

УДК: 613

DOI: 10.25629/НС.2023.06.34

АНАЛИЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Сухинина К.В., Карбушева Д.В., Гуркова Е.А.

Иркутский государственный университет путей сообщения

АННОТАЦИЯ

Целью исследования является проведение анализа наиболее вредных привычек и критериев здорового образа жизни у студентов технического вуза г. Иркутска – Иркутского государственного университета путей сообщения. Всего было опрошено 257 учащихся, девушек и юношей, 1,2,3,4 курсов обучения. Для проведения исследования была использована стандартная анкета – опросник СФУ 16. Анализ данных анкетирования проводился в зависимости от гендерной принадлежности. В конце исследования были подведены результаты и выявлены наиболее распространенные вредные привычки. Лидирующее место заняла интернет-аддикция и у девушек, и у мужчин. Второе место у обоих полов занимает прослушивание громкой музыки. Третье место для мужчин составила зависимость от компьютерных игр, в то время, как у девушек на этом месте стоит неправильное питание. Установлено, что степень осознания зависимости от данных привычек как у девушек, так и у мужчин оказалась очень низкой.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

здоровый образ жизни, вредные привычки, здоровье, психофизиологические особенности, анкетирование, исследование, студенты, интернет-аддикция.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время здоровье является не только медицинской категорией, но и оценивается как невосполнимый индивидуальный капитал человека, ведь кроме отсутствия болезней оно включает в себя положительное психо – эмоциональное состояние, придает жизни здравый смысл, а также силы и стремления к достижению новых целей.

Довольно часто люди с воодушевлением говорят о здоровом образе жизни, но представление об этом самом «здоровом образе жизни» зачастую довольно отрывочно и, мягко говоря, не вполне осязаемо.

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику лечения болезней и укрепления психофизиологического здоровья человека [1,5]. Непосредственной обязанностью каждого человека является охрана его собственного здоровья. Наличие человеческой способности использовать свои силы и реализовывать заложенные возможности на благо себя, своей семьи, общества и государства в целом зависят от образа жизни человека, тех привычек, которые он может приобрести ещё в детстве. Следует отметить, что не всегда человек может избавиться от ряда приобретенных привычек, которые в свою очередь могут пагубно воздействовать на здоровье человека, например, могут привести к преждевременному старению организма и приобретению устойчивых заболеваний.

Следует разобраться, что же под собой представляет термин «привычка». Чарльз Дахигг в своей книге «Сила привычки» трактует данный термин, как неосознаваемое повторяющееся действие. Чарльз Дахигг отмечает, что каждое повторяющееся действие мозг стремится превратить в привычку и около 40 процентов наших повседневных занятий мы совершаем в автоматическом режиме. Русский ученый физиолог Иван Павлов отмечает, что человек привыкает ко всему и дело состоит в том, что есть замкнутый круг: получение эмоции, привыкание к ней, а затем появление зависимости от нее же.

Таким образом, можно сказать, что привычка – это регулярно повторяющееся действие, без которого человек либо не может, либо думает, что не может обойтись. Несомненно, что данное понятие имеет не только научное, но и практическое значение, поскольку, развив в себе полезную привычку можно не только поправить, но и улучшить общее состояние организма и здоровье в целом, а также возможно существенно повысить уровень своей жизни [3].

Для студента здоровье – это показатель состояния полного физического, психического и социального уровня развития. Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента. Исследования многих психологов показали, что человек сам становится на тот или иной путь, вне зависимости от того, начал он бегать по утрам или стал есть на ночь, в результате чего всё это преобразуется в привычку и формирует человека как личность, которая живет среди таких же людей, слепленных из собственных привычек. Личность студента способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится [6].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

– анализ вредных привычек и критериев здорового образа жизни у студентов технического вуза.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было проведено анонимное анкетирование по выявлению наиболее распространенных вредных привычек среди студенческой молодежи высшего учебного заведения г. Иркутска, а именно – Иркутского государственного университета путей сообщения, далее ИрГУПС, в период обучения с 2022-2023 гг.

