

УДК: 613

DOI: 10.25629/НС.2023.08.29

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ РАЗНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

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

Иркутский государственный университет путей сообщения

АННОТАЦИЯ

Целью исследования послужило проведение сравнительного анализа здорового образа жизни и вредных привычек у студентов на примере двух высших учебных заведений г. Иркутска – Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) и Иркутского государственного университета (ИГУ). Данная статья посвящена критериям здорового образа жизни в зависимости от гендерной принадлежности у студентов, обучающихся в вузах с разным профилем. Для этого было проведено анкетирование студентов ИрГУПС и ИГУ с помощью стандартной анкеты – опросник СФУ 16. Всего в опросе участвовало 380 студентов, из которых 87 юношей и 103 девушки из каждого вуза. Данный анализ позволил выявить наиболее распространенные вредные привычки, проанализировать степень осознания зависимости от них. Выявили разницу между частотой встречаемости вредных привычек и критериев здорового образа жизни у юношей технического и непрофильного вузов: 62,7% студентов технического вуза наибольшее количество времени тратят вначале на получение и обмен информацией, 54,02% опрошенных наиболее часто слушают громкую музыку и 41,38% человек играют в компьютерные игры. Тогда как юноши, обучающиеся в непрофильном вузе, в 48,28% случаев используют время на самообразование с применением интернета, потом 44,83% респондентов тратят время на интернет вне учебы, и слушают громкую музыку 40,23% обучающихся. Для девушек технического и непрофильного вузов на первом месте были характерны следующие качества: использование Интернета не для учебы, на втором месте – самообразование, на третьем месте – прослушивание громкой музыки.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

здоровый образ жизни, вредные привычки, здоровье, психофизиологические особенности, анкетирование, исследование, студенты, физическая подготовка.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время непосредственной обязанностью каждого человека является охрана его собственного здоровья. Здоровый образ жизни – это путь, который человек выбирает для себя сам.

Здоровье человека следует рассматривать не только как хорошее самочувствие, но и как стабильное психофизическое и духовное состояние, в котором человек может реализовать все положительные природой способности [3]. Развитие идей здорового образа жизни, вычленение позитивных и негативных влияний внешних условий на здоровье – это одна из главных задач любого учебного заведения [7].

Здоровый образ жизни – это система вредных и положительных привычек и поведения человека, направленная на обеспечение и укрепление общего состояния здоровья [5]. Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сфере человеческой деятельности. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всем окружающим [4]. Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового об-

раза жизни: занятия спортом, полноценных отдых, сбалансированное питание, укрепление иммунитета, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, хорошее эмоционально-психическое состояние [6,8].

Вредные привычки – это различного рода отклонения от здорового образа жизни, которые возникают у человека по многим причинам – это может быть недостаток внимания, неуверенность в себе, стресс, переживания, желания утвердиться [1]. Однажды, приобретая вредную привычку крайне сложно от неё избавиться. Вредные привычки могут привести человека к устойчивым заболеваниям – это алкоголизм, наркомания и никотинизм [2].

Таким образом, вышесказанное определяет актуальность и цель исследования, которая заключается в анализе вредных привычек и критериев здорового образа жизни у студентов разных профессиональных профилей.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Было проведено анонимное анкетирование по выявлению наиболее распространенных вредных привычек среди студенческой молодежи двух высших учебных заведений г. Иркутска: Иркутского государственного университета путей сообщения (технического), (ИрГУПС) и Иркутского государственного университета (непрофильного вуза), (ИГУ) в период обучения 2022-2023 гг.

Всего в анкетировании приняли участие 380 студентов, из которых 190 учащихся – студенты ИрГУПС и 190 человека – учащиеся ИГУ. Все студенты были разных направлений подготовки с 1 по 4 курсы обучения. В опросе приняли участие 87 юношей и 103 девушки. Средний возраст респондентов составил 23 года. 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

Согласно анкетированию, мужской пол составил 45,79% (174 человека) от общего количества респондентов, а женский пол – 54,21% (206 человек) от общего количества.

Для оценки результатов первой части анкетирования брались данные, если студент проводил в день больше 4 часов за какой-либо привычкой.

Для большей наглядности полученных результатов первой части все ответы были представлены в виде гистограмм в зависимости от гендерной принадлежности на рис. 1 и рис. 2.

