

3. Морозова Н.В. Полиmodalные музыкально-образные представления и их развитие / Методология педагогики музыкального образования (Научная школа Э.Б.Абдуллина) – М., 2007. – С. 187-205.
4. Торопова А.В. Музыкальная психология и психология музыкального образования: учебное пособие / А.В. Торопова. – М.: «ГРАФ-ПРЕСС», 2008. – 200 с.
5. Plomin, R.A., Daniels, D. (1987). Why are children in the same family so different from one another? // Behavior Genetics, 9, 505 – 517.

Работа посвящена эмпирическому исследованию влияния проблемно-направленного обучения на развитие музыкальных способностей и индивидуальности младших школьников. Лонгитюдальное исследование доказывает достоверную значимость различий всех показателей развития музыкальных способностей, даже у учащихся, которые не были музыкально одаренными. Внедрение предложенной нами программы достоверно содействовало развитию музыкальных способностей школьников общеобразовательной школы и их интегральной индивидуальности.

Важнейшим условием развития музыкальных способностей является целеустремленное влияние образовательной среды, в котором процесс учебы музыке строится с учетом общепсихологических характеристик младших школьников (тип мышления; ведущая модальность представлений в сознании; тип темперамента).

The work is devoted to empirical study of the impact of problem-oriented study on the development of musical abilities and personality of younger pupils. The longitudinal study demonstrates a significant difference in indices of musical abilities development even with the students who were not musically gifted. Implementation of our programme brought tangible results in development of musical abilities and integral individuality secondary school pupils.

The principal condition for development of musical abilities is a goal-oriented educational environment where the learning process operates to an extensive degree on general psychological parameters of pupils (thinking type, dominant representative modal, temperament).

Статтю подано до друку 13.05.2013.

© 2013 р.

І. В. Шаронова (м. Кіровоград)

ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВИ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ

Постановка проблеми. Останнім часом проблема збереження здоров'я у підростаючого покоління є надзвичайно актуальною: зростає кількість школярів з відхиленнями у фізичному і психічному розвитку, в тому числі з проявами гострих психіатричних патологій та соціальної дезадаптованості учнів, постійно знижується рівень їхньої фізичної активності, підвищується захворюваність. У цьому зв'язку зросла прагматична цінність поглядів на формування здорового способу життя та підвищення тілесно-духовної культури молоді.

Система шкільної освіти досить складна за набором факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я учнівської молоді: інтенсифікація шкільної освіти; командно-адміністративний дух школи; авторитарний стиль педагогічного керівництва; створення нових інноваційних освітніх установ (гімназій, ліцеїв, спеціальних шкіл і класів з додатковим і заглибленим вивченням дисциплін); зниження обсягу та якості профілактичної роботи серед

учнів. Все це сприяє прояву надмірних психофізичних перевантажень школярів та довготривалого відновлення їх психічних і фізичних сил [2]. Дані труднощі на тлі перебігу спочатку підліткової кризи, а дещо пізніше кризи ідентичності ускладнюють процес збереження і укріплення психічного здоров'я школярів. Зважаючи на вказане вище, ми поставили за **мету** визначити систему психолого-педагогічних проблем психічного та фізичного розвитку старшокласників у порівнянні з підлітковим віком, розглянути проблеми формування ціннісного ставлення юнаків до психічного здоров'я як умови його збереження та укріплення.

Для реалізації поставленої мети спочатку представимо **аналіз останніх досліджень і публікацій**. Фундаментальні дослідження проблем зростаючої особистості належать вітчизняним вченим: Л.С. Виготському, О.М. Леонтьєву, Д.І. Фельдштейну, Л.І. Божович, С.Л. Рубінштейну, І.С. Кону, Г.С. Нікіфорову, А.Є. Личку та ін. Серед зарубіжних психологів питання психічного здоров'я висвітлювали З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е.Фрей, Г. Оллпорт, К. Юнг, Е. Еріксон, Р.П. Ловелл, А. Маслоу та ін. Аналізуючи праці вчених В.С. Чудновського, Л.А. Головей, С.Л. Рубінштейна, В.А. Алексєєва, І.І. Чеснокова, Ж. Піаже, Г. Каплана, О.В. Даніленка, Є.Т. Соколової, Р. Уайлі та ін., які торкалися проблем розвитку особистості старшокласника, ми також розглядали наукові розробки, які тією чи іншою мірою висвітлювали питання їх психічного здоров'я.

