

И наоборот, чем ниже мотивация одобрения, тем, несомненно, выше пренебрежение социальным одобрением, проявления тенденции иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, прагматичность. Студенты с более низкой мотивацией одобрения чувствуют уверенность, независимость, стремление к соперничеству, а также им свойственно чувство собственного превосходства, умение приспосабливаться в любой ситуации.

Примечательно наличие положительных корреляционных связей между мотивацией одобрения и мотивацией избеганием неудач у девушек студенток. Из этого следует, что существует связь между социальной желательностью и стремлением избежать неудачи. Можно сделать вывод, что девушки студентки, стремящиеся к одобрению со стороны окружающих людей, проявляют более высокую мотивацию избегания неудач. Студентки с высокой социальной желательностью стремятся во многих ситуациях действовать так, чтобы избежать неудачи, – особенно если результаты деятельности воспринимаются и оцениваются другими людьми.

Заключение. Полученные результаты по итогам проведенного исследования подвели к выводу о том, что среди учащихся I–III курсов установлены половые различия в уровне макиавеллизма у студентов. Парни студенты в большей степени, чем девушки проявляют такие качества как: цинизм, отчужденность, эмоциональную холодность, пренебрежение конвенциональной моралью, допускающее использование других в своих целях. Девушки студентки более застенчивые, вежливые, сострадательные, добрые, сердечные. Проявляют эмпатию, уступчивость, понимание.

Исследования показали, что стремление юношей к самораскрытию не оказывает большого влияния на то, нравятся они находящимся вокруг или нет. Цели студенток в большей степени явно социально ориентированы: популярность, способность ладить с другими людьми, понимание в большей степени ценятся девушками, чем парнями. Несомненно, что формирование доверительных отношений, требуемых для достижения этих целей, нельзя представить без существенного раскрытия себя. Логично, что самораскрытие как манипуляторная стратегия крайне результативно для девушек-макиавеллисток.

Список использованных источников:

- 1 Осипов, Г.В. Студенчество / Г.В. Осипов // Российская социологическая энциклопедия. – М.:1998. – 544 с.
- 2 Данилова, Е.Л. Особенности межличностных отношений в студенческой группе / Е.Л. Данилова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 70-72.

УДК 37.3

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Н.Ю. Андрущенко, А.И. Кривко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: andru-natalya@yandex.by)

Аннотация. В статье рассматривается проблема здоровья и здорового образа жизни военнослужащих. Представлены результаты исследования, показывающие отношение кадровых военных и военнослужащих срочной службы к своему здоровью. Предложена программа формирования здорового образа жизни военнослужащих.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, военнослужащие.

Summary. The article deals with the problem of health and healthy lifestyle of military personnel. The article presents the results of a study showing the attitude of military personnel and conscripts to their health. The program of formation of a healthy lifestyle of the military personnel is offered.

Keywords: health, healthy lifestyle, military personnel.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Проблематика здоровья и здорового образа жизни военнослужащих широко представлена в отечественной и российской научной литературе. Например, И.И. Брехман трактует здоровье не как отсутствие болезней, а как физическую, социальную и психологическую гармонию человека, доброжелательные отношения с природой, социумом и самим собой. Он подчеркивает, что «здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации» [1, с. 27].

Т.Ф. Акбашев считает, что здоровье является определенным резервом жизненных сил человека, который дается природой. Человек может его либо реализовать, либо нет.

По мнению Ю.П. Лисицына, «здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие» [2, с. 49].

Цель исследования – выявить отношение военнослужащих к здоровью и разработать программу формирования здорового образа жизни.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 50 военнослужащих в возрасте от 18 до 45 лет. Диагностическим инструментарием выступили две анкеты. Анкета «Субъективная оценка образа жизни» (автор Л.Г. Качан) дает возможность субъективной оценки образа жизни. Вторая анкета «Здоровый образ жизни» (автор А.И. Кривко) направлена на выявление отношения различных категорий военнослужащих к своему здоровью.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкетирования показал, что респонденты дают положительную оценку здоровому образу жизни. При этом они либо ведут здоровый образ жизни, либо задумываются об этом. 86% опрошенных считают, что понятие «здоровый образ жизни» определяется как образ жизни, направленный на сохранение здоровья. Следует отметить, что военнослужащие, отвечая на вопрос анкеты, могли выбрать несколько вариантов ответов. Но данное определение было выбрано большинством респондентов в качестве наиболее точного.