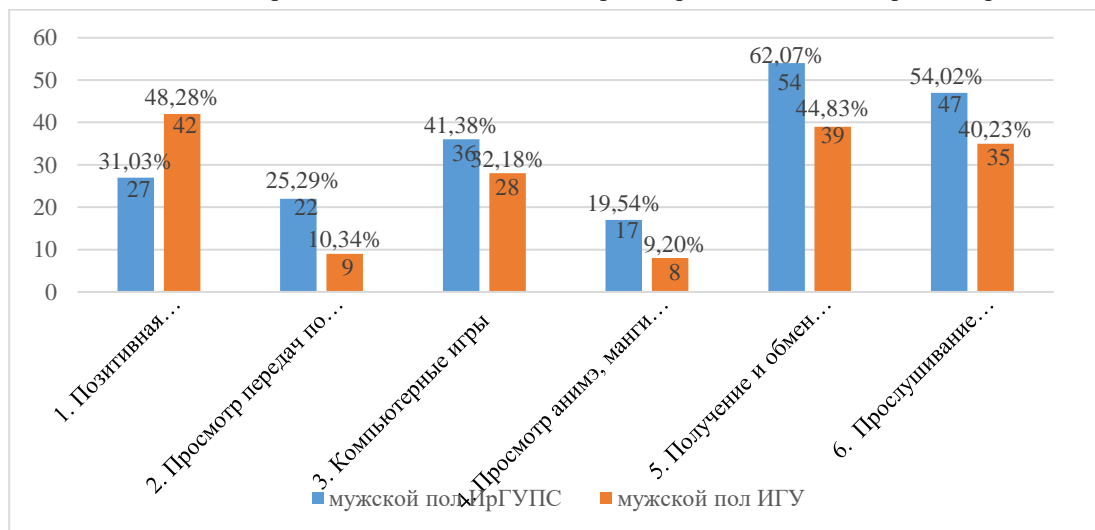


Рисунок 1 – Ответы первой части анкетирования юношей ИрГУПС и ИГУ

Результаты анкетирования первой части показали, что юноши ИрГУПС большее количество времени тратят на получение и обменом информацией через интернет вне учебных целей (62,07%), на втором месте было прослушивание громкой музыки с использованием наушников (54,02%), на третьем месте были компьютерные игры (41,38%).

У юношей, учащихся в ИГУ, порядок немного иной. Так, например, если у студентов ИрГУПСса самообразование лишь на четвертом месте с показателем 31,03%, то в ИГУ у юношей самообразование заняло первое место в 48,28% случаев, на втором месте было использование Интернета вне учебы у 44,83% респондентов, а на третьем – прослушивание громкой музыки у 40,23% студентов.

У девушек, учащихся в ИрГУПС, на первом месте – использование Интернета не для учебы – 70,87%, на втором – самообразование с показателем 53,4%, на третьем – прослушивание громкой музыки – 51,46%. Можно заметить, что у студенток, обучающихся в ИГУ, порядок привычек такой же, как у женского пола в ИрГУПС, т.е. на первом месте у девушек стоит использование Интернета – 74,76%, что выше на 5,48%, на втором самообразование – 50,49%, что ниже на 5,45%, на третье прослушивание громкой музыки – 42,72%, что ниже на 16,98%.

