

Вероніка ПАЗЕНКО

Національний авіаційний університет, Київ

ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС ЯК ДОПОМІЖНИЙ МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ ПСИХІКИ

Нас оточує колоритний світ слів, спілкуючись з іншими людьми та з собою, ми вербально передаємо свої почуття та думки, за допомогою слів. Відсторонюючись, від того, що коїться, наш мозок продовжує в нашій свідомості розмову, а ми в свою чергу її підтримуємо. Внутрішній голос – це механізм завдяки, якому ми можемо стимулювати себе на відважні кроки, з мотивувати себе на роботу, зрозуміти, що нам подобається, а що ні, полати за неправильні рішення. Тобто це те, що не втілене, але виникає у вигляді ілюстрації, яка може супроводжуватися звуком в нашій голові та передує діям та вчинкам [2].

Паралельно з емоційним розвитком формується і вербальний розвиток ще у ранньому дитинстві. Внутрішній голос бере участь у створенні «Я» з дитинства. Діти, розмовляючи з собою, вчаться, контролювати власні емоції, вибудовувати стосунки з батьками та соціумом, від яких отримують настанови, як поводитися. Діти зазвичай починають повторювати інструкції від батьків в голос, але з часом починають внутрішню розмову, що сприяє розвитку творчого мислення, самоконтролю, впевненості, комунікабельності. Тому, якщо дитина веде активну розмову з собою, то це відбувається розвиток психіки [1].

Перед кожним прийняттям рішення ми зазвичай спілкуємося з собою, тобто ведемо монолог. Внутрішній голос є нашим другом, який допомагає нам здійснювати самоконтроль, щоб не діяти імпульсивно в тих чи інших ситуаціях. Таким чином ми захищені від необдуманих поступків [3].

Внутрішній голос може активізуватися під час напружених ситуацій і він може бути безглуздим діалогом із собою, який набиратиме сили і підштовхуватиме на некоректні дії, які можуть нести несподівані наслідки для нас.

Поради, які можна використовувати для приборкання негативних думок:

- 1) Дистанційована розмова з собою. Для того, щоб обдумати досвід звертайтеся до себе на ім'я або використовуйте займенник другої особи «ти». Дані дії зменшують активність мозкових дій, які пов'язані з румінацією і ведуть до більшої ефективності в умовах стресу та зменшення негативних емоцій.

2) Уявіть, що ви можете запропонувати другові. Це є один із способів, щоб осмислити свій досвід з іншого ракурсу, тобто подумайте, щоб ви могли порадити другові, який опинився в такій ситуації як ви.

3) Виконання ритуалу. Виконання ритуалу – це дії в певній послідовності, що наповнюють людину контролем над собою, тоді коли людину тривожить негативний внутрішній голос [1].

Список літератури

1. Ітан Кросс «Внутрішній голос» національний бестселер США. Переклад з англійської Остап Гладкий. Лабораторія, Київ 2021

2. Внутрішній голос. URL: <https://spe.org.ua/blog/tm/vnutrishnii-holos/> (Дата звернення 12.03.2023)

3. Центр сімейної медицини. Навіщо людині внутрішній голос? URL: <https://www.centmed.com/info/blog/50375/> (Дата звернення 13.03.2023)

*Науковий керівник: Анжеліка КОКАРЄВА
канд. пед. наук, професор*

УДК 378:1599.923.2 (043.2)

Анжеліна ПАРАЩЕНКО
Національний авіаційний університет, Київ

РЕФЛЕКСІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Професійна діяльність практичного психолога пред'являє безліч різних вимог, серед яких – володіння розвинутими професійно значущими якостями (пізнавальними, лідерськими, комунікативними, емоційно-вольовими якостями, морально-психологічною стійкістю, професійно-психологічною готовністю та ін.), досягнення ними гуманістичного, рефлексивного, ціннісного та духовного щабля [1].

Важливу роль в діяльності практичного психолога відіграє рефлексія, що забезпечує здатність оцінювати діяльність із погляду перспектив успіху, корегувати її з урахуванням різних норм, бути відповідальним за ймовірні результати, передбачати її наслідки для себе та оточуючих [2, с. 137-138].

Рефлексія є психологічним механізмом самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, власної поведінки, дій, станів, професійного і життєвого досвіду, подій