували. робіть те, що ви любите, усім своїм єством, наполегливо та наполегливо. зрозумійте себе, свої ресурси та енергію, вийдіть зі своєї зони комфорту, гарно поєднуйте "хочу-треба-треба", знайдіть свої сильні сторони та зміцніть їх.

5. Цінують свою толерантність до невизначеності та змін, щоб уникнути зайвого занепокоєння. Світ стає дедалі менш непередбачуваним[2].

Нині всі переконані, що неможливо все контролювати, тому постарайтеся спокійно проаналізувати й усвідомити свою життєву енергію, найцінніший дар на землі, і відкрити джерело своєї сили.

Найкращий спосіб знайти ресурси - це різноманітні фізичні практики та фізичні вправи, які використовують силу інстинкту й рефлексії. Наприклад, якщо ви маєте справу з агресивним станом, таким як ненависть і лють, і не

можете діяти відповідно до своїх почуттів (рити копальні, іти добровольцем, здавати кров), усе одно слід звернутися до фізичної роботи у зовнішньому світі або до фізичних вправ для саморозвитку та зміцнення тіла. Інакше ви зруйнуєте себе. Навколо можна знайти багато корисних справ, наприклад, прибирання кімнати, в якій ми живемо, викидання або збирання сміття в саду, ліплення скульптури з глини або пластику, щоб виліпити дороги для нас речі.

Доречно поговорити про те, як боротися з втомою, бо наші захисники, які воюють за свою країну та свободу, можуть дуже втомлюватися.

В умовах воєнних дій наш організм працює на межі своїх можливостей. Гормони стресу, яким покладено завдання мобілізувати організм у кризовій ситуації, також мають свій "термін придатності". У разі вигорання гормони стресу починають руйнувати психічний стан і, як наслідок, погіршується фізичний стан організму. Ви можете відчувати сильні перепади настрою - від тривоги, гніву й оптимізму до цілковитої пригніченості та виснаження. Важливо розуміти, що це абсолютно природні стани, які змінюються часом, і ви можете і повинні вміти жити в кожному з цих станів.

Основні ознаки втоми.

- Втома, нездатність виконувати звичну діяльність;
- Неуважність і труднощі з концентрацією уваги;
- Погіршення пам'яті;
- Уповільнення розумових процесів; зниження глибини і важливості думок;
- Втрата інтересу до роботи;
- Фрустрація.

Методи самодопомоги під час стресу

Арт-терапевтична практика також є ефективним засобом самодопомоги під час стресу, адже, як відомо, кожна форма, колір і звук, що їх створює людина, випромінюють життєтворчу енергію, яку можна й потрібно використовувати для покращення життя, подолання стресових ситуацій і зміцнення психологічного здоров'я. Мистецтво дає змогу реконструювати травмувальні конфліктні ситуації в розкритих символічних формах і знаходити рішення, оскільки творчість є однією з перетворювальних сил для подолання страхів і тривог, спричинених внутрішніми конфліктами.

Методи арт-терапії можуть допомогти будь-якій людині, незалежно від віку і ситуації, наново створити своє життя в буквальному сенсі. Малювання фарбами, олівцем або фломастерами може надавати насичених кольорів і допомогти зняти неприємні переживання, особливо депресію, тривогу і страх. Малювати рекомендується лівою рукою. У цьому виді роботи здатність абстрактно виражати свої почуття за допомогою кольору або лінії важливіша, ніж вміння малювати.

Тому арт-терапевт В.Назаревич радить таку роботу над емоціями:

- Якщо ви втомилися, намалюйте квітку;
- Якщо ви злитеся, намалюйте лінію;
- Якщо вам боляче - малюйте скульптури;
- Якщо вам страшно - потрібно сплести макраме або зробити аплікацію;

- Якщо відчуваєте тривогу - зробіть тряпичну ляльку;
- Якщо ви відчуваєте біль, розірвіть папір на дрібні шматочки;
- Якщо відчуття тривоги повертаються - складіть папір для оригамі;
- Коли ви хочете розслабитися, намалюйте візерунок;
- Важко запам'ятати. Намалюйте лабіринт;
- Коли ви незадоволені, скопіюйте малюнок;
- Коли ви відчуваєте безнадійність, намалюйте шлях;
- Коли ви хочете щось зрозуміти, намалюйте мандалу;
- Коли вам потрібно відновити сили, малюйте пейзажі;
- Іноді, щоб розібратися у своїх почуттях, малюйте автопортрет;
- Також, щоб систематизувати свої думки, ви можете малювати соти або квадрати;
- Коли ви хочете зрозуміти себе і свої бажання - зробіть колаж;
- Коли я хочу зосередитися, я малюю крапки;
- Коли я хочу прорватися крізь ситуацію, я малюю хвилі або кола"[3].

Війна - це завжди біль, тривога, страх, образа, розпач... Але для перемоги, для наших дітей, для майбутнього нашої країни ми повинні бути сильними.

#### **Список використаних джерел:**

1. <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
2. <http://knukim.edu.ua>
3. <https://healthcenter.od.ua>

***БРАТКОВА Любов Бориславівна***

### **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ «ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ТЕЛЕМЕДИЦИНИ У МЕДИЧНІЙ ПРАКТИЦІ» ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ**

Сучасна медицина в останні часи стала широко використовувати комп'ютерні та телекомунікаційні технології, що призвело до виникнення абсолютно нової галузі охорони здоров'я – телемедицини.

Телемедицина (грецьк. "tele" - дистанція, лат. "mederi" - лікування) - це галузь медицини, яка використовує телекомунікаційні та електронні інформаційні технології для забезпечення медичної допомоги на відстані (англ. telemedicine).

Коли ми говоримо про поняття «телемедицина», то маємо на увазі безліч різноманітних дефініцій. Це і використання гаджетів, інтернет-зв'язку, різноманітних комунікаційних технологій для надання дистанційної медичної допомоги хворим; це використання телекомунікаційних технологій задля отримання медичної інформації, це робота з пацієнтом на відстані. Під поняттям «телемедицина» розуміють також дистанційне консультування хворого, з виставленням вірного діагнозу та надання плану лікування. Використовуючи засоби телемедицини можливо проводити оперативні втручання із дистанційним залученням висококваліфікованих фахівців з усього