

комплаєнса, більш адекватній поведінці хворих поза стаціонаром і поліпшенню якості їх життя.

Ключові слова: психосоматична патологія, бронхіальна астма, алекситимія, психокорекція.

Смык А.В., Маркова Е.В., Вотчин И.С. Психологическая коррекция алекситимии при бронхиальной астме

Известно, что бронхиальная астма является иммунопатологическим процессом, протекающим в форме хронического воспалительного заболевания дыхательных путей, вызывающего их гиперреактивность, обструкцию и респираторные симптомы. В этиологии и патогенезе бронхиальной астмы большую роль играют психологические факторы, в частности алекситимия. В связи с этим неотъемлемой частью лечения, реабилитации и профилактики рецидивов указанного заболевания становится психокоррекция во всём многообразии её форм. Так как алекситимия характеризуется неспособностью к идентификации и вербализации собственных чувств, можно предположить, что для алекситимичных пациентов традиционные формы психокоррекции будут мало эффективными и нужны принципиально иные подходы, подготавливающие алекситимика к вербальным способам терапевтического взаимодействия. Данная работа посвящена анализу эффективности применения различных методов психокоррекционного воздействия на основании собственных результатов, а также данных других авторов. Показано, что психокоррекционная работа с пациентами играет существенную роль в восстановительном лечении бронхиальной астмы и повышает эффективность стандартных методов терапии, однако именно телесно-ориентированные, невербальные методы психокоррекции в большей степени способствуют сохранению результатов лечения, поддержанию комплаєнса, более адекватному поведению больных вне стационара и улучшению качества их жизни.

Ключевые слова: психосоматическая патология, бронхиальная астма, алекситимия, психокоррекция.

Smyk A.V., Markova E.V., Votchin I.S. Psychological correction of alexithymia in bronchial asthma.

It is known that asthma is immunopathological process occurring in the form of a chronic inflammatory disease of the respiratory tract, causing them hyperreactivity, obstruction and respiratory symptoms. Psychological factors, in particular alexithymia, play a significant role in the etiology and pathogenesis of asthma. In this connection, an integral part of the treatment, rehabilitation and prevention of relapse of the disease is psychological correction in all its manifold forms. Since alexithymia is characterized by an inability to identify and verbalize their feelings, it can be assumed that for patients with alexithymia traditional forms of psycho-correction will not be very effective and needed a fundamentally different approach for preparing these patients to verbal methods of therapeutic interaction. This work is devoted to the analysis of the effectiveness of different methods of psychological correction of alexithymia on the basis of our own results and the data of other authors. It is shown that operation psychocorrectional plays an essential role in the reductive treatment of bronchial asthma and improves standard therapies, but it is the body-oriented, non-verbal methods of psycho-correction are more conducive to the preservation of the results of treatment, maintaining compliance, more adequate behavior of patients out of the hospital and improving their quality of life.

Keywords: psychosomatic disorders, asthma, alexithymia, body-oriented psychocorrection.

Стаття надійшла до редакції 25.10.2013 р.

Статтю прийнято до друку 25.10.2013 р.

Рецензент: д.п.н., проф. Агавелян О.К.

УДК 159.9.: 343. 985. (075.8)

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПСИХОЛОГІВ (СПЕЦІАЛЬНИХ, МЕДИЧНИХ)

Супрун Д.М.

кандидат психологічних наук, доцент

Товста О.В.

У межах психологічної парадигми феномену людини ведеться полеміка про взаємозв'язок особистісного розвитку та показника його нормальної реалізації, що відображається поняттям "психологічне здоров'я", яке визначається як показник нормального розвитку особистості, найбільш адекватна міра індивідуального і суспільного добробуту, продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку (А. Маслоу), як особистісна зрілість, як інтегративний показник життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї та роботи, міра творчості особистості, фактор соціальної "успішності", сенс життя (В. Франкл) тощо.

Сучасна наука містить наступні критерії щодо оцінки психологічного здоров'я: розвиток корисних знань і навичок; позитивне ставлення до фахової праці; наявність позитивно орієнтованих життєвих планів; прояви колективізму; адекватне ставлення до впливів керівника; критичність, здатність правильно оцінювати інших; самокритичність, самоконтроль, самоаналіз; здатність до співпраці; зовнішня культура поведінки; відмова від шкідливих звичок тощо.

Загальновідомим є те, що вичерпне отримання позитивних емоцій людиною від власного життя у всіх його проявах, а саме, професійному, суспільному та сімейному передусім залежить від загального функціонального стану організму, від власного здоров'я.