Всего в анкетировании приняли участие 257 учащихся – студенты ИрГУПС. Все студенты были разных направлений подготовки с 1 по 4 курсы обучения. Данное анкетирование состояло из двух частей. Первая часть вопросов была направлена на выявление часто встречающихся в социуме вредных привычек. Вопросы второй уже части были направлены на выявление степени зависимости от этих привычек участников социального опроса. Для более подробного анализа вся студенческая молодежь была разделена в зависимости от гендерной принадлежности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Соотношение мужского и женского пола в ИрГУПС представлено на рисунке 1.

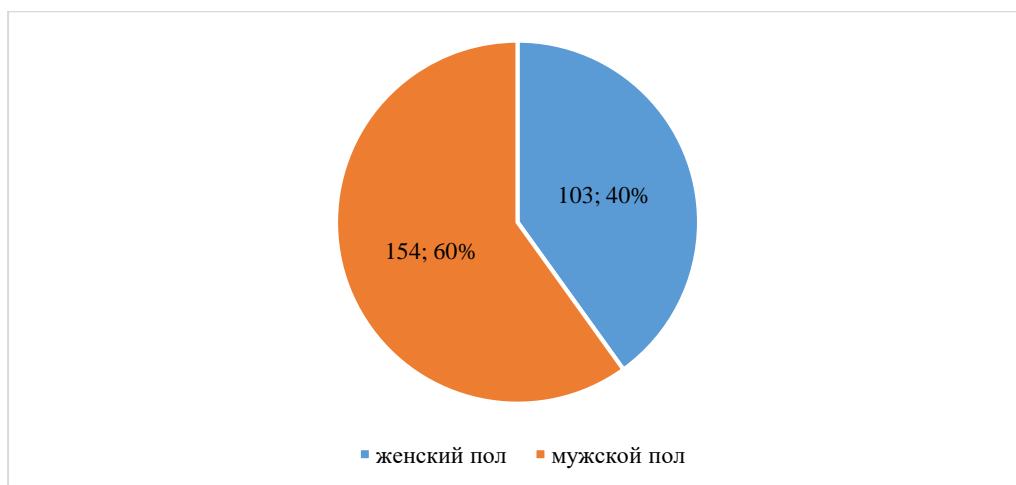


Рисунок 1 – Соотношение мужского и женского пола в ИрГУПС

Таким образом, мужской пол составляет 3/5 от общего количества респондентов, а женский пол – всего 2/5 от общего количества.

Результаты анкетирования первой части показали, что большее количество времени проводится за получением и обменом информацией через интернет вне учебных целей, среди юношей этот показатель составил 58,4% от общего количества опрашиваемых участников и 97,4% среди всего мужского пола, среди девушек данный показатель составил 39,7% и 99,03% соответственно. На втором месте оказалось прослушивание громкой музыки с использованием наушников – среди студентов и студенток этот показатель составил 55,6% и 39,3% соответственно. Также, статистика показала, что самообразование у респондентов стоит на третьем месте в процентном отношении у юношей и девушек 37,7% и 52,9% соответственно, при этом юноши, которые занимаются позитивной умственной или духовной деятельностью, приносящей удовлетворение, на 40% больше, чем девушки. Также, можно заметить, что среди студентов 75% от общего числа опрошенных играют в компьютерные игры, что составляет на 176% выше от числа девушек. Для более наглядного представления все данные занесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Вопросы первой части анкетирования

Наименование вредной привычки	М	Ж	% м	% ж
1. Позитивная умственная или духовная деятельность, приносящая удовлетворение: чтение книг, творчество, самообразование и т.д.	136	97	52,9	37,7
2. Просмотр передач по телевизору (новостей, шоу, фильмов и т.п.)	102	83	39,7	32,3
3. Компьютерные игры	116	42	45,1	16,3
4. Просмотр анимэ, манги и т.п.	69	33	26,8	12,8
5. Получение и обмен информацией через интернет: Скайп, соцсети, др. сайты (кроме необходимого для учебы или др. дела)	150	102	58,4	39,7
6. Прослушивание громкой музыки, использование наушников	143	101	55,6	39,3

