

[Электронный ресурс]. – 2014. – 8 мая. – Режим доступа : <https://www.sb.by/articles/avtografy-pobeditelei>. – Дата доступа : 09.10.2023.
3. Феликс, К. Здесь был... : исследование имен в здании Рейхстага / Карин Феликс ; пер. на рус. Е. Вегнер [и др.]. – Москва : Граница, 2021. – 319 с.

УДК 159.09

КУРДИНА В. А., студент; **ТОРОПОВА Е. А.**, студент

Научный руководитель – **Гайнутдинов А. А.**, старший преподаватель
ФБГОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины
им Н. Э. Баумана», г. Казань, Россия

МЕЖПОКОЛЕННЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ОТНОШЕНИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ПО ДАННЫМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)

Введение. Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Пропаганда здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [1, с. 58].

Материалы и методы исследований. В ходе анализа социологического опроса «Разница поколений в отношении здорового образа жизни» привели статистику интереса к физическим нагрузкам и здоровым привычкам людей в возрасте от 18 до 65 лет, выявили зависимость возрастных страт к здоровому образу жизни.

Исследование проводилось с помощью онлайн-опроса Google Opinion Rewards опрос проходил среди лиц, проживающих в разных городах России.

Результаты исследований. В сумме опрос прошли 82 человека. Изучив результаты опроса, мы видим из рисунка 1, что наибольшее количество респондентов, участвовавших в опросе, люди молодого возраста 18–25 лет (60,5%). На втором месте люди в диапазоне от 45 до 65 лет (19,8%), на третьем месте люди от 25–35 лет (11,1%). Наименьшее количество людей, прошедших опрос возрастом от 35–45 лет (8,6%).



Рисунок 1 – Процентная зависимость количества людей, прошедших тест, от возраста

По данным социологического опроса, представленного на рисунке 2, спортом занимаются 27,2%; делают зарядку по утрам 19,8%, хотели бы начать 35,8%; овощи присутствуют в рационе 97,5% людей, часто гуляют 59,3%. Из вышеперечисленных результатов можно сделать вывод о том, что людям легче следовать здоровому образу жизни, предпринимая пассивные действия (частые прогулки, наличие овощей в рационе).

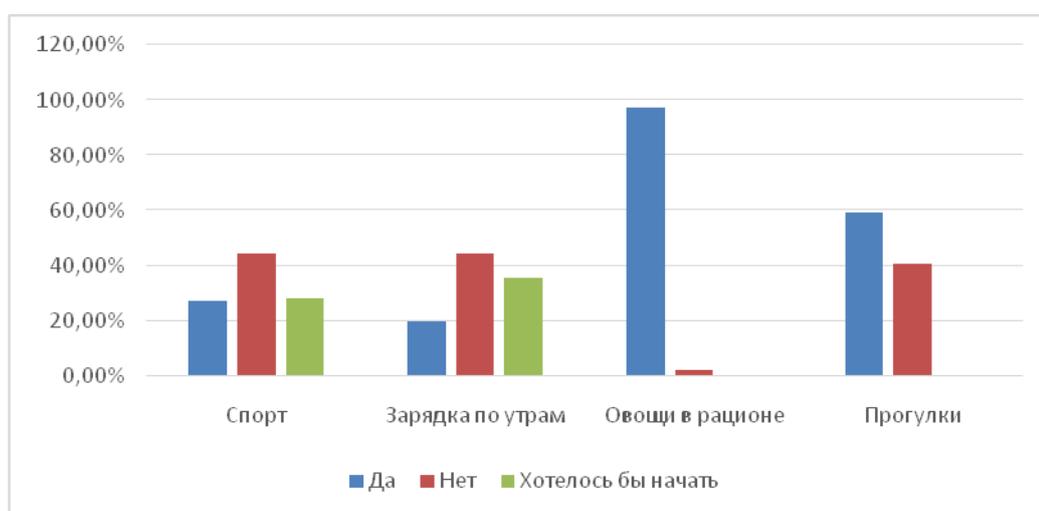


Рисунок 2 – Статистика здоровых привычек по данным социологического опроса

К основным факторам, разрушающим здоровье, относятся курение, употребление алкоголя, частый стресс и гиподинамия. Анализ ответов на вопросы, касающиеся вредных привычек, представлен на рис. 3. Опрос показал, что 45,7% людей курят, 7,4% курили, но избавились от вредной привычки; употребляют алкоголь 77,8%, от частого стресса страдают 66,7%.