Так, Л.І. Божович, аналізуючи особливості розвитку особистості у перехідний період, відмічає, що гормональні перебудови, які відбуваються у фізичній сфері підлітка, зумовлюють численні зміни у його психіці. Вони призводять до різких емоційних перепадів від шалених веселощів до смутку і навпаки без видимих на це причин. Підвищується збудливість, імпульсивність і неврівноваженість, знижується фізична витривалість. Підвищена стомлюваність призводить до плаксивості і дратівливості [4].

На думку Л.І. Божович, Л.С. Виготського, І.С. Кона, психічне здоров'я саме в період становлення особистості, її самовизначення, дозрівання самосвідомості, коли підлітки і юнаки повинні здобути незалежність від батьків, стає особливо крихким. Кризовий період розвитку збільшує навантаження на механізми соціально-психологічної адаптації. Важливою стає не тільки рання діагностика психічних відхилень, але і виявлення передхворобливих станів [4; 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я сучасних школярів формується під впливом комплексу несприятливих факторів, найважливішими з яких є погіршення екологічної обстановки, недостатнє та незбалансоване харчування, гіподинамія, стресові впливи, пов'язані зі зниженням економічного благополуччя сімей, соціальним напруженням у суспільстві, невідповідність програм і умов навчання дітей гігієнічним нормативам, поширення нездорових звичок: паління, вживання алкоголю, психоактивних речовин [1]. Підлітковий вік є одним із найбільш складних етапів, під час якого організм дитини досягає біологічної зрілості. У цей період спостерігаються глибокі нервово-психічні та гормональні зміни, інтенсивний зріст, статеве дозрівання, що зумовлює підвищену вразливість і сприйнятливості підлітків до виникнення ряду захворювань. Тривожно-депресивний стан у суспільстві, вживання алкоголю, наркотиків, неблагополучний мікроклімат в сім'ї та школі призводять до емоційних зривів підлітків. Вказані вище прояви характерні і для періоду ранньої юності. Переживання кризи ідентичності підсилює схильність старшокласників до суїцидів.

Окреслимо проблеми у психічному та фізичному розвитку учнів підліткового та раннього юнацького віку.

Проблеми психічного розвитку. В підлітковому віці гостро протікає перехід від дитинства до дорослості, в якому тісно переплітаються суперечливі тенденції. З однієї сторони, для цього складного періоду показові негативні прояви: дисгармонії в будові особистості, згортання встановленої системи інтересів підлітка, протестуючий характер поведінки по відношенню до

дорослих. З іншої сторони, підлітковий вік відрізняється безліччю позитивних факторів: зростає самостійність дитини, більш різноманітними і змістовними стають взаємини з однолітками та дорослими, значно розширюється сфера діяльності [9].

Першорядне значення в цьому віці набуває спілкування з однолітками. Зовнішні прояви комунікативної поведінки підлітків вельми суперечливі. З однієї сторони, прагнення бути такими, як усі, з іншої – бажання виділитися, будь-що відрізнитися від інших; з однієї сторони, прагнення заслужити повагу і авторитет товаришів, з іншої – виправдання власних недоліків [10]. Конфлікти з однолітками в основному є проявом боротьби; у хлопчиків – за лідерство, за успіхи в інтелектуальній та фізичній сфері, у дівчаток – за увагу представників протилежної статі [8].