Згідно методологічних засад досліджень вчених найбільш типові елементи визначення психологічного

здоров'я є наступними:

1. Динамічна рівновага організму і його функцій з навколишнім середовищем.
2. Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності і суспільно корисній праці.
3. Здатність організму пристосовуватися до постійно змінюваних умов у навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну та різнобічну життєдіяльність.
4. Повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя [7, с.14].

За ціль експериментального дослідження нами була обрана розробка моделі формування мотивації до збереження психологічного здоров'я у спеціальних психологів.

Завданнями експериментального дослідження ми визначили:

- Розробити критерії оцінки сформованості мотивації до збереження психологічного здоров'я.
- Провести діагностику компонентів мотивації до збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних).
- На основі отриманих результатів розробити та апробувати програму розвитку, спрямовану на розвиток мотивації до збереження психологічного здоров'я та мотивації розвитку здоров'я як особистісної, так і суспільної цінності.

Першим етапом констатуючого експерименту був відбір респондентів для проведення діагностики сформованості мотивації до збереження психологічної складової здоров'я. В даному експерименті брали участь 40 студентів 2 курсу Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова за спеціальністю «Психологія» (спеціальна, медична). Психолого-педагогічна обумовленість цього вибору визначається завданнями дослідження, а також психологічними особливостями періоду юнацтва, оскільки саме в цей період (вік від 17 до 25 років) на більш високому рівні знаходиться розвиток нервової системи, що спричиняє низку специфічних особливостей пізнавальної діяльності, емоційно-почуттєвої сфери, вольових процесів. Зазначимо, що для розвитку особистісних рис юнацтва значущості набувають внутрішні чинники: цілі, мотиви, установки, цінності та ідеали. Переважає в пізнавальній діяльності абстрактне мислення, намагання більш глибоко зрозуміти сутність і причинно-наслідкові зв'язки предметів і явищ, що вивчаються, усвідомлення своїх вчинків стосовно психологічної складової здоров'я, особливо свідоме розуміння їхнього позитивного чи негативного впливу на професійний розвиток.

Розвиток емоційно-почуттєвої сфери й свідомості студентів здійснює значний вплив на вольові процеси, перебіг вольових актів, де першочергового значення набуває обдумування своїх дій та усвідомлення їх наслідків, що є особливо важливим для розвитку мотивації збереження психологічної складової здоров'я у психологів. Якщо школярі-підлітки в більшості відрізняються вимогливістю до інших, то юнаки стають більш вимогливими саме до себе, своєї діяльності, намагаються виховати в собі риси і якості поведінки, які найбільш сприяють здійсненню окреслених планів. Але саме цей період вирізняється зниженням культурних запитів, нехтуванням ціннісних орієнтацій, певною кризою ідеалів, втратою духовних орієнтирів (Яременко О.О., Лукашевич М.П. та ін.). Величезні потенційні можливості зазначеного періоду не завжди виявляються самі по собі, а вимагають для своєї реалізації виховного впливу, певного поштовху, орієнтації в потрібному напрямку.

Відносно мотиваційного розвитку період юнацтва є найбільш сензитивний та найсприятливіший для формування :

- самосвідомості, як цілісного уявлення про себе, емоційного ставлення до власного "я", самооцінки своєї зовнішності, поведінки, розумових, вольових, моральних якостей, усвідомлення своїх позитивних і негативних рис, на основі чого виникають мотиви вдосконалення особистості і самовиховання;
- індивідуальності, що знаходить прояв у створенні власних теорій сенсу життя, кохання, щастя тощо;
- системи ціннісних орієнтацій.

На другому етапі констатуючого експерименту згідно розроблених критеріїв та їх показників, нами було проведено дослідження рівнів сформованості компонентів мотивації збереження психологічного здоров'я, що дало можливість ґрунтовніше виділити специфічні особливості розвитку зазначених компонентів у психологів (спеціальних, медичних). Результати другого етапу допомогли визначити вагомні фактори, що заважають формуванню мотивації до збереження психологічної складової здоров'я у психологів (спеціальних, медичних).

Відповідно до першого завдання: визначення критеріїв та показників сформованості мотивації до збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних), а також на основі виокремлених критеріїв та показників описати рівні сформованості окремих компонентів мотивації до збереження психологічного здоров'я. За основу прийнято гуманістичну теорію А. Маслоу.