Следует отметить, что о проблемах, связанных с громкой музыкой, стали говорить после того, как компания «Sony» выпустила на рынок свой первый плеер Walkman. Молодые люди начали терять слух также быстро и прогрессивно, как это происходило у пожилых пациентов, которые теряли слух. В наших ушах есть защитные механизмы, которые защищают наше внутреннее ухо от кратковременных резких звуков, но при длительном ношении наушников, громкость которых превышает 75-85 дБ, чаще всего это звук, который идет больше 60-80% от мощности плеера или телефона, на котором пациенты или люди слушают музыку, идет истощение защитных свойств, а также идет повреждение структур самого внутреннего уха, которые к сожалению не восстанавливаются, поэтому слушать громкую музыку в наушниках рекомендуется не более 1,5 – 2 часов и не чаще, чем 1-2 раза в день. Люди, которые слушают радио громкую музыку, они, к сожалению, теряют слух и восстановить его практически невозможно.

В первой части тестирования также был вопрос: «Сколько времени в день (в среднем) Вы обычно тратите на общение по мобильному телефону (разговоры, SMS, MMS)?», на который среди юношей 25,97% ответили, что тратят 30-60 минут и 21,43% более часа, в тоже время у девушек данные показатели составили 31,07% и 32,04% соответственно.

Среди опрошенных на вопрос о курении положительно ответили 54 студента, из которых 40 человек – студенты (25,97% от общего количества мужчин), а 14 – это студентки (13,59% от общего количества женщин). Все знают, что курить вредно, но что же на самом деле происходит с организмом мало кого интересует. Хотелось бы отметить, что, когда человек закуривает первый удар на себя принимают зубы, поскольку температура вдыхаемого курильщиком дыма около 60–80 градусов, тогда как средняя температура окружающей среды, например,

осенью всего 5 градусов. Таким образом, курильщик поочередно наполняет свой рот то горячим дымом, то холодным воздухом, в результате чего зубная эмаль испытывает резкие перепады температур, провоцируя на ней появления микротрещин, которые являются входными воротами для микроорганизмов. Далее из полости рта табачный дым попадает в гортань, так как в состав дыма входит более 50 химических соединений, вызывающих рак, то под их влиянием происходят изменения в гортани – появляются опухоли. Часто рак гортани никак не проявляет себя, протекает бессимптомно, но в этом и заключается его коварство, только со временем при глотании появляется чувство инородного тела, которое начинает сопровождаться усиливающейся болью, и уже вскоре боль становится нестерпимой. Затем табачный дым попадает в легкие человека, в них находится около 650 миллионов альвеол, на которые возложена функция снабжения кислородом всего организма. При попадании табачного дыма в легкие альвеолы забиваются дегтем, токсинами и перестают функционировать, в результате канцерогены табачного дыма накапливаются, что приводит к необратимому процессу разрушения клеток, следовательно, к возникновению злокачественных опухолей.

Употребление алкогольных напитков 1–2 раза в неделю совершают 23 человека, из которых 10 человек – юноши (6,49% от общего количества юношей), 13 – это девушки (12,62% от общего количества девушек).

В первой части анкетирования также присутствовали вопросы о положительных привычках, которые направлены на укрепление физического здоровья. Результаты данного тестирования представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Результаты ответов на вопрос: «Какова периодичность и длительность Ваших активных занятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья (кроме учебных занятий по физической культуре; это могут быть физические упражнения, утренняя гимнастика, спортивные игры, танцы, бег и т.д.?)»

Периодичность и длительность активных занятий	М	Ж	% М в их общем количестве	% Ж в их общем количестве
Не занимаюсь этим никогда	8	8	5,19	7,77
1-2 раза в месяц	29	36	18,83	34,95
Каждый день меньше 15 минут	15	6	9,74	5,83
Каждый день 15-60 минут	19	9	12,34	8,74
Раз в неделю 1-2 часа	17	25	11,04	24,27
2-3 раза в неделю по 1-2 часа	50	16	32,47	15,53
Каждый день 1-2 часа или >	16	3	10,39	2,91

Таблица 3 – Сколько времени и с какой периодичностью (в среднем) Вы обычно уделяете контактам с природой и природными силами – водой, воздухом, солнцем (это прогулки, поездки на пляж или за город, закаливание водой или воздухом и т.д.)?