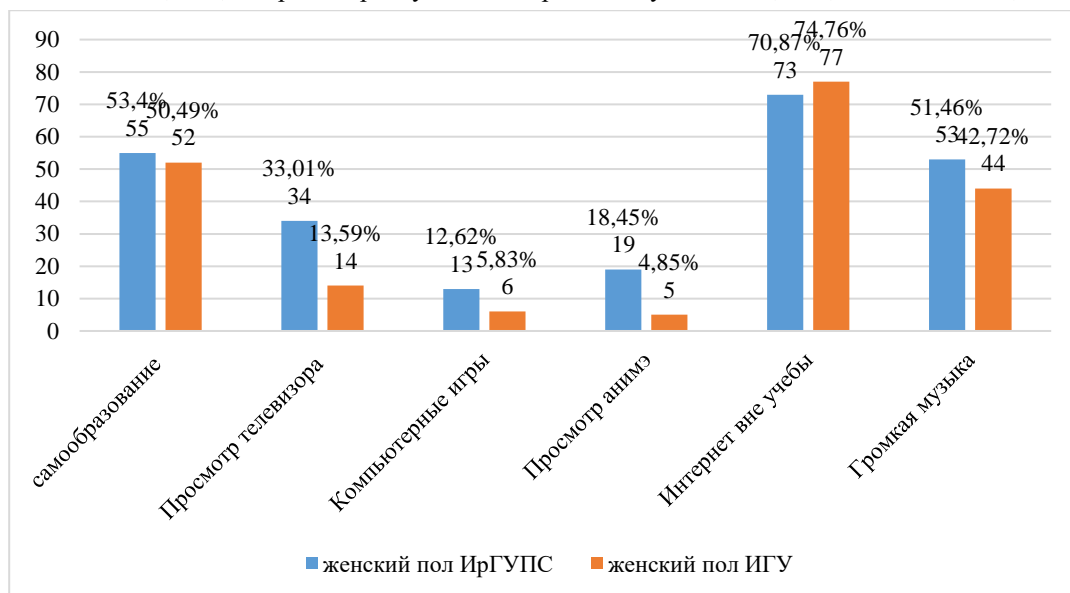


Рисунок 2 – Ответы первой части анкетирования девушек ИрГУПС и ИГУ

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, учащихся в ИрГУПС ответили 25,29% респондентов, что тратят 30-60 минут и 28,74% – более часа. Тогда как для студентов ИГУ данные показатели составили одинаковое процентное соотношение – 11,49%

В тоже время у девушек ИрГУПСса данные показатели составили 31,07% и 32,04%, у студенток ИГУ – 15,53% и 17,48%. Можно заметить, что студенты ИрГУПС тратят на разговоры по телефону больше времени практически в 2 раза (Рис.2).

Среди опрошенных на вопрос о курении положительно ответили 62 обучающихся, из которых 32 – студенты ИрГУПС, 30 – студенты ИГУ. В ИрГУПС на 6,67% больше тех, кто курит. Среди учащихся в ИрГУПС курят табак 20,69% юношей, в то время как в ИГУ их 21,84% опрошенных. Также установили, что в ИрГУПС курят 13,59% 14 девушек, в ИГУ – 10,68%.

Также установили, что употребление алкогольных напитков 1 – 2 раза в неделю совершают 29 студента, среди которых 44, 83% – юноши, из них 20,69% человек из ИрГУПСса и 24, 14%

человек из ИГУ, и 55,17% – девушки, из них 44,83% студентки ИрГУПСа, и только 10,34% – это обучающиеся ИГУ. Важно отметить, что только одна девушка из ИрГУПС ответила, что злоупотребляет алкоголем каждый день.

В первой части анкетирования также присутствовали вопросы о положительных привычках, которые направлены на укрепление физического здоровья. Результаты данного тестирования представлены в таблице 1 и таблице 2.

Таблица 1 – 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, за исключением физической культуры	Юноши		Девушки	
	ИрГУПС % (n)	ИГУ % (n)	ИрГУПС % (n)	ИГУ % (n)
Не занимаюсь этим никогда	4,59 (4)	9,19 (8)	7,77 (8)	6,79 (7)
1-2 раза в месяц	21,84 (19)	29,89 (26)	34,95 (36)	33,98 (35)
Каждый день меньше 15 минут	4,59 (4)	10,34 (9)	5,83 (6)	10,68 (11)
Каждый день 15-60 минут	9,19 (8)	11,49 (10)	8,74 (9)	8,74 (9)
Раз в неделю 1-2 часа	13,79 (12)	11,49 (10)	24,27 (25)	7,77 (8)
2-3 раза в неделю по 1-2 часа	35,63 (31)	24,14 (21)	15,53 (16)	30,09 (31)
Каждый день 1-2 часа или >	10,34 (9)	3,45 (3)	2,91 (3)	1,94 (2)

Результаты анкетирования первой части о положительных привычках показали, что юноши ИрГУПС в большей степени замотивированы к занятиям спортом, среди них 35,63% занимаются 2-3 раза в неделю по 1-2 часа и 10,34% занимаются каждый день 1-2 часа и более. Среди студентов, обучающихся в ИрГУПС всего 4,59% не занимаются спортом никогда, данный показатель оказался ниже в 2 раза, по сравнению со студентами ИГУ. Среди юношей ИГУ всего 24,14% занимаются 2-3 раза в неделю и 3,45% уделяют занятиям спортом каждый день по 1-2 часа. Среди мужского пола в ИрГУПС и ИГУ каждый день по 15-60 минут уделяют занятиям спортом в соотношении – 9,19% и 11,49% соответственно.