Старшокласникам властиве прагнення більш поглиблено зрозуміти себе, розібратися у своїх почуттях, настроях, думках, взаєминах. Життя юнака поступово заповнюється змістовними стосунками, інтересами, переживаннями. На думку Л.А. Головей, для розвитку особистості важливо, щоб у школяра виникли відносно постійні особистісні інтереси чи стійкі мотиви поведінки. Особистісні інтереси, на відміну від епізодичних (ситуативних, підліткових), характеризуються своєю «ненасиченістю»: чим більше вони задовольняються, тим більш стійкими і напруженими стають. Такими Л.А. Головей вважає пізнавальні інтереси, естетичні потреби та ін. Задоволення таких інтересів пов'язане з активним пошуком (або творенням) предмета їх задоволення. Це спонукає старшокласників до постановки все нових і нових цілей, що часто виходять за межі сьогоденного дня. Наявність у юнаків стійких особистісних інтересів робить його цілеспрямованим, а отже, внутрішньо більш зібраним і організованим [7].

Проблеми психічного розвитку у підлітковому та ранньому юнацькому віці виявляються на тлі перебігу підліткової кризи та кризи ідентичності.

Підліткова криза відрізняється тривалістю. Л.І. Божович вважає, що це пов'язано зі швидким темпом фізичного і розумового розвитку підлітків, що призводить до утворення таких потреб, які не можуть бути задоволені в силу недостатньої соціальної зрілості школярів цього віку [4]. На виникнення підліткової кризи впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. Зовнішні чинники складаються в умовах постійного контролю та опіки з боку дорослих, від яких підліток прагне звільнитися, вважаючи себе досить дорослим, щоб приймати самостійні рішення і діяти на свій розсуд. Внутрішні чинники складаються у звичках і рисах характеру, що заважають підліткові здійснити задумане (внутрішні заборони, звичка підкорятися дорослим та ін.) [10].

Підліткова криза, на думку Л.І. Божович, пов'язана з виникненням нового рівня самосвідомості, характерною рисою якої є поява у підлітків потреби пізнати самого себе як особистість, притаманне лише їй властивими якостями [4]. Це породжує у підлітка прагнення до самоствердження, самовираження (прояву себе в тих якостях, які він вважає найбільш цінними) і самовиховання. Механізмом розвитку самосвідомості є особистісна рефлексія. Підлітки критично ставляться до негативних рис свого характеру, переживають через ті риси, які заважають їм у дружбі і взаєминах з іншими людьми [5].

Найважливішою особливістю підлітків є поступовий перехід їх від прямого копіювання оцінок дорослих до самооцінки, все більша опора на внутрішні критерії. Уявлення, на підставі яких у підлітків формується критерій самооцінки, набуваються під час самопізнання. Основною формою самопізнання підлітка є порівняння себе з іншими людьми: дорослими, однолітками [10].

Вивчення робіт, присвячених самосвідомості, показало, що більшість авторів вважають самооцінку основним структурним компонентом самосвідомості особистості. Вона грає важливу роль у саморегуляції і самовихованні. Одним з основних змістовних показників самооцінки є її адекватність. Наукові дослідження щодо адекватності самооцінки знайшли відображення в

роботах А.М. Прихожана, Е.А. Серебрякової, Л.С. Славіної, Т.Н. Юферова, С.Г. Якобсона та інших. За результатами досліджень даних авторів можна зробити висновок про те, що адекватність самооцінки визначається мірою збігу оцінки суб'єктом результатів діяльності з їх зовнішніми оцінками та відображенням відносин у свідомості суб'єкта. Також у даних роботах відзначено, що адекватна загальна самооцінка підлітка багато в чому детермінує саморегуляцію його діяльності, забезпечуючи пластичність відносин підлітка до зовнішніх подразників.

Психологічне дорослішання супроводжується рядом деструктивних проявів: часто виникають психічні кризи, можливі неадекватні реакції (конфліктність, суїцидні спроби), формуються психічні прикордонні стани та захворювання. Виявляється здатність до аналізу фактів і явищ, що приводить до зміни ставлення підлітка до батьків та однолітків.