Периодичность контакта с природой	М	Ж	% М в их общем количестве	% Ж в их общем количестве
Не занимаюсь этим никогда	14	7	9,09	6,80
1-2 раза в месяц	30	29	19,48	28,16
Каждый день меньше 15 минут	8	11	5,19	10,68
Каждый день 15-60 минут	36	19	23,38	18,45
Раз в неделю 1-2 часа	30	15	19,48	14,56
2-3 раза в неделю по 1-2 часа	25	10	16,23	9,71
Каждый день больше часа	6	9	3,90	8,74
Раз в неделю – весь день	5	3	3,25	2,91

Для больше наглядности все ответы продемонстрированы на рисунках 2–5.

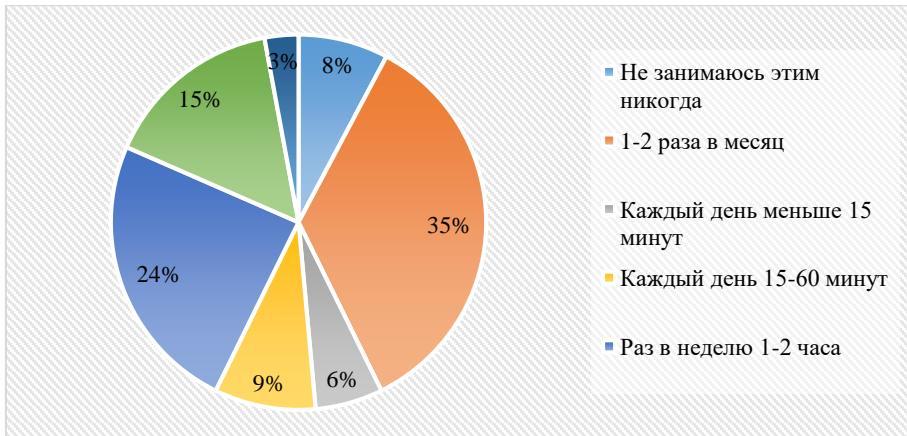


Рисунок 2 – Периодичность и длительность активных занятий среди женщин

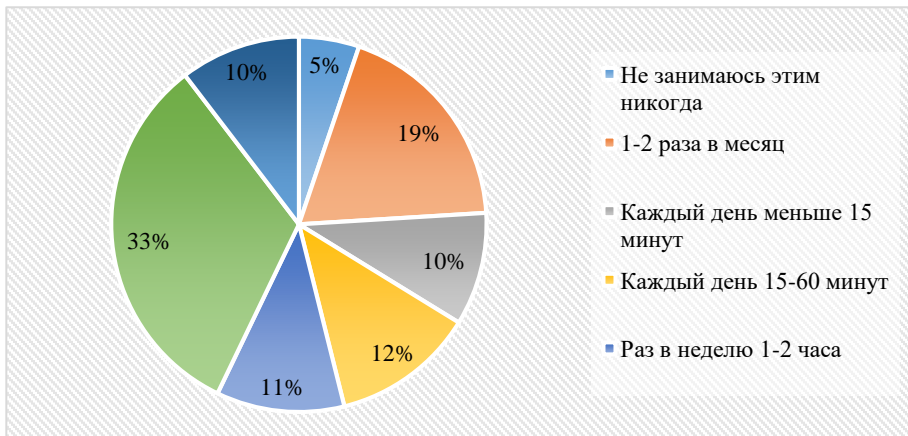


Рисунок 3 – Периодичность и длительность активных занятий среди мужчин

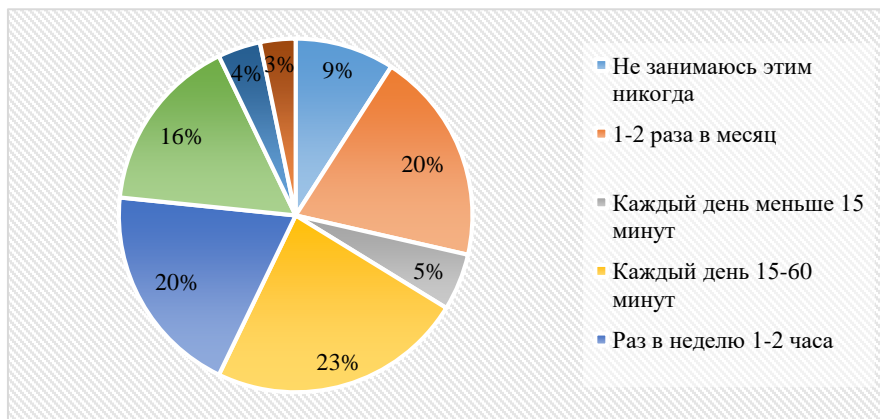


Рисунок 4 – Время проведения юношей на природе

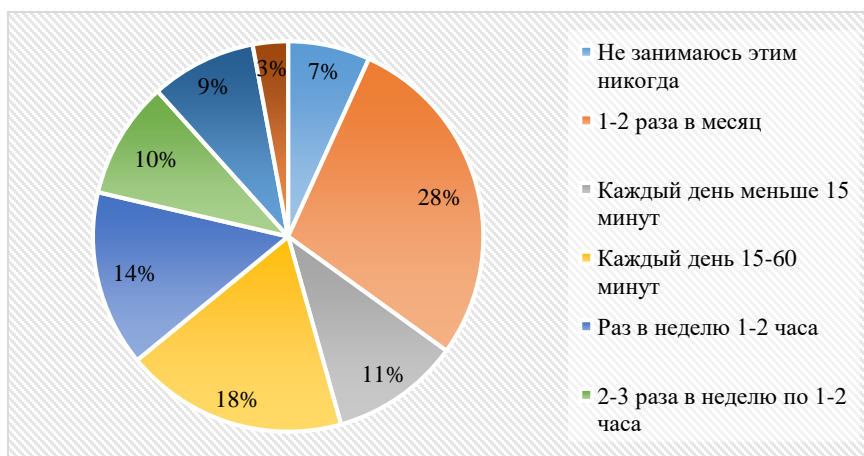


Рисунок 5 – Время проведения девушек на природе

Таким образом, первая часть нашего анкетирования показала, что респонденты страдают прокрастинацией в небольшой степени, которая выражается через пустую трату времени в Интернете, в компьютерных играх, просмотром анимэ – все это склонность к постоянному откладыванию дел, которая приводит к жизненным проблемам и болезням психологического характера. Однако, стоит заметить, что участники анкетирования в большей своей части замотивированы к занятиям спортом и укреплению своего здоровья [7].

