

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

тощо. Адже психологу важливо, в першу чергу, навчитися розуміти себе, свої емоції, почуття, потреби та навчитися органічно їх проявляти, щоб краще розуміти інших. Рефлексія сприяє організації спілкування і взаємодії без помилкового сприйняття і розуміння, тобто без спотворення інтерпретації дій і вчинків. Рефлексія допомагає знайти відповідь на важливі запитання, завдяки спогадам людина починає по новому дивитися на ситуацію, приходиться розуміння щодо правильності чи неправильності дій. Рефлексія поєднує в собі елементи, що складають професійну самосвідомість й уможливають здатність до освоєння професійних знань, навичок і вмінь, контролю та управління процесом їх засвоєння та ін. Рефлексивна діяльність у практичній діяльності психолога зумовлює постійний рефлексивний аналіз проблемних ситуацій у наданні психологічних послуг різним категоріям населення, розуміння контексту власних дій та клієнтів, критичного оцінювання професійної діяльності та самокорекції подальших цілей тощо.

Рефлексія передбачає генерування інноваційних ідей, самоаналіз рівня професійної готовності й кар'єрних домагань, самооцінку професійної діяльності тощо. Отже, практичний психолог як високоосвічений, конкурентоздатний на ринку праці фахівець, повинен бути мобільним, ініціативним, здатним до вдосконалення власних знань, умінь і навичок, усвідомлення себе як професіонала та власної діяльності.

Список літератури

1. Балахтар В. В. Рефлексія як чинник професійно-особистісного становлення фахівців у сфері соціальної роботи. *Психологічний часопис*, 2018. № 8, Вип. 18. С. Д. Максименко (Ред.). С. 9-23. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

2. Савчин М., Студент М. Рефлексія як механізм вдосконалення професійної діяльності. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2002. №2. С. 137-146

*Науковий керівник: Валентина БАЛАХТАР,
д-р. психол. наук., професор*