Наближення моменту закінчення школи вимагає особистісного і професійного самовизначення. Саме тому ранній юнацький вік пов'язаний з морально-особистісним (яким бути?), екзистенційним (у чому сенс життя?) і професійним (ким бути?) виборами, які є взаємопов'язаними і здійснюються одночасно, тому їх рушійною силою є перехід від дитячої залежності до дорослої відповідальності і свободи.

Центральним новоутворенням раннього юнацького віку є особистісне самовизначення, що постає як потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості. Нерідко для позначення цього феномена використовують поняття «*ідентичність*» – усвідомлена індивідом самототожність.

Ідентичність забезпечує неперервність минулого, теперішнього і майбутнього індивіда. Вона утворює одну систему координат для організованих та інтегрованих форм поведінки у різних сферах життя людини, узгоджує особисті схильності і таланти з раніше пропонованими батьками, однолітками і суспільством ідентифікаціями. Допмагаючи людині визначити своє місце у суспільстві, особистісна ідентичність забезпечує основу для соціальних порівнянь – порівнянь себе з ровесниками, дорослими, своїм ідеалом, а також із собою в минулому, актуальному теперішньому, потенційному близькому і віддаленому майбутньому. Внутрішнє чуття ідентичності (Его-ідентичності) допомагає визначити напрям, цілі і зміст майбутнього життя молоді людини. Формування його є, за твердженням Е. Еріксона, головним завданням та найважливішою проблемою юності [11]. З цим пов'язана властива ранньому юнацькому віку *криза ідентичності* – особливий момент розвитку, коли однаково динамічно наростає вразливість і розвивається потенціал особистості.

Ідентичність – умова психічного здоров'я, і якщо вона не сформується, то особистість не віднайде себе, свого місця у суспільстві, почуватиметься «втраченою». Канадійський психолог Ж. Марша встановив чотири типових варіанти формування ідентичності: 1) невизначену, ще не сформовану, «дифузну» ідентичність; 2) наперед зумовлений, «приречений варіант розвитку»; 3) проба ролей або «мораторій» у спробі виробити ідентичність; 4) реалізована або «зріла ідентичність».

«Дифузна» ідентичність пов'язана з інфантильним бажанням якомога довше не вступати у доросле життя, зі стійким станом тривоги, почуттям ізоляції та спустошення. Дифузна ідентичність може виявлятися у відкритому несприйнятті соціальних ролей, бажаних для сім'ї та найближчого оточення, у неповазі до всього вітчизняного та переоцінці закордонного, у прагненні стати «нічим» (якщо це єдиний спосіб самоствердження, що залишився). Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості (довіра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дозволяє старшокласнику вирішити головне завдання, яке ставить перед ним суспільство, – завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план. Другий варіант передбачає, що індивід раніше визначеного терміну включився у «дорослу» систему взаємин,

зробивши це під чужим впливом, що розцінюється як несприятливий фактор для формування його особистісної зрілості. Для третього варіанту «мораторію» характерно те, що особистість знаходиться в процесі нормативної кризи самовизначення, вибираючи із багатьох варіантів розвитку той єдиний, який може вважати своїм. Варіант «зрілої ідентичності» свідчить про те, що криза пройшла, відчуття самоідентичності, тобто власної визначеності, сформовано, і молода людина перейшла до самореалізації. Вказані варіанти формування ідентичності виступають у двох своїх значеннях: це етапи розвитку особистості й одночасно її типи. Пройшовши стадію невизначеної ідентичності, юнак може підійти до інтенсивного випробування різноманітних ролей, але може залишитися й на початковому рівні, так і не переживши усіх труднощів та радощів процесу самовизначення [7, с. 91-94].

