

звичайну подію, з якою можливо самотійно й ефективно впоратися, щоб ліквідувати стресову ситуацію, в якій вони опинилися [2, с. 78]. При цьому фіксуються чинники, за яких переживання стають травматичними. Серед них такі:

- раптовість, що свідчить про те, що дівчата студентського віку не очікували певної ситуації, через що опинилися до неї зовсім готовими, тому конфлікт, який виник через травматичне переживання, ними самотійно не вирішується на рівні психіки, а «осідає» на рівень тіла;

- небезпечність, що сигналізує про те, що ситуація може погрожувати виживанню, домінуванню або втрати очікувань, сенсу життєвої кар'єри. Наприклад, втрата подруги, батьків або коханої людини безпосередньо дівчатам студентського віку смертю не погрожує, але деякі з них можуть сприймати ці події як смертельну загрозу і виявляти неадекватну поведінку (суїцид);

- самоізоляція, яка свідчить про надзвичайну ситуацію в життєдіяльності дівчат студентського віку, яка сприймається ними як катастрофа, особисте лихо, що призвело до тяжкої психологічної травми та їхньої відмови від допомоги інших людей.

Отже, врахування напрацювань сучасної психосоматики дозволить психологам закладів вищої освіти більш ретельно виявляти травматичні переживання та своєчасно попереджувати внутрішні конфлікти, які зумовлюють негативні стани психіки дівчат студентського віку, що дасть змогу суттєво покращити їхнє психологічне благополуччя і зміцнити здоров'я.

Список використаних джерел

1. Хамер Р. Г. Новая германская медицина. Москва: Книжный мир, 2002. 457 с.
3. Матвеев О. В. Справочник клинического психолога. Научно-популярное издание. Санкт-Петербург: «Свое издательство», 2017. 488 с.

Волошина О. В., канд. пед. наук, доц.,
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Україна,*

Вдовиця О. О., здобувач вищої освіти,
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
Україна*

ЗДАТНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІЙСЬКОЇ РЕФЛЕКСІЇ ЯК ФАКТОР УСПІШНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

У сучасному суспільстві значно зросли вимоги до педагога, до його професійних умінь і особистісних якостей. Сучасний учитель повинен володіти,

крім спеціальних знань, знаннями з психології і педагогіки, з основ управління, вмінні організовувати і проводити наукові дослідження, застосовувати інноваційні педагогічні технології, володіти спеціальною термінологією, бути професійно успішним.

Водночас рівень професійної компетентності педагогів, рівень сформованості таких якостей, як здатність до емпатії, педагогічний такт, креативність, комунікативні навички не повною мірою задовільняють запити здобувачів освітніх послуг.

Професія педагога пов'язана з постійною роботою над собою, над своїм самовдосконаленням і розвитком як людини і професіонала, тому необхідно підвищувати рівень своєї педагогічної майстерності і компетентності протягом усієї професійної діяльності [1, с. 66]. Ефективність впливу інноваційної діяльності на особистісно-професійний саморозвиток педагога обумовлений врахуванням основних закономірностей: чим вищий особистісний потенціал учителя, його спроможність бути суб'єктом інноваційної діяльності, тим більш ефективним буде процес особистісно-професійного саморозвитку педагога.

Психічним механізмом формування самосвідомості педагога є рефлексія, тобто самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом [2, с. 119]. Накопичуючи досвід сприйняття себе з різних позицій, в різних ситуаціях і інтегруючи цей досвід, людина формує свою самосвідомість.

Професійна рефлексія – це співвіднесення себе, можливостей свого «Я» з тими вимогами, які висуває обрана професія; зокрема і з наявними про неї уявленнями. Ці уявлення розвиваються. Рефлексія допомагає визначити мету подальшої роботи, скоригувати свій професійний шлях.

Рефлексія – це особистісний феномен; вона не регулюється ззовні, а здійснюється як реалізація потреби особистості у самовдосконаленні. Педагогічна рефлексія – це включеність суб'єкта педагогічної діяльності в професійне, соціальне і особистісне життя, пошук свого сенсу. Завдяки професійно-особистісній рефлексії вчитель отримує уявлення щодо своєї відповідності професійним стандартам, визначає межі своїх можливостей, отримує уявлення про свої сильні і слабкі сторони, ймовірні зони успішності і невдачі, шляхи самовдосконалення. У процесі професійно-особистісної рефлексії відбувається формування педагога як суб'єкта педагогічної діяльності через співвіднесення власних можливостей, свого індивідуального досвіду, своєї компетентності з вимогами професійної діяльності, оцінка своєї професійної готовності.

У механізмі прояву професійно-особистісної рефлексії в педагогічній діяльності можемо виділити кілька етапів:

- 1) визначення своєї значущості, ролі і місця у професійній діяльності;
- 2) оцінка себе та своєї діяльності очима інших;

- 3) незадоволення результатами власних досягнень;
- 4) осмислення власних стереотипів (шаблонів дій), їх дискредитація;
- 5) осмислення проблемної ситуації як необхідної умови для подальшої ефективної діяльності;
- 6) мобілізація ресурсів свого «Я» для подальшого професійного саморозвитку;
- 7) зміна ставлення до самого себе, до знань, умінь, до своєї діяльності.

Отже, педагогічна діяльність, як і інші сфери діяльності, на сучасному етапі розвитку зазнає змін. У цих змінах дослідники виокремлюють такі тенденції: педагогічна діяльність втрачає риси спонтанності і стереотипності, педагоги намагаються проводити рефлексивний аналіз процесу і результатів своєї діяльності, зростає наукова значущість педагогічної діяльності і водночас, відбувається становлення творчої позиції педагога у професійній діяльності. Цілеспрямоване оволодіння майбутнім педагогом здатності до професійно-особистісної рефлексії є одним із важливих завдань у сучасній педагогічній освіті.

Список використаних джерел

1. Волошина О. В. Роль моральних відносин між учителем і учнями в навчально-виховному процесі. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2014. Випуск 41. С. 66–70.
2. Новий тлумачний словник української мови / укладачі: В. В. Яременко, О. М. Сліпушко. Київ: Аконіт, 2008. Том 3. С. 169–170.

Книш Ольга, здобувачка СО «Бакалавр»,
 Комунальний заклад вищої освіти,
 «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»,
 Україна.
 Науковий керівник – **Мовчан Л. Г.**, канд. пед. наук, доц.,
 Комунальний заклад вищої освіти
 «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж»,
 Україна

КОНСТРУЮВАННЯ ДИСКУРСУ АЛАРМІЗМУ В МЕДІАПРОСТОРІ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ

Алармизм, тобто стан підвищеної тривожності або часто паніки, є природною реакцією людей на ту чи іншу негативну ситуацію. Природа ж нового вірусу, що вразив людство і захопив глобальний медіапростір, неправдиві