Відповідно до теоретичних засад критеріїв, показників та рівнів сформованості мотивації до збереження психологічного здоров'я доцільно розглядати за наступними компонентами: мотиваційно-потребовим, ціннісним,

особистісним, поведінково-діяльним.

Для розробки сукупності критеріїв, показників сформованості мотивації до збереження психологічного здоров'я, перш за все, нами була проаналізована сутність поняття «критерій» у контексті психології. Критерій (з грецької *critēriōn* – засіб для судження) є ознакою, на основі якої відбувається оцінка досліджуваного явища. Критерій виступає засобом, інструментом оцінки, а не самою оцінкою. Критерії мають відповідати певним вимогам, дотримання яких надає змогу досліджувати психологічні явища, які узгоджені з його складовими, та є комплексними, надійними, адекватними, кількісними. Враховуючи вищесказане, при розробці власних критеріїв мотивації до збереження психологічного здоров'я, вважаємо, що основними вимогами до них мають бути надійність, простота та зручність виміру, узгодження із складовими компонентами мотивації, адекватність, взаємообумовленість критерію з його показниками.

1. Надійність. Критерій має відповідати своєму призначенню, в сукупності обрані критерії мають характеризувати сформовану мотивацію до збереження психологічного здоров'я та здоров'я в цілому. Критерії також мають забезпечувати досягнення мети, а саме, надавати можливість досліджувати та оцінювати розвиток мотивації збереження та розвитку психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних).

2. Узгодження зі складовими мотивації. Зазначена вимога необхідна для забезпечення відповідності обраних критеріїв компонентам мотивації.

3. Взаємообумовленість критерію з його показниками. Дана вимога передбачає наявність у критерію характеристик, показників, які забезпечують логічний змістовний опис окремих його сторін.

Формування мотивації до збереження психологічного здоров'я виконує певні функції щодо управління поведінкою особистості, тобто має свої функціональні компоненти. Кожному з них відповідає свій критерій: мотиваційному – потреби, ціннісному – ціннісні орієнтації, особистісному – індивідуальні особливості, поведінково-діяльним – вчинки, що впливають на психологічне здоров'я людини.

На основі критеріїв оцінки мотивації до збереження психологічного здоров'я та їх показників були підбрані опитувальники, анкети, які дозволяють визначити рівні сформованості кожного компонента (високий, середній, низький).

Отже, в якості критеріїв оцінки мотивації до збереження психічного здоров'я визначені:

1. Критерій «Потреби». Виокремлення даного критерію зумовлене тим, що для формування мотивації до збереження психічного здоров'я повинна бути сформована потреба до самоактуалізації та здоров'я в цілому. Цьому свідчить усім добре відомий факт про невідповідність між потребою людини у здоров'ї, з однієї сторони, та зусиллями, спрямованими на збереження, зміцнення фізичного та психологічного благополуччя, з іншої сторони. Причина невідповідності між потребою у здоров'ї та її реальної повсякденної реалізації полягає у тому, що здоров'я сприймається людиною як щось безумовно дане від природи, як невід'ємний компонент життя, потреба в якому частково усвідомлюється, відчувається лише у ситуації суттєвого дефіциту. Тобто в стані повного фізичного та психічного благополуччя потреба у здоров'ї не помітна, вона набуває характер життєвої необхідності та особливого значення у випадку його погіршення або у випадку втрати.

Основними показниками цього критерію є:

- Сформована потреба у самоактуалізації (показник психічно здорової особистості).
- Мотивація, спрямована на успіх у досягненнях.

2. Критерій «Ціннісні орієнтації». Цей критерій відповідає ціннісному компоненту мотивації до збереження психічного здоров'я, він стосується системи цінностей особистості її життєдіяльності. Даний критерій вимагає встановлення місця здоров'я, як інтегрального поняття в ієрархії особистісних життєвих цінностей людини. Ціннісні орієнтації відображають спрямованість, установку особистості на конкретний вибір і формування власного способу життя.

3. Критерій «Індивідуальні особливості особистості». Особистість — результат процесу виховання і самовиховання («Особистістю не народжуються, а стають» А.Н. Леонтьєв.).

Л.І. Божович виділяє наступні ідеї:

- Людину можна вважати особистістю, якщо в її мотивах існує ієрархія цінностей і мотивів, якщо вона здатна долати власні спонуки, бажання заради чогось іншого, заради вищої мети. У таких випадках кажуть, що суб'єкт здатний до опосередкованої поведінки.

- Здатність до свідомого управління власною поведінкою, яке здійснюється на основі усвідомлених мотивів-цілей і принципів.