Во второй части анкетирования участники оценивали уровень своей зависимости. В задании предлагалось расслабиться и быстро, не задумываясь дольше 5 секунд над каждой привычкой, проставить от 0 до 10 в каждой строке таблицы, где 0 – это полное отсутствие привычки, 1 – 3 балла – слабая привычка, 4 – 6 балла – привычка средней силы, 7 – 9 балла – сильная привычка, 10 баллов – максимальный уровень силы привычки.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, степенью эмоциональной устойчивости. Именно поэтому, в вопросы второй части внесли позицию стресс. Кроме того, в перечне вредных привычек мы оставили те, что упоминались выше, а также добавили: неправильное питание, наркотическая зависимость, азартные игры [4].

Результаты анкетирования второй части показали, что среди мужчин наибольшая осознанность привычки приходится на «уход» в интернет (38,96%), прослушивание громкой музыки (31,17%) и зависимости от компьютерных игр (25,32%). Однако, среди девушек наибольшая осознанность приходится от привычки «уходить» в интернет (44,7%), второе место разделили сразу две привычки – это прослушивание громкой музыки и неправильное питание (29,13%).

Также, стоит отметить, что девушки более склонны к тому, чтобы нервничать и погружаться в отрицательные эмоции (22,33%), в то время как среди юношей этот показатель составляет 10,39%, равный привычке курить табак. Этот показатель был доказан еще исследованиями цифровой медицинской компании «Доктор рядом» в марте 2021 года. По данным исследования данной компании, было выявлено, что девушки чаще, чем юноши, оценивают уровень стресса на работе как средний или высокий, чувствуют себя в тупике и хотят сменить работу. В связи с этим, представляется, возможность утверждать явное доказательство физиологической особенности человека [4]. Для большей наглядности полученных результатов все данные представлены на рисунках 6,7.

