

## ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Литвинова Е.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – О.М. Афонько, канд. пед.наук, доцент

Одна из актуальных задач психологии здоровья – помочь студентам осознать необходимость изменения своего поведения в соответствии с ЗОЖ.

С целью выявить ценностное отношение молодёжи к своему здоровью среди студентов факультета ДиНО (n 39) нами было проведено анкетирование «Изучение мотивации здоровья». На основании полученных ответов был составлен рейтинг мотивов студентов (График 1).



График 1 – Рейтинг мотивов студентов

Проведённый анализ результатов таблицы и графика позволяет нам сделать некоторые выводы. Наиболее приоритетными мотивами к ЗОЖ у студентов являются стремление укрепить своё здоровье, быть уверенным в себе, а так же сохранять активность и жизнерадостность. Наименьшее внимание опрошенные уделяют развитию физических качеств и интересу к двигательной активности. Таким образом, большинство студентов осознают необходимость сохранять и укреплять своё здоровье, но часто не предпринимают к этому никаких действий.

### Литература

1. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни : пособие / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – 2-е изд. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – 200 с.