Від першої ідеї друга відрізняється тим, що передбачає саме свідому супідрядність мотивів. Просто опосередкована поведінка може мати в своїй основі і стихійно сформовану ієрархію мотивів, і навіть «стихийну моральність»: людина може не усвідомлювати, що змусило її вчинити саме таким чином і, тим не менш, вчинити морально. Наступна ідея підкреслює саме свідоме опосередкування, яке передбачає наявність самосвідомості як особливої інстанції особистості. Тому важливими показниками особистісного компоненту для розвитку мотивації

до збереження психічного здоров'я у психологів є самовиховання, самостійність, ініціативність, високий рівень вольової готовності та саморегуляції, провідні тенденції.

1. **Критерій «Вчинки, що впливають на здоров'я людини».** Вивчення саме цього критерію обумовлено розумінням того, що формування мотивації до збереження психічного здоров'я та здоров'я в цілому можливе лише за умови постійної діяльності особистості в даному напрямку. Поняття «вчинок» розглядається як одиничний акт поведінки, усвідомлений, сконструйований та реалізований, що має суб'єктивний мотив, суспільно значущий результат, зовнішні умови переходу мотиву у результат. Даний критерій дозволяє визначити відповідність вчинків особистості складовим здорового способу життя, простежити рівень саморегуляції її вчинків стосовно збереження й зміцнення свого здоров'я, виявити вміння та навички, які спрямовані на збереження й зміцнення психічного здоров'я.

Рівні сформованості мотивації збереження психологічного здоров'я у психологів:

Високий рівень:

- **Для мотиваційно-потребового компоненту** – позитивна мотивація та прагнення до самоактуалізації, висока мотивація до успіху, відсутність тривожності перед можливою невдачею.

- **Для ціннісного компоненту** – провідне місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей особистості.

- **Для особистісного компоненту** – гармонійний розвиток особистості, високий рівень вольової регуляції.

- **Для поведінково-діяльнісного компоненту** – суворе дотримання норм і правил здорового способу життя, відповідальна поведінку стосовно збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Постійна саморегуляція вчинків на користь тих, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я.

Середній рівень:

- **Для мотиваційно-потребового** – недостатньо сформована мотивація до успіху, недостатній показник потреби до самоактуалізації, високий рівень мотивації до уникнення невдач.

- **Для ціннісного компоненту** – знаходження здоров'я у п'ятірці провідних цінностей особистості.

- **Для особистісного компоненту** – середній рівень вольової регуляції, відсутність замкнутості, тривожності, мотиваційної нестійкості.

- **Для поведінково-діяльнісного компоненту** – дотримання норм і правил здорового способу життя у більшості випадків; як правило, уникненню шкідливих звичок; здебільшого відповідальною поведінкою щодо власного здоров'я.

Низький рівень:

- **Для мотиваційно-потребового компоненту** – низькі показники до потреби у самоактуалізації та збереженні здоров'я, неусвідомлення значення здоров'я для людини.

- **Для особистісного компоненту** – низький рівень вольової регуляції, присутність тривожності, емоційної та мотиваційної нестійкості.

- **Для ціннісного компоненту** – серед цінностей особистості здоров'я не посідає високого місця.

- **Для поведінково-діяльнісного компоненту** – здебільшого порушення правил та норм здорового способу життя, наявність шкідливих звичок, систематичні випадки безвідповідальної поведінки щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, здійснення вчинків під впливом зовнішніх обставин.

Відповідно до визначених компонентів та критеріїв була розроблена **психодіагностична програма дослідження рівня сформованості мотивації до збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних):**

Компоненти	Мотиваційно-потребовий	Ціннісний	Особистісний	Поведінково-діяльнісний
Критерії	Потреби	Ціннісні орієнтації	Індивідуальні особливості	Вчинки, що впливають на здоров'я
Показники	1. Сформована потреба у прагненні до самоактуалізації 2. Мотивація на досягнення успіху.	1. Місце здоров'я в системі життєвих цінностей особистості.	1. Самостійність; 2. Ініціативність; 3. Вольова саморегуляція; 4. Провідні тенденції.	1. Дотримання норм та правил здорового способу життя; 2. Відповідальна поведінка в усіх сферах життєдіяльності стосовно здоров'я його зміцнення та збереження.

