

Список використаних джерел:

1. Луценко І. В. Організація психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання І.В. Луценко. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/232-organizatsiya-psihologchnogosuprovodu-dtey-z-osoblivimi-osvtnmi-potrebami-v-umovah>
2. Недозим І. В. Методики дослідження соціального інтелекту у дітей старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2018. Том 23. Вип. 2 (48). С. 105-115.
3. Фурман А. А. Парадигма як предмет методологічної рефлексії. *Методологія науки*. 2013, № 3. С. 72-85.



Заболоцька С. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка,
м. Дрогобич

ВНУТРІШНЯ КАРТИНА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Метою даної статті є виділення особливостей впливу індивідуальної концепції здоров'я на процеси збереження, зміцнення здоров'я особистості. Представлено характеристику внутрішньої картини здоров'я.

Свідомість сучасної людини постійно зосереджена на матеріальних цінностях, задоволеннях, престижі, владі тощо. Це перешкоджає адекватному сприйняттю сигналів, що виходять із тіла і внутрішнього світу та є системою раннього повідомлення про стан здоров'я. Здоров'я є природним і звичайним для людини, а тому здорова людина не звертає увагу на його тілесні та психологічні прояви. Уявлення про здоров'я практично здорової особистості, яка не займається активно своїм здоров'ям, може бути не чітким та емоційно неясним. Якщо здоров'я насправді займає високу позицію у системі цінностей людини, тоді її поведінка ініціюється і спрямовується специфічним мотивом – волею до здоров'я. У стані суб'єктивного здоров'я, здавалося б, не відбувається змін, насправді педагог просто не навчений їх виявляти та фіксувати.

Уявлення педагога про своє здоров'я стосується індивідуально визначених критеріїв успішності: 1) переживання щастя та благополуччя; 2)

духовних, моральних, соціальних, психологічних і психічних засад внутрішнього світу людини та її життєдіяльності; 3) оточення: стосунків із своїми учнями; 4) особистісної, соціальної ідентичностей; 5) педагогічної діяльності; 6) партнерських стосунків, зокрема дружби.

Для характеристик здоров'я використовується поняття «внутрішня картина здоров'я». Внутрішня картина здоров'я (ВКЗ) – це цілісне уявлення про здоров'я; це особистісна настанова, що визначає здоровий спосіб життя, терміни звертання за допомогою. В. А. Ананьєв (2006) розглядає ВКЗ як самоусвідомлення і самопізнання людиною самої себе в умовах здоров'я. ВКЗ – це сукупність описів, мисленневих образів, що стосуються сутнісних характеристик людини. На думку вченого, внутрішня картина здоров'я – це не лише унікальний психофізичний простір, де педагог здатний оцінити власні біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості, а також уміння використовувати істинні резерви й нерозкриті потенції в самій собі.

ВКЗ виявляє себе через спрямовуючу, регулятивну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, креодизуючу, саногенну та комунікативно-оптимізуючу функції. Внутрішня картина здоров'я – своєрідний еталон здорової людини, який може бути досить складним і вмщувати в собі різні елементи у вигляді образних уявлень і логічних узагальнень (Богучарова О. І. (2002), Сладкова В. В. (2005)). ВКЗ є складовою самосвідомості, зокрема, загальної Я-концепції людини. Дана концепція стосується інтелектуальних описів (уявлень) здоров'я людини, комплексу емоційних переживань і відчуттів та їх самооцінки, а також її поведінкових реакцій. Концепція здоров'я стосується уявлень про успішне Я та добре самопочуття, яке ототожнюється з повнотою життя.

Отже, ВКЗ — це багатовимірна система, структурно складне динамічне утворення у самосвідомості людини, в якій відображено різні виміри здоров'я людини: фізичний, психічний, психологічний. Таке розуміння різновимірності цього феномена узгоджується із холістичним підходом до трактування здоров'я. ВКЗ виявляє себе через скеровуючу, регулятивну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, саногенну та комунікативно-оптимізуючу функції.

Перспективами дослідження даної проблеми є з'ясування співвідношення стратегій збереження і реалізації потенціалу здоров'я у життєдіяльності зміцнення, розвитку та відновлення, чинників вибору людиною тієї чи іншої стратегії та їх поєднання.

Список використаних джерел:

1. Ананьєв В. А. Основы психологии здоровья Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
2. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації). *Зб. наук пр. Ін-ту психол. ім Г. С*

Костюка АПН України. 2002. Т. IV. С 11-20.

3. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с./14,5др.арк.



Заміщак М. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ДУХОВНА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Постановка проблеми. Проблема психічного здоров'я, зокрема, її духовної складової підростаючого покоління здобула сьогодні особливе значення в житті суспільства. На думку сучасних дослідників [4] духовність – вершинне та глибинне у структурі внутрішнього світу особистості, найвищий, вершинний рівень особистісного розвитку, акцентує М. Савчин. Вона є необхідною умовою і могутнім чинником психічного здоров'я, душевної гармонії, повноцінних соціальних зв'язків, самоактуалізації, високої радості буття особистості (А. Адлер, К. Г. Юнг, К. Хорні, Е. Еріксон, В. Франкл, А. Маслоу, Х. Кохут та ін.). Справжня духовність асоціюється з діяльним любовно-творчим ставленням людини до іншої людини, до світу і до самої себе [1]. М. Боришевський [2] стверджує, що становлення духовності, духовне самовдосконалення особистості – процес, який нерозривно пов'язаний з саморозвитком. Це – складна, напружена діяльність, спрямована на позитивну зміну себе: своїх думок, почуттів, вчинків, на розвиток своїх здібностей, можливостей, на позитивні зміни навколишнього середовища, подолання буденності, на оволодіння вищим сенсом життя людського.

С. Заболоцька [3] констатує, що морально-духовні цінності соціальної взаємодії не девальвувалися, проте ускладнився пошук опори для них, пошук орієнтирів. З одного боку, гуманізм, основою якого виступає моральність, завжди залишається орієнтиром суспільного буття, з іншого – необхідність виживання в нових ринкових умовах, що вимагають від особистості вміння бути конкурентоспроможною, добре адаптованою до змінних умов, у міру активною у відстоюванні своїх інтересів створюють дисонанс у сфері моральних уявлень, суджень, переконань та реальної поведінки. Моральне зростання особистості виступає як цілісний, динамічний процес актуалізації зсередини, з самості самоціннісного: життєвості, свободи, відповідальності, справедливості, совісті. Це процес сходження до опанування морально-