Важливою особливістю психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття учнем свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе. Відкриття юнаком свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості. Цей вияв самосвідомості полягає в тому, що старший школяр починає сприймати свої переживання, емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього «Я», усвідомлює свою неповторність, неподібність до інших. Відкриття свого внутрішнього світу збуджує радість, хвилювання і водночас супроводжується тривогою. Внутрішнє «Я» особистості старшокласника не тотожне зовнішній поведінці, що актуалізує проблему її саморегулювання (самоконтролю, самооцінки, корекції, планування тощо). Юнацьке «Я» ще нецілісне, невизначене, його усвідомлення нерідко супроводжується тривогою або відчуттям внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. У зв'язку з цим посилюється потреба у спілкуванні, яке стає більш вибірковим. Водночас юнак усе частіше відчуває бажання усамітнитися.

Юнацький вік, за Е. Еріксоном, будується навколо кризи ідентичності, яка складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень. Якщо юнакові не вдається вирішити ці завдання, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти по чотирьох основних лініях: 1) відхід від психологічної інтимності, уникнення тісних міжособистісних відносин; 2) розмивання відчуття часу, неспроможність будувати життєві плани, страх дорослішання і змін; 3) розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси і зосередитися на головній діяльності; 4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення і вибір негативних образів для наслідування [7, с. 91]. Вказані особливості є передумовою порушення психічного здоров'я та його проявів. Але процес формування ідентичності є тривалим і складним. Він залежить від прийняття індивідом власних рішень (криза ідентичності), а також від взяття на себе зобов'язань щодо здійсненого вибору, системи цінностей, у якій однією з фундаментальних, на нашу думку, має бути цінність психічного здоров'я.

Завершення кризи ідентичності характеризується певною визначеністю щодо цілей, бажань та перспектив власного життя, досягненням більш високого рівня психологічної зрілості особистості юнацького віку, подоланням кризи ідентичності. Якщо особистість юнацького віку переживає гострі негативні стани: апатія, депресивні стани, проявляє різні форми залежності і безпорадності, «втікає» від реального світу, виявляє жорстокість, має залежність від алкоголю, наркотиків, відчуває нездатність будувати близькі стосунки із людьми протилежної статі, вона потребує психологічної допомоги.

Проблеми фізичного і статевого розвитку. Старший шкільний вік – початкова стадія фізичної зрілості та одночасно стадія завершення статевого розвитку. У фізичному відношенні це період спокійного розвитку. Зростання ваги тіла стає більшим відносно збільшення зросту.

Зникають диспропорції окремих частин тіла та підліткова непевність рухів. Інтенсивно йде розвиток мускулатури (ріст м'язів у довжину та ширину). Продовжується розвиток мозку, проходять процеси внутрішньоклітинного ускладнення та розвитку відповідних функцій. Все це визначає готовність старшого школяра до фізичних та розумових навантажень. Фізичний розвиток впливає і на розвиток деяких якостей особистості. Разом з тим, статева зрілість старшокласника ще не означає зрілості соціальної. Юність – це перехід від фізіологічної зрілості до зрілості соціальної, змістом якої є включення старшокласника до дорослого життя, засвоєння тих норм та правил, які існують у суспільстві [8]. Тому, особливості фізичного і статевого розвитку підлітків і юнаків мають не тільки безпосереднє відношення до здоров'я і працездатності в наступні роки, але і в значній мірі визначають повноцінність соціального розвитку.

Враховуючи соціальну значущість психічного здоров'я для старшокласників, постає проблема психічних розладів, перенапруження нервової системи під час навчання, зниження загального стану здоров'я учнів, їх працездатності. Здоров'я – одна з головних умов фізичного, психічного, духовного й статевого розвитку юнаків і дівчат, досягнення успіху в дорослому житті, реалізації здібностей та талантів. Тому саме фізична культура стає найважливішим фактором забезпечення високого функціонального та фізичного стану організму, оптимальної розумової працездатності та сприяє формуванню важливих особистісних якостей.