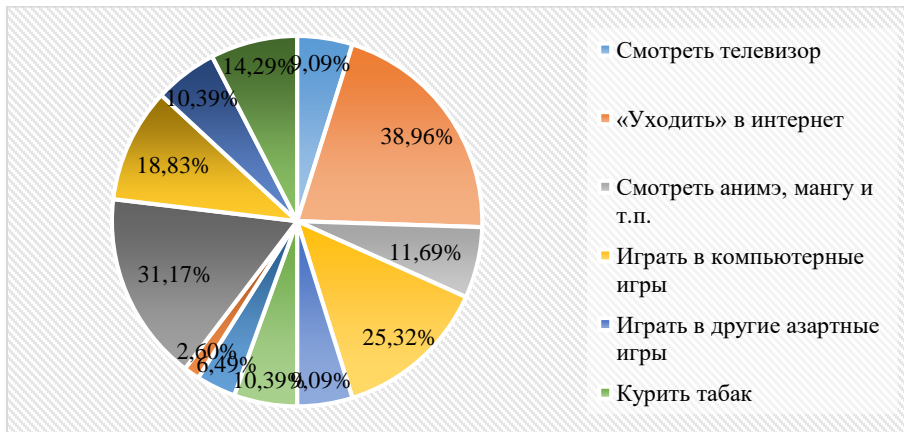


Рисунок 6 – Осознание зависимости от привычки среди юношей

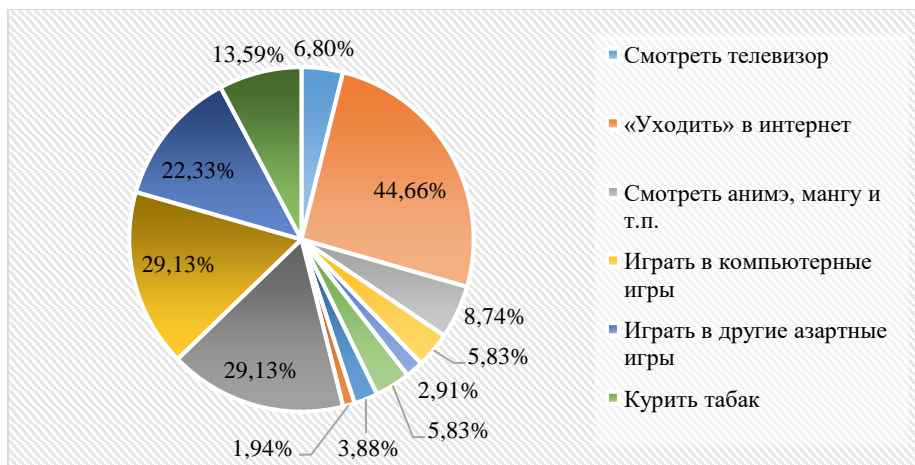


Рисунок 7 – Осознание зависимости от привычки среди девушек

Таким образом, можно сделать вывод, что людей, которые в первой части тестирования ответили о наличии вредных привычек, намного больше, чем тех, кто действительно осознает свою зависимость. Следовательно, необходимо пропагандировать здоровый образ жизни [7].

Результаты анкетирования среди студенческой молодежи показали, что в настоящее время наибольшую проблему вызывает Интернет-зависимость, по-другому интернет-аддикция. Виртуальная реальность становится значимым фактором социализации. К сожалению, в последнее время в сети интернет все более широкое распространение получает контент, представляющий угрозу для эмоционального благополучия, здоровья, социальной адаптации, даже жизни. Изменяются социальные нормы поведения среди обучающихся. В этих условиях многократно возрастает необходимость планомерного и грамотного управления интернет-средой как фактором социализации [8].

В настоящее время интернет-зависимость принято считать психическим расстройством (DSM-5 и МКБ-10). Кимберли Янг – профессор психологии Питтсбургского университета выделил две группы интернет зависимых: люди, которые ищут в интернете общения и люди, которые зависят от информации.

Главной задачей зависимого человека является проблема ее осознания. Необходимо попробовать следовать следующим рекомендациям:

1. Правильно составлять распорядок дня. Основой здесь составляет добиться того, что запланировано на ближайшее будущее. Главная задача человека – это стать хозяином своей жизни, а это достигается путем правильного планирования распорядка дня [1].

2. Соблюдать правильное питание – это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний [2]. Кроме того, еще отец медицины Гиппократ сказал, что все болезни приходят через рот. Здоровое питание – это ключ к здоровому образу жизни!

