

підлітків. Це дає можливість підібрати оптимальні засоби, методи і форми фізичного виховання школярів відповідно до їх фізичного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова М.В. Дифференцированное обучение учащихся 1–11 классов, их работоспособность и организация режима учебной деятельности // Физиология человека. - 1992. – Т.18. - №1. – С.172.
2. Басанець Л.М., Іванова О.І. Порівняльна характеристика соматометричних показників дітей та підлітків різного віку // Біологічні науки. – Суми, 1998. – С.66–71.

THE PECULIARITIES OF MORPHOLOGICAL PECULIARITIES OF DIFFERENT GROUPS OF TEENAGERS

OLEXANDR MYTCHUK

Wolyn' State University named after Lesya Ukrainka

This article deals with the peculiarities of physical development physical training of the fifteen-years –old belonging to different groups. The division into such groups is an important ground for the structure differentiation of health – improvement trainings.

НОРМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СУКУПНІСТЬ ПЕВНИХ НОРМАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ

ОКСАНА МИХАЙЛЮК

Луцький біотехнічний інститут, кафедра фізичної реабілітації

З кожним роком у нашому суспільстві зростає кількість невротичних порушень. Особливо це стосується молодого покоління. Основними причинами такого стану, як зазначалося на міжнародному конгресі з проблем психічного здоров'я особистості, є соціально-економічна нестабільність; забруднення довкілля, інформаційна перевантаженість; широка пропаганда засобами масової інформації насильства, жорстокості та сексу; ріст схильності підлітків та молоді до алкоголю і наркотиків [6].

Названі причини підсилюються додатковими факторами, які існують у системі середньої освіти. До них належать: низький статус освіти в суспільстві, незадовільне матеріальне забезпечення, інформаційна перевантаженість тощо.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (1995), психічне здоров'я особистості включає такі основні складові: яке ставлення до себе та до інших людей, здатність справлятися з вимогами життя [5].

Встановлено, що психічне здоров'я особистості – це результат взаємодії багатьох різноманітних факторів. Досліджується їх специфічний вплив на психічне здоров'я спеціалістами-науковцями з різних галузей наук.

У наш час починають з'являтися публікації, що пов'язують психічне здоров'я особистості з нетрадиційними науками. Це, насамперед, валеологія – яка комплексно вивчає здоров'я людини, досліджуючи фактори, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Цікавим є також підхід, запропонований санологією – наукою про здоров'я здорових. В даному випадку здоров'я

розглядається як інтегративна система, що побудована на міждисциплінарних знаннях (медицина, соціологія, психологія, педагогіка).

Дослідники психічне здоров'я особистості визначають як функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом. В нашому розумінні – це ефективність діяльності та поведінки, здійснення особистісного розвитку тощо.

В спеціальній літературі виділено такі складові (або підвиди) психічного здоров'я особистості.

1. Відповідно до психічної активності людини: *розумова* – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію; *емоційна* – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої почуття; *практична* – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх.
2. Відповідно до спрямування активності: *особистісна* – відчуття та прийняття себе як особистості (на основі самопізнання, самоаналізу, самооцінки тощо); *соціальна* – здатність адекватно розуміти та будувати стосунки з соціальним оточенням (сім'єю, друзями, колегами, колективом, тощо) [4].

Авторами виділяють такі критерії психічного здоров'я, що відображають зміст його основних складових: рівень зрілості пізнавальної розумової сфери особистості; рівень зрілості емоційно-вольової сфери; планування та досягнення життєвих цілей та цілей конкретних видів діяльності; рівень адекватності поведінки та сприйняття себе як особистості; рівень адекватності стосунків у мікро соціальному середовищі.

Кожен із цих критеріїв може виявлятися та досліджуватися за допомогою комплексу показників. Центральними із них є норми психічного здоров'я особистості як сукупність певних нормативів, еталонів психічного здоров'я, які відповідають конкретному віковому періодові розвитку особистості. Існує кілька підходів у спробі визначити норму психічного здоров'я: чітке визначення відсутності патології (коли не хворий, то здоровий); статистичний (коли такий, як усі, то нормальний); звернення до адаптивних властивостей (якщо добре пристосований – здоровий); відповідний вимогам культури (нормальний, коли виконує її вимоги); ідеальний зразок особистості (здоров'я особистості як атрибут видатних, творчих представників людства) [1].

Існує думка, що показники психічного здоров'я особистості, отримані за кожним виділеним критерієм, повинні зіставлятися з певними нормативними показниками. Можна говорити про такі нормативні показники для кожного з критеріїв: здатність до ефективної пізнавальної та розумової діяльності; здатність до емоційно-вольової регуляції; розумове планування цілей та підтримання активності при їх досягненні; здатність керувати своєю поведінкою, здатність до саморозвитку та самостворення себе як особистості; адаптивність у мікросоціальному середовищі.

Розглядаючи зміст поняття “норма психічного здоров'я”, слід розділяти терміни “норма” та “здоров'я”. Поняття “психічне здоров'я особистості” передбачає наявність норми (за умови наявності функціональної адаптованості до

природного та соціального середовища), тобто, вкладається в межі “ідеальне психічне здоров’я – практичне психічне здоров’я”.

