

Литература

1 Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение, клиника и диагностика / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, Е. А. Смирнова, А. А. Антоненко // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2015. – № 8. – С. 86–92.

В. Н. Атрохова

Науч. рук. **О. А. Короткевич,**

ст. преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОТЕРЬ И ПРИОБРЕТЕНИЙ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ЛИЧНОСТЮ С РАЗЛИЧНОЙ СИБЛИНГОВОЙ ПОЗИЦИЕЙ

Человеческие «ресурсы» выполняют важную роль в обеспечении безопасности жизни человека в сложных жизненных условиях на всех этапах жизнедеятельности. Такие ресурсы, как «позитивные черты личности», «значимый капитал каждой личности», внутренние силы, расширяют возможности человека, делают его более продуктивным, жизнестойким, успешным, являются фактором эффективности и осознанности жизни [1]. Исследование проведено на базе ГУО «Средняя школа № 2 г. Жлобина». Выборочную совокупность составили 90 человек 15–16 лет (45 девочек и 45 мальчиков). В ходе анализа данных, полученных с помощью опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водоляновой, М. Штейн были получены результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня ресурсности личности с различной сиблинговой позицией, полученные с помощью опросника «Потери и приобретения персональных ресурсов»

Уровень ресурсности	Сиблинговые позиции			
	Старший	Средний	Младший	Единственный
Высокий	20 %	10,5 %	12 %	28,6 %
Средний	68 %	73,7 %	76 %	61,9 %
Низкий	12 %	15,8 %	12 %	9,5 %

Наиболее высокий уровень «ресурсности» присущ единственным детям в семье (28,6 %). Низкий уровень «ресурсности» среди единственных детей наблюдается у 9,5 %, что может быть связано с тем, что положение единственного ребенка в семье особенное (над ним никогда не нависает угроза утратить свои привилегии, им не нужно бороться за родительское внимание и они ориентируются в своем поведении исключительно на взрослые образцы поведения и стандарты деятельности). Довольно высокий уровень «ресурсности» у старших детей в семье (20 %), их можно охарактеризовать как людей, у которых жизненные разочарования и достижения находятся в гармонии, они обладают высоким адаптационным потенциалом и высокой стрессоустойчивостью. У подростков с сиблинговой позицией «младших» высокий показатель «ресурсности» был выявлен у 12 % респондентов и средний показатель у 76 %. Это может свидетельствовать о наличии у них умений и навыков, знаний и опыта, делающих человека более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни. В результате статистического анализа данных с использованием U-критерия Манна-Уитни нам не удалось установить статистически значимые различия по показателям «Потери» и «Приобретения» между испытуемыми с различной сиблинговой позицией.

Литература

1 Александрова, Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире / Л. А. Александрова // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005. – Т. 51. – № 7. – С. 83–84.

А. Н. Борка

Науч. рук. Н. Г. Новак,

канд. психол. наук, доцент

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Проблема здоровья и здорового образа жизни актуальна на сегодняшний день, как никогда. Актуальность популяризации здорового образа жизни молодежи связана с быстрым возрастанием и изменением нагрузок на организм человека в связи с увеличением рисков экологического, техногенного характера и усложнением социальной структуры. Проблема отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни недостаточно изучена, так как в период студенческой жизни наиболее изучены проблемы адаптации, изменения и смена как окружения, так и окружающего пространства, учреждения образования и т. д. Значимость данной темы очевидна также потому, что в современном мире подрастающее поколение сталкивается с рядом трудностей: некоторые имеют проблемы в самореализации, самопознании, испытывают личностную стагнацию, некоторые подвергаются буллингу, у кого-то преобладают деструктивные качества личности, а кто-то использует деструктивные формы поведения.

Для определения состояния организма человека используется понятие «норма» – это когда обозначения конкретных характеристик входят в определённый, разработанный наукой и практикой диапазон. И когда появляется несоответствие значения от выработанного диапазона, это является показателем и подтверждением того, что наше здоровье ухудшается. Очень часто бывает и так, что человек, пренебрегая своим здоровьем, доводит себя до критического состояния касаясь здоровья и только в моменте нахождения и осознания своего самочувствия вспоминает про медицину. Суть изложенного заключается в том, что необходимость поддерживать своё здоровье, заботиться о нём и сохранять возникает только тогда, когда оно «даёт сбой» и отклоняется от нормы, а случается это из-за принятого в обществе отношения к таким ситуациям. Здоровье – это основная потребность человека, которая способствует и обеспечивает развитие личности, являясь главным источником к саморазвитию, самопознанию, познанию окружающего мира и счастью человека.

Понимание понятия «отношение к здоровью» в психологии предполагает набор индивидуальных, селективных взаимосвязей индивида с различными явлениями реальности, сформировавшийся на основании уже имеющихся у личности знаний, опыта, анализа своего физического и психического состояния, осознания и понимания их значения, и к тому же определённых действий, которые направлены на улучшение состояния здоровья и его изменение, в принципе.

Образ жизни индивида отражает его представления, понимание смысла жизни, отношение к себе, собственному здоровью, здоровью окружающих. Если человек физически и психически здоров, то он способен выполнять все необходимые обязанности, на которые у него будет хватать энергии, сил и т. д. Сложно определять здоровье в отдельности от определенной среды, к которой относится индивид, в отдельности от задействованных