Офіційно фізична культура була і залишається одним з головних напрямів оздоровчої роботи в школах. На думку Г.І. Додонової і В.К. Рассадкіної, вирішення проблеми здоров'я учнів старших класів у процесі фізичного виховання повинно ґрунтуватися на знанні загальних закономірностей зросту і розвитку організму школяра, зокрема, його індивідуально-типологічних особливостей [6].

Збереження психічного здоров'я старшокласників є безперервним процесом, який передбачає підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, розширення меж своїх психічних та інтелектуальних можливостей, оволодіння способами і методами управління собою, зняття негативної емоційної напруги і стресу. Одним із засобів збереження і укріплення психічного здоров'я окремі дослідники вважають використання у загальноосвітніх школах інноваційних методів фізичної культури [1]. Для того, щоб реалізувати завдання які стоять перед сучасною школою, зберігати і укріплювати психічне здоров'я школярів, у першу чергу потрібно через формування у них ціннісного ставлення до психічного здоров'я.

Виховання на основі цінностей – це провідний шлях до формування особистості старшокласників, їхнього духовного світу. Цінності стають виховним фактором завдяки тому, що перетворюються у внутрішні мотиви поведінки особистості [3]. Процес формування стійкої внутрішньої мотивації до зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ – це не одномоментний, а багатоступеневий процес: від обов'язкових занять фізичною культурою на уроках до глибоких психофізіологічних знань і систематичного дотримання рухового режиму. На підґрунті розвинутої внутрішньої мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності виникає вторинна (духовна) потреба у фізичному самовдосконаленні, збереженні і зміцненні здоров'я. Ця потреба повинна зберігатися в особистості протягом усього життя. На основі цієї потреби можуть виникати нові мотиви та інтереси в залежності від навчальних, соціально-побутових, виробничих умов, віку і розвитку особистісних якостей людини. Так цілеспрямована мотивація фізичної культури може сприяти виникненню в старшокласників інтересу до саморозвитку і самоорганізації здорового способу життя.

З усього мовленого вище, ми можемо сформулювати наступні **ВИСНОВКИ**.

У перехідний період розвитку особистості відбувається бурхлива, фізіологічна перебудова організму, яка викликає ряд диспропорцій, суперечностей як у фізичному, так і в

психічному розвитку підлітка, що негативно позначається на його поведінці і діяльності. У цьому віці проявляється схильність підлітка до виникнення різних соматичних і психічних захворювань. Тому не випадково в умовах негативного впливу соціальних, екологічних та психологічних факторів, які впливають на організм та на психіку зростаючої особистості, виникають різноманітні труднощі у формуванні її психічного здоров'я.

Старшокласникам, на відміно від підлітків, властиве прагнення більш поглиблено зрозуміти себе, розібратися у власних почуттях, настроях, думках, взаєминах. Життя юнака поступово заповнюється змістовними стосунками, інтересами, переживаннями. Важливою особливістю психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є становлення самосвідомості, яке відбувається як відкриття учнем свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе, відкриття юнаком свого неповторного внутрішнього світу, власної індивідуальності. Цей вияв самосвідомості полягає в тому, що старший школяр починає сприймати свої переживання, емоції не як відображення зовнішніх подій, а як стан свого внутрішнього «Я». Проблеми, що виникають на шляху подолання кризи ідентичності, можуть стати причиною порушення психічного здоров'я юнаків.

Збереження психічного здоров'я старшокласників є безперервним процесом, який передбачає підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, розширення меж психічних та інтелектуальних можливостей особистості, оволодіння нею способами і методами управління собою, зняття негативної емоційної напруги і стресу. Виходячи з цього, однією з важливих задач є створення умов для формування та розвитку психічно здорової зростаючої особистості. Саме фізичну культуру можна розглядати як один із засобів регуляції психічних станів особистості, підтримання високого рівня працездатності, підвищення і розширення її потенційних можливостей.

У подальших дослідженнях окресленої проблеми варто торкатися питань засобів формування ціннісного ставлення старшокласників до психічного здоров'я.