У офицеров и прапорщиков отношение к здоровому образу жизни оценивается как удовлетворительное. Это показали 62% респондентов. 5% опрошенных ответили, что «возможно, не задумываясь, ведут здоровый образ жизни», ещё у 5% военнослужащих отношение к здоровому образу жизни хорошее. Но при этом у 24% респондентов привычки и поведение далеки от здорового образа жизни, он пренебрегает своим здоровьем (см. рис. 1).

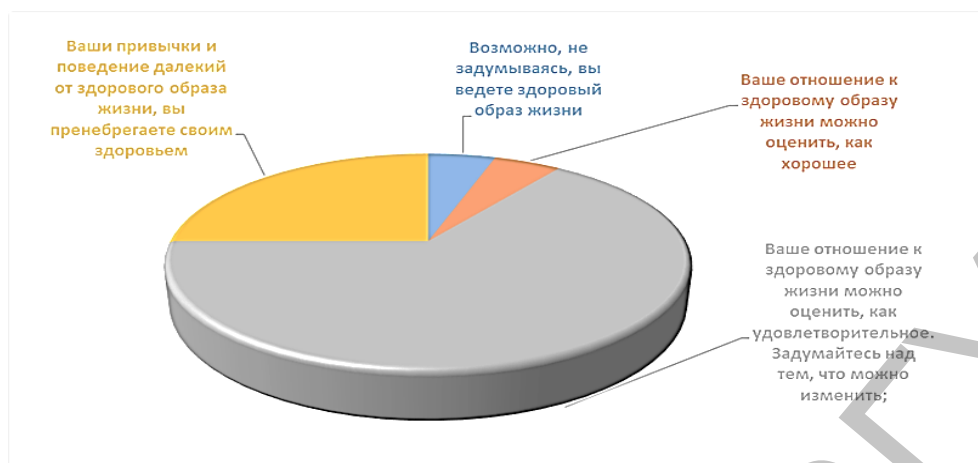


Рисунок 1 – Субъективная оценка состояния образа жизни офицеров и прапорщиков

Интерес к физическим упражнениям и спорту превалирует среди большинства военнослужащих – 76% респондентов. На втором месте находятся правильное питание и вопросы снижения и набора веса – 50% опрошенных. Среди мужчин преобладает интерес к физическим упражнениям и спорту в большем объеме – 90% военных отметили этот момент как наиболее важный. Кроме того, их интересует организация и планирование режима дня. Данный аспект обозначили 48% мужчин. Правильное питание является важным для 45% респондентов. У женщин интерес к здоровому образу жизни проявляется через вопросы снижения и набора веса – 90% опрошенных. Ответ «правильное питание» выбрали 70% женщин. 30% респондентов-женщин интересует вопрос организации и планирования режима дня (см. рис. 2).