Методики дослідження	1. Діагностика самоактуалізації особистості А.В. Лазукіна, адаптований Н.Ф. Калина. (САМОАЛ) 2. Методика діагностики особистісної мотивації до успіху та уникнення невдачі Т.Елерса.	1. Ціннісні орієнтації М.Рокича.	1. Методика «Дослідження вольової організації особистості». 2. ІТО Л.Н.Собчик	1. Опитувальник «Ставлення до здоров'я» Р.А.Березовської.
-----------------------------	---	----------------------------------	--	---

В людях закладено інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одне одному. Саме допомога – є першочерговим завданням психолога, втіленням та актуалізації можливостей і здібностей, що властиве лише психологічно здоровій людині. Суспільство може процвітати, якщо воно знаходить шляхи допомоги розвитку особистості. Тоді і розвиток суспільства відбуватиметься не революційним шляхом соціальних перетворень, а задоволенням гуманістичних потреб людини.

Тож можна визначити, що психологічне здоров'я – це система якісних характеристик індивідуального розвитку у різних сферах діяльності, котра розкривається через особливості індивідуально-психологічних властивостей індивіда, взаємин з соціумом, процесів саморегуляції й саморозвитку, реалізації актуальних проблем як в особистому, так і в професійному житті. Вказані критерії мотивації до збереження психологічного здоров'я не можуть бути вичерпними, вони можуть варіювати і є інформативними саме для вивчення мотивації до збереження психологічного здоров'я у психологів, яким притаманна головна характеристика психічного здоров'я особистості - потяг до самоактуалізації, самовираження, допомоги та любові.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барко В. І. Психолого-педагогічна діагностика творчого потенціалу особистості: [Методичні рекомендації для практикуючих психологів] / Барко В. І., Панок В. Г. – Київ – Тернопіль: Видавничий відділ ТЕІПО, 2000. – 300 с. 2. Супрун Д. М. Формування у керівників органів внутрішніх справ мотивації збереження здоров'я / Д. М. Супрун // Вісник Академії управління МВС. – 2010. – № 4. – С. 257–263. 3. Cecil H. Patterson and C. Edward Watkins, Jr. "Theories of Psychotherapy", 5th ed., New York: Holt, Rinehart and Winston, 1997. – 169 p. 4. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1958. – 179 p.

REFERENCES

1. Barko V.I. Psychologo-pedagogichna diagnostika tvorchogo potentsialu osobistosti: [Metodichni rekomendatsiyi dlya praktikuuyuchih psychologiv] / Barko V.I., Panok V.G. – Kyiv – Ternopil: Vidavnicхий viddil TEIPO, 2000. – 300 s. 2. Suprun D.M. Formuvannya u kerivnikov organiv vnutrishnih sprav motivatsiyi zberezhennya zdorovya / D. M. Suprun // Visnik Akademiyi upravlinnya MVS. – 2010. – № 4. – S. 257–263. 3. Cecil H. Patterson and C. Edward Watkins, Jr. "Theories of Psychotherapy", 5th ed., New York: Holt, Rinehart and Winston, 1997. – 169 p. 4. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1958. – 179 p.

Супрун Д.М., Товста О.В. Дослідження мотивації збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних)

У статті розглядається проблема збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних). Зазначені елементи визначення психологічного здоров'я. Окреслено сутність і структуру мотивації збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних).

Обгрунтовано завдання експериментального дослідження відповідно до його етапів. Аналізуються практичні аспекти вдосконалення мотивації збереження психологічного здоров'я зазначеної категорії на базі Інституту корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова.

Висвітлено критерії та показники сформованості мотивації збереження психологічного здоров'я психологів (спеціальних, медичних) з урахуванням та розкриттям вимог до них. Визначені рівні сформованості даної мотивації. Відповідно до визначених компонентів та критеріїв розроблено психодіагностичну програму дослідження рівня сформованості мотивації збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних).

Особлива увага приділяється пошуку та розробці оптимального комплексу методів здійснення психологічної діагностики мотивації збереження психологічного здоров'я у психологів (спеціальних, медичних). Намічено основні тенденції процесу подальшого розвитку зазначеної мотивації шляхом визначення психологічної ефективності розробленої програми вдосконалення діяльності психологів (спеціальних, медичних) щодо розвитку мотивації збереження психологічного здоров'я.

Ключові слова: психологічне здоров'я, мотивація збереження психологічного здоров'я, критерій, мотиваційна сфера.

Супрун Д.Н., Толстая А.В. Исследование мотивации сохранения психологического здоровья у психологов (специальных, медицинских)

В статье рассматривается проблема сохранения психологического здоровья у психологов (специальных, медицинских). Указаны элементы определения психологического здоровья. Определены сущность и структура мотивации сохранения психологического здоровья у психологов (специальных, медицинских).