Література

1. *Ананьева Н.А.* Здоровье и развитие современных школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Школа здоровья. – 1994. – №1. – С.13-18.
2. *Ахутина Т.В.* Здоровьесберегающие технологии: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина // Вопр. Психологии. – 2002. – № 4. – С. 101-111.
3. *Батуев А.С.* Психічне і фізичне здоров'я молоді / А.С. Батуев // Валеологія. – 2000. – № 1. – С. 44-47.
4. *Божович Л. И.* Проблемы формирования личности. / Л. И. Божович // М., 1995. – С. 213-227.
5. *Гуткина Н.И.* Психологические проблемы общения учителя с подростком / Н.И. Гуткина // Вопросы психологи. – 1984. - № 2. – С. 100-102.
6. *Додонова Л.П.* Конституционные особенности организма детей как основа индивидуального подхода в валеологии / Л.П. Додонова, В.К. Рассадкина // Проблемы педагогической валеологии: Сб. науч. тр. – СПб.: СПб ГУПМ, 1996. – С. 17-19.
7. *Кон И. С.* Психология ранней юности. Кн. для учителя / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
8. *Ремшмидт Х.* Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт – М.: Мир, 1994. – 320 с.

9. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 32.
10. Фридман Л.М. Психологический справочник учителя / Л.М. Фридман, И.Ю. Кулагина. – М.: Просвещение, 1991. – 288 с.
11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 634 с.

В статье освещаются проблемы психического и физического развития подростков и старшекласников. Рассматривается подростковый кризис и кризис идентичности, которые связаны с возникновением нового уровня самосознания, характерной чертой которой является появление у личности потребности познать саму себя. На фоне протекания кризиса идентичности в ранней юности возникают проблемы которые приводят к нарушению психического здоровья. Сохранение психического здоровья старшекласников рассматривается как непрерывный процесс, который предусматривает повышение устойчивости психики к неблагоприятным воздействиям, расширения границ своих психических и интеллектуальных возможностей, овладение способами и методами управления собой, снятия негативного эмоционального напряжения и стресса. Условием сохранения и укрепления психического здоровья старшекласников является формирование к нему ценного отношения. А одним из способов формирования такого отношения есть физическая культура, занятия которой укрепляют здоровье ученика, поддерживают на высоком уровне его психическую, физическую и умственную работоспособность, повышают активность во всех сферах жизнедеятельности.

The article deals with the problems of mental and physical development of adolescents and starsheklasnikov. Considered teenage crisis and the crisis of identity that are associated with the emergence of a new level of consciousness, which is characterized by the appearance of a person needs to know itself. Against the background of the crisis of identity in the course of his early youth problems Cator lead to mental health problems. Preservation of mental health seniors considered as a continuous process, which provides increased resistance to adverse effects of the psyche, expanding the boundaries of their mental and intellectual abilities, learning methods and management techniques themselves, removing negative emotional tension and stress. Condition for the preservation and promotion of mental health is the formation of high school for him tsennosnogo relationship. And one of the ways of forming such a relationship is physical training, exercises that promote student keep up his mental, physical and mental performance, increase the activity in all spheres of life.

Статтю подано до друку 10.04.2013.

© 2013 р.

І. Л. Ляковська (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Переживання особистістю кризи середнього віку є актуальним питанням для сучасної науки, так як стрімкі зміни в суспільстві стимулюють особистість до безперервного розвитку, а лабільність соціальних норм розвиває орієнтири розвитку особистісної ідентичності. Криза в житті - це ситуація, в якій людина стикається з неможливістю реалізації внутрішньої необхідності свого життя (мотивів, прагнень, цінностей) з причини виникнення перешкод (найчастіше зовнішніх), подолати які, спираючись на свій минулий досвід, вона не може. Людина звикає до певної форми свого життя і діяльності: образу і стану тіла, їжі, одягу, більш-