

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 момент 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 сбои» 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

отраслей и проявлений жизнедеятельности человека. Состояние здоровья является как биологическим качеством, так и общественным явлением, а это относится как к здоровью человека, так и к социальному здоровью. Особое место занимает культура: принятые нормы и морали в обществе, характерные для него поведенческие особенности. Сохранение, поддержание, забота о своём здоровье позволяет не только выполнить поставленные цели и задачи, а также выступает важным критерием долгой и полноценной жизни.

А. Н. Брегид

Науч. рук. М. В. Терещенко,

канд. психол. наук, ст. преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Проблема детско-родительских отношений является одним из основных вопросов в изучении психологии. Начиная с 20-х гг. XX века пристально изучается влияние родителей на психическое развитие ребенка.

Детско-родительские отношения составляют важнейшую подсистему отношений семьи как целостной системы. Под ними понимаются непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка и родителя отношения [1, с.118].

Подростковый возраст является особенно проблемным. И одной из основных проблем, которые возникают у подростков, – это проблема взаимоотношений с родителями. Этот период у ребенка является переходным, поэтому, в большинстве случаев, проходит болезненно и трудно.

Родителям в этот возрастной период нужно быть особенно внимательным к тем переменам, которые происходят с растущим ребенком. Родитель должен понимать, что данный период сложен не только для них, но и для самого подростка.

Принятые в семье ценности, стиль семейного воспитания, оказывают большое значение в становлении самооценки подростка.

В основном психологами выделяется три стиля семейного воспитания: демократический; авторитарный; попустительский.

По данной теме было проведено исследование, выборочную совокупность которого составили 50 человек.

В результате исследования выявлены существенные различия в восприятии подростками роли матери и отца в воспитательном процессе. Для них мать более активно включена в процесс воспитания, и здесь ей принадлежит главенствующая роль в семье, в то время как отец более пассивен и по мере взросления подростков фактически «самоустраняется» из процесса воспитания. Также стоит отметить, что воспитательный стиль матери оценивается подростками как более устойчивый и стабильный.

Матери более свойственна зависимость от семьи – ограниченность интересов рамками семьи, заботами исключительно о семье. Она заботится о развитии активности ребенка намного больше, нежели отец. Мать пытается наладить партнерские отношения и уравновесить отношения с ними, чаще проявляет интерес к ребенку и общается с ним, но, при этом, она демонстрирует подавление воли ребенка. Собственные мотивы и побуждения матери всегда на первом месте, а мотивы и побуждения ребенка подчинены ей. Обычно она убеждена в своей непогрешимости, что не может ошибаться и поэтому требует от ребенка, чтобы он ей полностью подчинился и «слушался». Отец же не ограничивается интересами и заботами только о семье. Он излишне не опекает ребенка и не изолирует его от общества. Однако, он не оказывает словесную поддержку ребенку и мало интересуется развитием активности.