

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ И ПОДРОСТКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

Было проведено исследование, целью которого являлось выявление и сравнение социально-психологических факторов влияющих на отношение студентов и подростков к формированию здорового образа жизни. Основные задачи, которые решались в ходе исследования:

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. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

1. Узнать хотят ли студенты и подростки вести здоровый образ жизни.
2. Как студенты и подростки пытаются вести здоровый образ жизни.
3. Каков уровень влияния вредных привычек на подростков и студентов.
4. Меняется ли отношение к ЗОЖ среди подростков и студентов.
5. Выполнить анализ полученных данных.
6. Провести сравнение данных полученных в ходе экспериментального исследования.

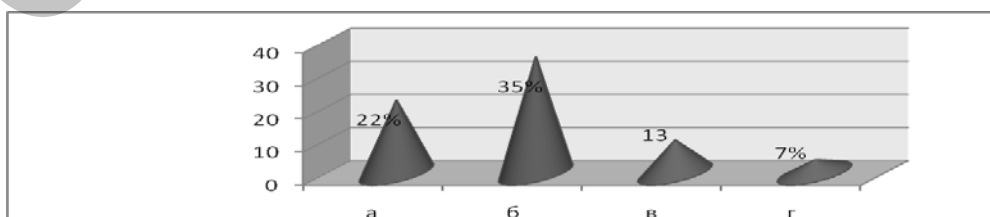
Материал и методы. Влияние социально-психологических факторов на отношение студентов и подростков к ведению здорового образа жизни. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных. Объектом исследования стали 50 студентов УО ВГУ им. П. М. Машерова ФСП и П и 50 учеников ГОСШ №40 г. Витебска. В данном исследовании мы узнаем отношение студентов и подростков к здоровому образу жизни. И попробуем выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодежи. Потому, что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

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. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

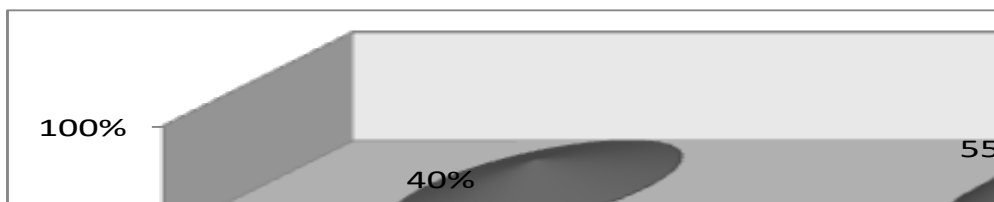
Результаты и их обсуждение. В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты: 35% студентов и 45% учеников имеют вредные привычки.



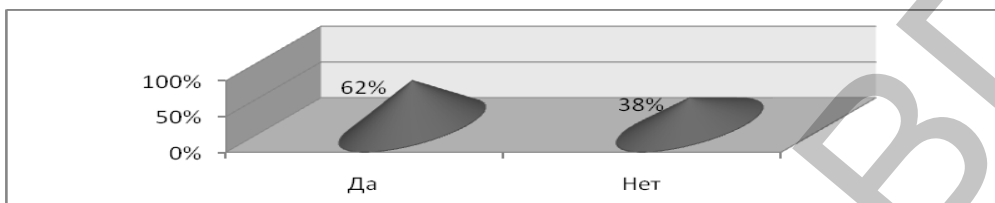
• большинство опрошенных студентов - подростков предпочитает проводить своё свободное время, гуляя с друзьями. Одна часть из них сидит просто дома, имея достаточного свободного времени.



• студенты меньше уделяют должного внимания правильному питанию.



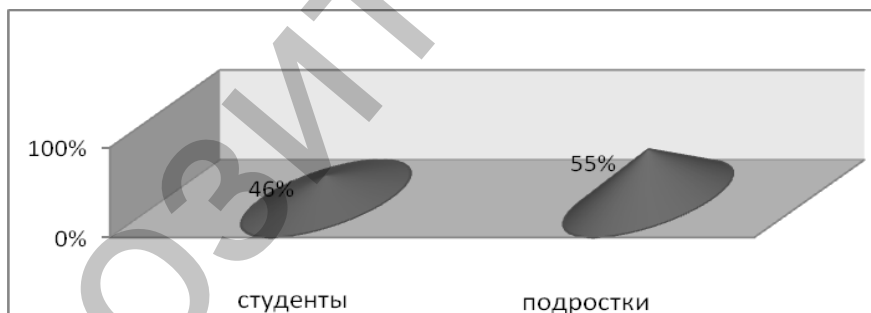
• большинство опрошенных студентов и подростков занимались различными видами спорта.



• большинство опрошенных студентов и подростков считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.



• 46% опрошенных студентов не могут посещать различные секции из-за нехватки времени. 55% подростков - могут посещать.



• большинство опрошенных студентов и подростков положительное отношение к здоровому образу жизни.

Заключение. В результате анализа полученных результатов выявлено, что на отношение подростков и студентов к здоровому образу жизни влияют в основном социальные факторы - очень быстрый «темп жизни», не хватает свободного времени, что бы заняться своим здоровьем. Экономический фактор почти не влияет на мнение молодежи. Молодые люди достаточно много средств тратят на здоровую пищу и витамины, а так же на занятия в различных секциях.

Однако выявляется тенденция отсутствия желания улучшить свой образ жизни, многие не видят в этом смысла, и не проявляют должного интереса.

Список литературы

1. Барзилович, Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Книга 1 / Е.Ю. Барзилович. – М.: изд-во МЭИ, 2000. – 251 с.
2. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент. - М.: Диалект, 2004. - 256 с.