Обосновано задачи экспериментального исследования в соответствии с его этапами. Анализируются практические

аспекти совершенствования мотивации сохранения психологического здоровья указанной категории на базе Института коррекционной педагогики и психологии Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова.

Освещены критерии и показатели сформированности мотивации сохранения психологического здоровья психологов (специальных, медицинских) с учетом раскрытия требований к ним. Определены уровни сформированности данной мотивации. Согласно определенных компонентов и критериев разработано психодиагностическую программу исследования уровня сформированности мотивации сохранения психологического здоровья у психологов (специальных, медицинских).

Особое внимание уделяется поиску и разработке оптимального комплекса методов осуществления психологической диагностики мотивации сохранения психологического здоровья у психологов (специальных, медицинских). Намечены основные тенденции процесса дальнейшего развития указанной мотивации путем определения психологической эффективности разработанной программы совершенствования деятельности психологов (специальных, медицинских) по развитию мотивации сохранения психологического здоровья.

Ключевые слова: психологическое здоровье, мотивация сохранения психологического здоровья, критерий, мотивационная сфера.

Suprun D.N., Tovsta A.V. The research of psychological health-saving motivation of psychologists (special, medical)

The article considers the problem of psychological health-saving of psychologists (special, medical). The main elements of the definition of psychological health are viewed. Sense and structure of psychological health-saving motivation of psychologists (special, medical) are outlined.

The tasks of experimental research according to its stages are substantiated. The practical aspects of psychological health-saving motivation improving of the defined category at the Institute of Correctional Pedagogy and Psychology of the National Pedagogical Dragomanov University are analysed.

The criteria and indicators of psychological health-saving motivation formation of psychologists (special, medical) accounting their requirements are delighted. The motivation levels are defined. According to certain components and criteria the research program of psychological health-saving motivation level formation are developed

Particular attention is paid to finding and developing the best methods' set of psychological assessment of psychological health-saving motivation of psychologists (special, medical). The main tendencies of the process of further development of the mentioned motivation by determining the psychological efficiency of designed programs of psychological health-saving motivation improving are identified.

Keywords: psychological health, motivation of psychological health preservation, criterion, motivational sphere.

Стаття надійшла до редакції 17.10.2013 р.

Статтю прийнято до друку 25.10.2013 р.

Рецензент: д.психол.н., проф. Шульженко Д.І.

УДК 372.36

ОСОБЛИВОСТІ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ЕКСПРЕСІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сушинська Т.С.

Важливою умовою успішної взаємодії дитини з соціальним оточенням є її здатність до самовираження та розуміння експресивної поведінки іншої людини. Обговорення з дошкільниками проблем, почуттів не завжди приносить очікувані результати. У віці, коли вербальні засоби спілкування ще недостатньо сформовані, невербальне самовираження набуває особливої актуальності. І.Горєлов стверджує, що пантоміма та жести у маленьких дітей є більш досконалими засобами спілкування, ніж мова, тому саме рух дозволяє виразити те, що важко вимовити словами.

Метою статті є репрезентація результатів дослідження здатності дитини до невербальної експресії та особливостей розуміння емоційних станів інших людей через сприйняття міміки та пантоміми; обґрунтування ефективності танцювально-ігрових методів впливу на розвиток здатності дитини виражати себе в рухах.

Висвітлення проблеми невербальної експресії як зовнішнього "Я" людини можна зустріти в роботах О.Горшкової, Д.Ельконіна, В.Запорожця, К.Ізарда, В.Лабунської, В.Нікітіна, Я.Райковського, С.Рубінштейна, І.Сєченова, Н.Смірної, М.Чистякової, та інших.

Проблема формування здатності до невербальної експресії безпосередньо пов'язана з розвитком образу "Я". Будь-яка зовнішня форма самовираження (тілесна, емоційно-чуттєва) відображають рівень сформованості самосвідомості особистості (В.Нікітін). В.Лабунська трактує невербальне вираження особистості як зовнішній образ «Я», який репрезентує усвідомлювані та неусвідомлювані, стійкі та ситуативні характеристики. Експресивна поведінка є одним із компонентів невербальної поведінки. В загальному понятті експресія – це виразність, сила прояву почуттів, переживань. Експресивні реакції є зовнішнім проявом емоцій та почуттів людини – в міміці, пантомімі, жестах, голосі. Завдяки експресивності відбувається процес екстеріоризації