Среди девушек, учащихся в ИрГУПС не занимаются никогда спортом – 7,78%, 2-3 раза в неделю – 15,53%, каждый день 1-2 часа – 2,91%. В тоже время среди студенток ИГУ не занимаются спортом 6,79%, занимаются 2-3 раза в неделю 30,09% и каждый день по 1-2 часа 1,94%. Среди женского пола в обоих вузах каждый день по 15-60 минут уделяют занятиям спортом в одинаковом соотношении – 8,74%.

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

Таблица 2 – 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	Юноши		Девушки	
	ИрГУПС % (n)	ИГУ % (n)	ИрГУПС % (n)	ИГУ % (n)
Не занимаюсь этим никогда	9,19 (8)	6,89 (6)	6,79 (7)	5,83 (6)
1-2 раза в месяц	17,24 (15)	36,78 (32)	28,16 (29)	33,98 (35)
Каждый день меньше 15 минут	4,59 (4)	5,75 (5)	10,68 (11)	15,53 (16)
Каждый день 15-60 минут	17,24 (15)	21,84 (19)	21,84 (19)	17,48 (18)
Раз в неделю 1-2 часа	21,84 (19)	8,05 (7)	17,24 (15)	14,56 (15)
2-3 раза в неделю по 1-2 часа	20,69 (18)	13,79 (12)	9,71 (10)	7,77 (8)
Каждый день больше часа	4,59 (4)	6,89 (6)	8,74 (9)	4,85 (5)
Раз в неделю – весь день	4,59 (4)	–	2,91 (3)	–

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3]. 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.

Таблица 3 – Результаты второй части анкетирования

Название привычки	Юноши		Девушки	
	ИрГУПС % (n)	ИГУ % (n)	ИрГУПС % (n)	ИГУ % (n)
Смотреть телевизор	8,05 (7)	2,29 (2)	6,79 (7)	0,97 (1)
«Уходить» в интернет	44,83 (39)	29,89 (26)	44,66 (46)	38,83 (40)
Смотреть анимэ, мангу и т.п.	5,75 (5)	9,19 (8)	8,74 (9)	4,85 (5)
Играть в компьютерные игры	31,03 (21)	17,24 (15)	5,83 (6)	4,85 (5)
Играть в другие азартные игры	8,05 (7)	2,29 (2)	2,91 (3)	0,97 (1)
Курить табак	6,89 (6)	10,34 (9)	5,83 (6)	4,85 (5)
Употреблять алкоголь	3,45 (3)	4,59 (4)	3,88 (4)	3,88 (4)
Употреблять другие наркотические вещества	2,29 (2)	1,15 (1)	1,94 (2)	2,91 (3)
Слушать громкую музыку	32,18 (28)	31,03 (27)	29,13 (30)	36,89 (38)
Неправильно питаться	17,24 (15)	20,69 (18)	29,13 (30)	23,3 (24)
Нервничать, погружаться в отрицательные эмоции	10,34 (9)	22,99 (20)	22,33 (23)	31,07 (32)
Другие вредные привычки	6,89 (6)	17,24 (15)	13,59 (14)	7,77 (8)

Результаты анкетирования второй части показали, что практически среди всех студентов, за исключением юношей, обучающихся в ИГУ, наибольшая осознанность привычки приходится на «уход» в интернет, второе место у данных студентов заняло прослушивание громкой музыки. У юношей ИрГУПСа третье место заняло – играть в компьютерные игры, в то время как у юношей ИГУ – это лишь пятое место, на третьем у них – стресс, на четвертом – неправильно питаться. У мужского пола в ИГУ первые два места наоборот: на первом месте – слушать громкую музыку, а на втором уже «уход в интернет». Стоит заметить, что у девушек ИрГУПСа на втором месте не только слушать музыку в наушниках, но и неправильно питаться, а на третьем – погружаться в отрицательные эмоции. У девушек, учащихся в ИГУ «привычка нервничать» стоит выше, чем «не соблюдать правильное питание». Результаты исследования по второй части анкетирования представлены в таблице 3.