3. Начать заниматься физкультурой и спортом. Спорт воспитывает волю к победе, настойчивость и другие важные человеческие качества. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после перенесенных тяжелых заболеваний.

4. Исключить вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркомания, интернет-аддикция), которые приносят огромный вред человеческому организму.

5. Проводить закаливание. Оно повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость и улучшают настроение.

6. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а, следовательно, и активной и долголетней жизни.

ВЫВОДЫ

Проанализировав полученные результаты можно сделать следующие выводы: во-первых, на смену ранее популярным таким вредным привычкам, как алкоголь и курение приходят новые. В настоящее время лидирующее место занимает проблема интернет-аддикции. Среди мужчин привычка «уходить» в Интернет оказалась выше, чем курить табак в 3,75 раза и выше, чем употреблять алкоголь в 6 раз. Среди женщин привычка «уходить» в интернет оказалась выше в 7,66 и 11,51 раза, соответственно. Во-вторых, анализ собранного материала показал, что осознание вредных привычек не сформировалось у большинства респондентов. Более того, следует отметить, что данное исследование показало, что большая часть студентов замотивирована к занятиям спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наши исследования показали, что в наше время здоровый образ жизни играет немаловажную роль в жизни людей. Приучение к здоровому образу жизни должно идти с самого детства. Дети должны видеть на примере своих родителей и общества в целом необходимость ведения здорового образа жизни. Но примером должен быть обязательно взрослый или более опытный человек, который является носителем определенных психологических и физических качеств.

Проведенное исследование показало, что психофизиологическое состояние человека во многом обуславливает его отношение к своему здоровью. Здоровый образ жизни – это общепризнанный, надежный, действительный способ сохранения и укрепления здоровья людей, это главное условие здоровья, успешной учебы, работы и просто счастливой жизни. Следование нормам и принципам ЗОЖ – это долг каждого разумного человека!

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Маратова А.М. здоровый образ жизни – гармония и здоровье человека // Наука и современность. 2013. №22. С. 16-20.
2. Турениязова Р.К., Утенова Г.У. Рациональное питание – основной фактор здорового образа жизни // Мировая наука, 2019. – №27. – С. 470–472.
3. Кильмашкина Т.Н, Зарецкий В.В. Социальные нормы и влияние на них интернет – рисков и интернет – аддикций среди обучающихся // Вопросы психического здоровья детей и подростков, 2020. – №3. – С.28-37.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии // Мастера психологии: Изд-во Питер, 2002. – 720 с.
5. Колбасов. В.С. Психологические особенности здорового образа жизни // Вестник магистратуры, 2016. – №53. – С. 132-133.
6. Колесникова А. Ю. Особенности формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов / А.Ю. Колесникова, В.Ю. Лебединский, К.В. Сухинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2016. – №3. – С.60-63.
7. Морфофункциональные характеристики здоровья студентов непрофильных вузов: учеб. пособ./ К.В. Сухинина, В.Ю. Лебединский, А.Ю. Колесникова, О.Ю. Александрович. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 250 с.
8. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов – первокурсников иркутского государственного университета / Л.И. Колесникова (и др.) // Фундаментальные исследования. – 2015. – №1 (часть 3). – С. 522-527.

ANALYSIS OF BAD HABITS AND CRITERIA OF A HEALTHY LIFESTYLE IN TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS

Sukhinina K.V., Karbusheva D.V., Gurkova E.A.

Irkutsk State Transport University

ABSTRACT

The purpose of the study is to analyze the most harmful habits and criteria for a healthy lifestyle among students of a technical university in Irkutsk – Irkutsk State Transport University. A total of 257 students, girls and boys, 1,2,3,4 courses were interviewed. To conduct the study, a standard questionnaire was used – the SibFU questionnaire 16. The analysis of the survey data was carried out depending on gender. At the end of the study, the results were summed up and the most common bad habits were identified. The leading place was occupied by Internet addiction among both girls and men. The second place for both sexes is listening to loud music. The third place for men was dependence on computer games, while the girls in this place have malnutrition. It was found that the degree of awareness of dependence on these habits in both girls and men was very low.

KEYWORDS

healthy lifestyle, bad habits, health, psychophysiological features, questioning, research, students, Internet addiction.