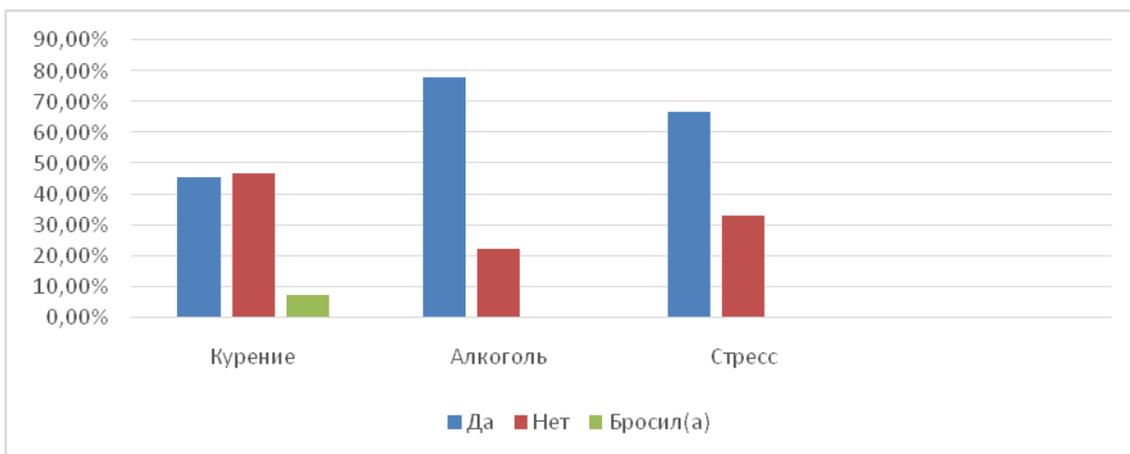


Рисунок 3- Статистика вредных привычек в процентах по результатам социологического опроса

Статистика, приведенная на рисунке 4, отражает моральное и физиологическое состояние прошедших опрос людей. Недосыпом страдают 55,6%; часто болевают 19,8%; беспокойный сон у 58%; хорошее настроение преобладает у 43,2% людей.

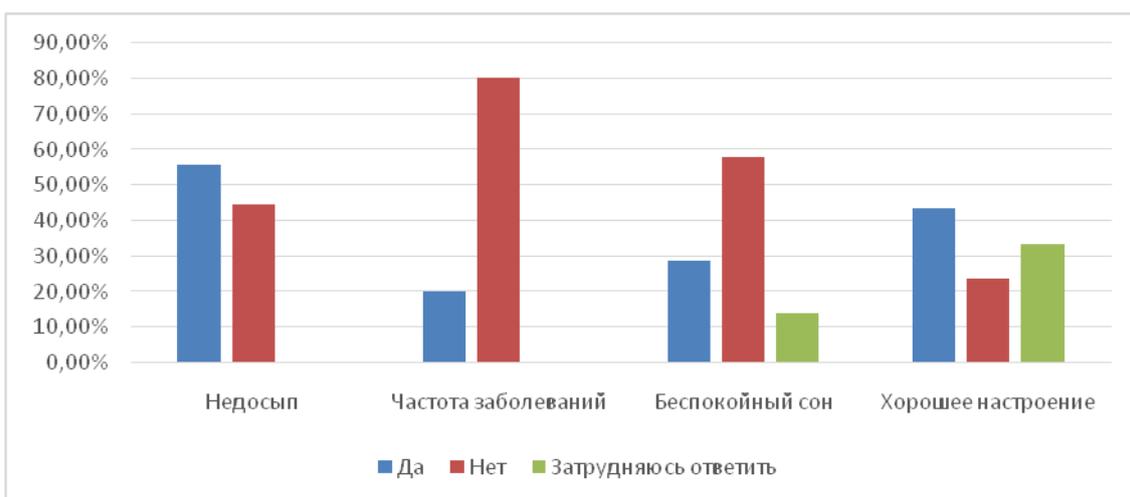


Рисунок 4 – Моральное и физиологическое состояние людей, прошедших социологический опрос

Заключение. На основании проведенного исследования мы установили, что интерес как к здоровым привычкам, так и к вредным проявляют люди различных возрастных страт, независимо от возраста. В комментариях к опросу люди оставляли заметки, что заинтересовались здоровыми привычками в возрасте 60 лет, другие же отказались от вредных в 25 лет. Однако можно проследить прямую зависимость вредных привычек от морального к физиологическому состоянию.

Литература. 1. Гирфанова, А. И. *Отношение студентов академии к здоровому образу жизни / Гирфанова А. И. – Казань: 2019.- С. 58–61.*