Для того, чтобы утверждать об осознании определенной зависимости от какой-либо привычки, сделать сравнительный анализ показателей анкетирования, все результаты первой и второй части опроса были обобщены, среди них выбрали общие позиции и были представлены на рис. 3 и рис. 4.

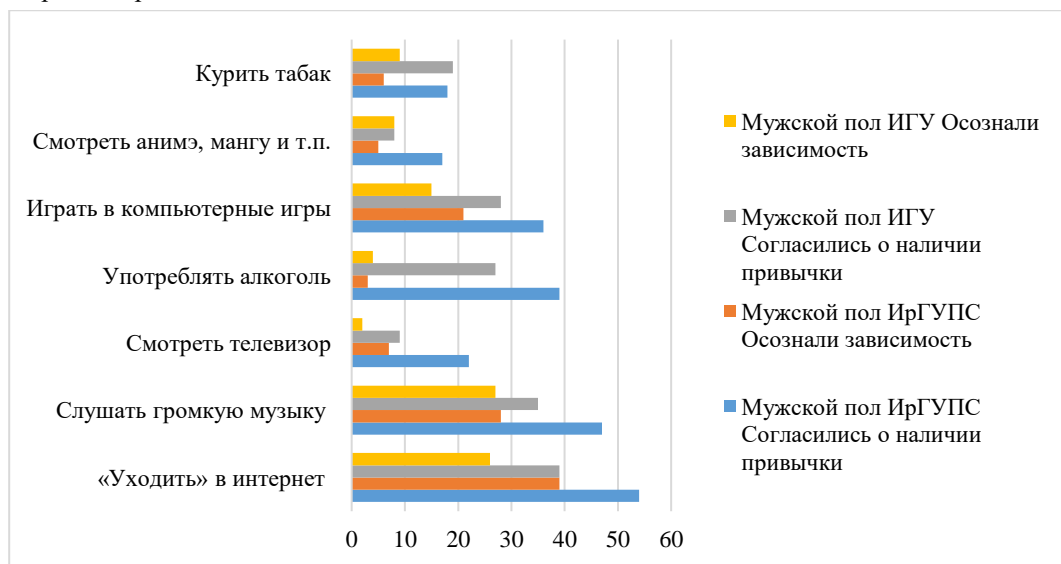


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов анкетирования юношей

Проведя сравнительный анализ показателей анкетирования, видно, что среди юношей ИрГУПС наибольшая осознанность приходится на привычку «уходить» в Интернет – 72,22%, в то время как у студентов ИГУ есть полная осознанность смотреть анимэ – 100%, на втором месте в ИрГУПС и ИГУ – слушать громкую музыку – 59,57% и 77,14%, на третьем – в ИрГУПС играть в компьютерные игры с показателем 58,33%, а в ИГУ – «уходить» в Интернет с показателем 66,67%.

Среди девушек в ИрГУПС наибольшая осознанность приходится на привычку «уходить» в Интернет – 63,01%, в ИГУ есть полная осознанность того, что имеют привычку смотреть анимэ, мангу – 100%. На втором месте в ИрГУПС и ИГУ среди студенток находится прослушивание громкой музыки с использованием наушников с показателями 56,6% и 86,36%. На третье место в ИрГУПС выходит привычка смотреть анимэ – 47,37%, в ИГУ – это играть в компьютерные игры – 83,33%.



Рисунок 4 – Сравнительный анализ результатов анкетирования 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. Хотелось бы, конечно, чтобы в учебных заведениях была программа по пропаганде здорового образа жизни, где должны быть затронуты как психологические, так и философские проблемы (ценности, поведение, переживание, настроения, смысл жизни и др.), а также, чтобы был сделан акцент на формирование мотивации к сохранению здоровья.

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 [5].