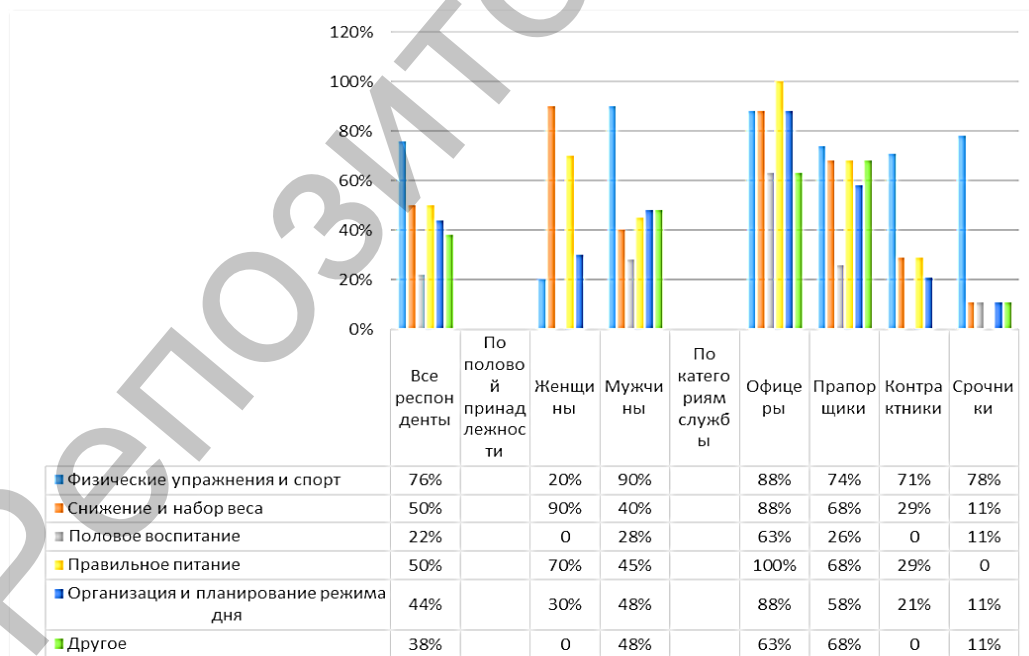


Рисунок 2 – Составляющие здорового образа жизни

Женщины-респонденты в абсолютном большинстве (100%) думают, что для ведения здорового образа жизни требуются финансовые средства. При этом большинство мужчин (85%) считают, что нужны соответствующие знания. В целом 82% из всех участвовавших

в опросе полагают, что наиболее важное значение для ведения здорового образа жизни имеют соответствующие знания, а наименьшее – оборудование (см. рис. 3).

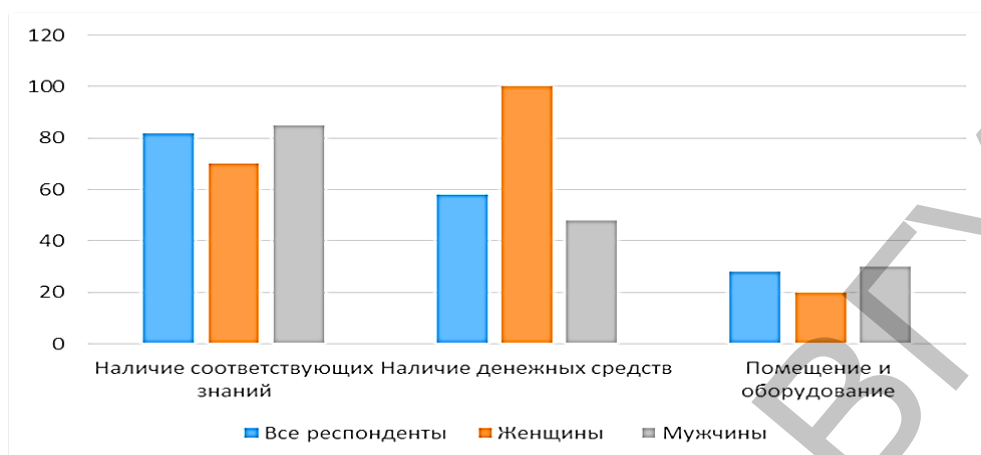


Рисунок 3 – Анализ ответов о том, что необходимо респондентам для ведения здорового образа жизни

По результатам исследования нами была разработана программа формирования здорового образа жизни у военнослужащих. Программа предполагает проведение занятий с группой военнослужащих в количестве не более 15 человек. Цикл занятий рассчитан на 6 месяцев. Программа предполагает следующие мероприятия:

1. беседа-дискуссия на темы: «Здоровье, что это такое?», «Как жить без стресса» и др.;
2. просмотр и обсуждение видеоматериала: «Как сон и мелатонин управляют настроением и аппетитом», «Толстый, больной и почти мёртвый», «Секреты манипуляции алкоголь. Как бросить пить?», «Эйфория или пиво – легальный наркотик» и др.;
3. видео-урок: «Методика самоизбавления от табачной зависимости»;
4. занятие с элементами тренинга: «Время быть здоровым».

Заключение. Военная служба требует хорошей физической и психологической подготовки, что невозможно без крепкого здоровья. Кадровые военные и военнослужащие срочной службы осознают необходимость соблюдения здорового образа жизни для укрепления своего здоровья. Однако мужчины и женщины военнослужащие по-разному проявляют интерес к здоровому образу жизни и средства его следования. Предложенная нами программа формирования здорового образа жизни была частично апробирована в одной из воинских частей Витебской области.

Список использованных источников:

1. Василенко, С.Г. Системы оздоровления человека: учеб. пособие / С.Г. Василенко. – Витебск: Витеб. гос. ун-т, 2004. – 32 с.
2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учеб. / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 512 с.