

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Д.В. Росляк
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

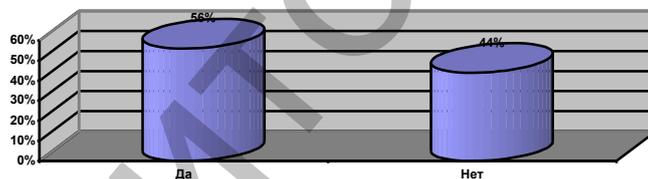
Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. Каждый хочет как можно дольше быть здоровым и счастливым. Но, как правило, человек задумывается об этом, когда случается «сбой» в какой-нибудь системе органов, когда человек осознает проблему несоответствия своего здоровья тем жизненным задачам, которые ему предстоит решать. Чтобы изменить положение и повседневно заботиться о здоровье тела, духа, психики, нужны определенные знания, убеждения, действия [2].

Цель исследования – выявить социально-психологические факторы, влияющие на отношение молодежи к здоровому образу жизни. Основные задачи, которые решались в ходе исследования: 1) отношение студентов к здоровому образу жизни; 2) как молодёжь ведёт здоровый образ жизни; 3) определение причин, барьеров, которые мешают вести здоровый образ жизни.

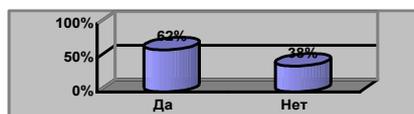
Материал и методы. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных. Объектом исследования стали студенты высших учебных заведений города Витебска. Опрашивались 500 студентов г. Витебска, 220 студента ВГУ имени П.М. Машерова и 280 студентов Витебского государственного технологического университета.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

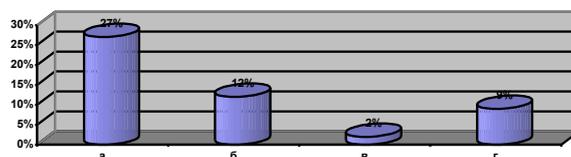
- Оказалось, что 56% опрошенных студентов имеют вредные привычки.



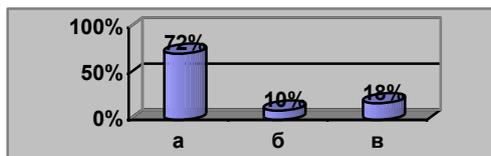
- 35% опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время, гуляя с друзьями. Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.
- 31% опрошенных студентов, не делают утреннюю зарядку.
- 62% опрошенных студентов занимались различными видами спорта. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще – 38%



- 29% студентов продолжают заниматься спортом регулярно.
- 27% респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь.

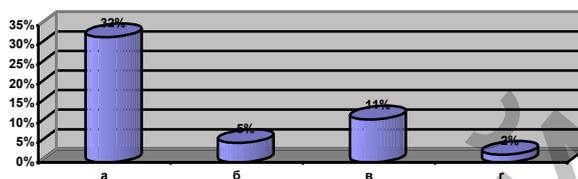


• 72% опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.

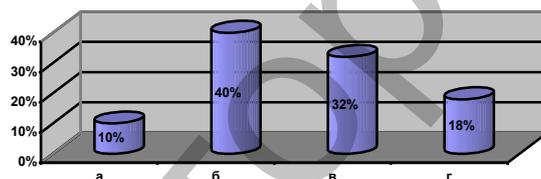


• 30% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, но 36% не посещают из-за того, что у них нет свободного времени.

• 32% студентов считают, что здоровый образ жизни - это здорово

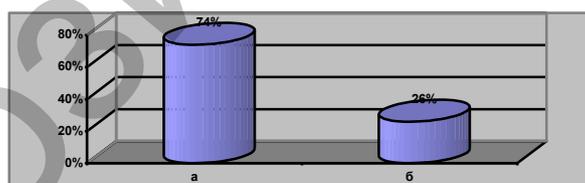


• Студенты в основном тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т.п. (40%), но есть некоторое количество студентов, которые предпочитают тратить небольшое количество денег(32%) или вообще не тратиться(18%).



• Больше 80% считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе

• 74% студентов считает, что абсолютно здоровая нация это иллюзия.



Заключение. На отношение молодежи к здоровому образу жизни влияют в основном социальные факторы, это проявляется в том, что сейчас очень быстрый «темп жизни», молодежи просто не хватает свободного времени, что бы заняться своим здоровьем. Экономический фактор почти не влияет, они достаточно много тратят на здоровую пищу и витамины, а так же занимаются в различных секциях. Однако многие не видят в этом смысла, и не проявляют желания улучшить свой образ жизни.

Список литературы

1. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема / И.Т. Суравегина // Экология и жизнь. – 2007. – № 4. – С. 28–31
2. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э.Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 39–46