Интернет-зависимость, которая сопровождается сидячим образом жизни, приводит к различным заболеваниям позвоночника и суставов, например, к сколиозу, остеохондрозу, артрозу. Также, данная зависимость может вызвать сердечно-сосудистые патологии, такие, например, как тахикардия, аритмия, артериальная гипертония, варикоз нижних конечностей и др. Более того, из-за зависимости от Интернета человек отдаляется от социальных контактов, происходит уход от реального мира, из-за которого возникают эмоциональные проблемы, могут возникнуть проблемы с учебой, нарушается режим сна и отдыха от низкого контроля времени, проведенного в сети.

Проанализировав полученные результаты можно сделать следующие выводы:

1. Для 62,7% юношей технического вуза было характерно использовать время вначале на получение и обмен информацией, 54,02% опрошенных наиболее часто слушают громкую музыку и 41,38% человек играют в компьютерные игры.

2. Юноши, обучающиеся в непрофильном вузе, в 48,28% случаев используют время на самообразование с применением интернета, потом 44,83% респондентов тратят время на интернет вне учебы, и слушают громкую музыку 40,23% обучающихся.

3. Для девушек технического и непрофильного вузов на первом месте были характерны следующие качества: использование Интернета не для учебы, на втором месте – самообразование, на третьем месте – прослушивание громкой музыки.

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 всех студентов. Среди юношей, учащихся в ИрГУПС и ИГУ, привычка «уходить» в Интернет оказалась выше, чем курить табак в 3 раза и 2,05 раза, чем употреблять алкоголь в 1,38 раз и 1,44 раза. Среди девушек, обучающихся в ИрГУПС привычка «уходить» в Интернет выше, чем курить табак в 5,21 раза и в 1,92 раза выше, чем курить табак. У девушек ИГУ данные показатели составили в 7 и 2,75 раза. 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

Результаты исследования показали, что имеется разница между частотой встречаемости вредных привычек у юношей и девушек, в зависимости от профиля вуза. 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.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Чарльз Дахигг. Сила привычка / Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе. // Карьера Пресс – Москва, 2013. – с.170.
2. Курпатов А. В. 3 главных открытия психологии / Как управлять собой и своей жизнью. // Популярная психология. -№326: – Санкт-Петербург: Изд-во Олма Медиа Групп, 2012. – 256 с.
3. Савко Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья – Минск: Изд-во БГУ, 2014. – 351 с.
4. 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. – №3 Москва, 2016. – С.60-63.
5. Колесникова А.Ю., Лебединский В.Ю., Бальжинимаяев Э.Б. Анализ мотивационной заинтересованности сохранения здоровья студентами ИГУ. // «Физическая культура: спорт, здоровье, образование» сборник статей. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2018. – С. 40-44.
6. Лебединский, В.Ю. Физическая подготовленность дошкольников, школьников и студенток Восточной Сибири / В.Ю. Лебединский, Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина: – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2018. – 246 с.
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.

COMPARATIVE ANALYSIS OF HEALTHY HABITS AND HEALTHY LIFESTYLE CRITERIA IN UNIVERSITY STUDENTS OF DIFFERENT PROFESSIONAL PROFILES

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

Irkutsk State Transport University

ABSTRACT

The aim of the study was to conduct a comparative analysis of a healthy lifestyle and bad habits among students on the example of two higher educational institutions in Irkutsk - Irkutsk State University of Railway Transport (IrGUPS) and Irkutsk State University (ISU). This article is devoted to the criteria for a healthy lifestyle depending on gender among students studying at universities with different profiles. To do this, a survey was conducted among students of IrGUPS and ISU using a standard questionnaire - SibFU Questionnaire 16. A total of 380 students participated in the survey, of which 87 were boys and 103 were girls from each university. This analysis made it possible to identify the most common bad habits, to analyze the degree of awareness of dependence on them. The difference between the frequency of occurrence of bad habits and the criteria for a healthy lifestyle among young men of technical and non-core universities was revealed: 62.7% of students of a technical university spend most of their time at first receiving and exchanging information, 54.02% of respondents most often listen to loud music and 41.38% of people play computer games. While young men studying at a non-core university, in 48.28% of cases use the time for self-education using the Internet, then 44.83% of respondents spend time on the Internet outside of school, and 40.23% of students listen to loud music. For girls of technical and non-core universities, the following qualities were in the first place: using the Internet not for study, in second place - self-education, in third place - listening to loud music.

KEYWORDS

healthy lifestyle, bad habits, health, psychophysiological characteristics, questioning, research, students, physical training.