Також зазначимо, що визначення норми повинно здійснюватися відповідно до вікових періодів. Тому потрібно говорити про такі види норм психічного здоров’я особистості: норма психічного здоров’я індивіда, що перебуває у стані становлення (завершується періодом дошкільного розвитку); норма психічного здоров’я особистості, що активно розвивається (завершується періодом юнацького віку); норма психічного здоров’я зрілої особистості (в основному закінчується періодом припинення активної професійної діяльності). Що стосується зрілої особистості, то варто окремо виділити норму психічного здоров’я зрілої особистості, яка розвивається. Це стосується людей особливо активних, творчих у професійній та інших діяльностях, що мають здатність до саморозвитку та самотворення себе як особистості.

Отож, можна стверджувати, що разом із розвитком особистості протягом основних вікових періодів відбувається і зміна норми її психічного здоров’я [1,2].

Даний статистично-адаптаційний підхід до поняття норми викликає, проте, різну, як і сам підхід, критику. Французький психіатр К.Кюльгер говорив, що “в той самий день, коли більше не буде на півнормальних людей, цивілізований світ загине, загине не від надлишку мудрості, а від надлишку посередності”. Згідно з Ч.Ламброзо “нормальна людина – це людина, яка володіє хорошим апетитом, порядний працівник, егоїст, сутенер, терпеливий, поважає всяку владу, домашніх тварин”. М.Феррі порівнював нормальну людину з “готовим платтям, котре продають у більшості магазинів”.

Щоб обійти ці труднощі, дослідники свідомо і несвідомо використовують різні спроби. Найбільш простий і розповсюджений із них – це прийняття негативних критеріїв норми. Згідно з цим підходом, норма розуміється, передовсім, як відсутність будь-яких виражених патологічних симптомів. Якщо у людини не виявляється цих симптомів, значить, вона нормальна та здорова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильєв В. Н. *Здоровье и стресс*. – М.: Медицина, 1991. – 170 с.
2. *Здоровье, развитие, личность* / Под. ред. Г.Н.Сердюковской, Д.Н.Крылова, У.Кляйнпетер. – М.: Медицина, 1990. – 336 с.
3. *Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: Тезисы*. – Krynica Gorska, Polska. – 1999. – 278 с.
4. *Освіта і управління*. – К.: вид. “Преса України”, 1997. – Т.1. – С.113-118.
5. *Психическое здоровье личности: Информ. лист Национальной Федерации психического здоровья*. – Александрия, Вирджиния, США. – 1995.
6. *Социальные аспекты психического здоровья детей и подростков: Материалы междунар. конгресса*. – Одесса, 1994.

THE NORM OF THE PSYCHICAL HEALTH INFLUENCE ON A PERSONALITY, ITS NORMING CRITERIA

OKSANA MICHAYLIUK

Lutsk Biotechnical institute

In the article there are given different ways of the definition of psychiatric health of the personality, norms and criteria of its appraisal according to the age period of the development.

НОРМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СУКУПНІСТЬ ПЕВНИХ НОРМАТИВНИХ ПОКАЗНИКІВ

ОКСАНА МИХАЙЛЮК

Луцький біотехнічний інститут, кафедра фізичної реабілітації

З кожним роком у нашому суспільстві зростає кількість невротичних порушень. Особливо це стосується молодого покоління. Основними причинами такого стану, як зазначалося на міжнародному конгресі з проблем психічного здоров'я особистості, є соціально-економічна нестабільність; забруднення довкілля, інформаційна завантаженість; широка пропаганда засобами масової інформації насильства, жорстокості та сексу; ріст схильності підлітків та молоді до алкоголю і наркотиків [6].

Названі причини підсилюються додатковими факторами, які існують у системі середньої освіти. До них належать: низький статус освіти в суспільстві, незадовільне матеріальне забезпечення, інформаційна перевантаженість тощо.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (1995), психічне здоров'я особистості включає такі основні складові: яке ставлення до себе та до інших людей, здатність справлятися з вимогами життя [5].

Встановлено, що психічне здоров'я особистості – це результат взаємодії багатьох різноманітних факторів. Досліджується їх специфічний вплив на психічне здоров'я спеціалістами-науковцями з різних галузей наук.

У наш час починають з'являтися публікації, що пов'язують психічне здоров'я особистості з нетрадиційними науками. Це, насамперед, валеологія – яка комплексно вивчає здоров'я людини, досліджуючи фактори, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Цікавим є також підхід, запропонований енологією – наукою про здоров'я здорових. В даному випадку здоров'я розглядається як інтегративна система, що побудована на міждисциплінарних знаннях (медицина, соціологія, психологія, педагогіка).

Дослідники психічне здоров'я особистості визначають як функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом. В нашому розумінні – це ефективність діяльності та поведінки, здійснення особистісного розвитку тощо.

В спеціальній літературі виділено такі складові (або підвиди) психічного здоров'я особистості.

Відповідно до психічної активності людини: *розумова* – вміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію; *емоційна* – здатність