

Кострома Дмитрий Сергеевич

магистрант

Краснопахтова Людмила Ивановна

канд. психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРЕДПОСЫЛКИ К ОБРАЗОВАНИЮ И ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

***Аннотация:** в статье рассмотрены предпосылки к образованию и влияние на обучение и общее самочувствие вредных привычек.*

***Ключевые слова:** вредные привычки, студенты.*

В настоящее время, несмотря на растущую популярность здорового образа жизни, проблема потребления молодежи (в том числе студентов) алкоголя и табака не утратила своей актуальности, поскольку влияет на здоровье молодежи, способствует росту болезней среди учащихся, снижает академическую успеваемость и работоспособность. По данным Росстата, более 70% мужчин, которые курят, начинают курить в школе или университете. В этом возрасте самая сильная зависимость от мнения других, большое желание казаться крутым и взрослым оказывает пагубное влияние. Кроме того, согласно статистическим данным, более 80% россиян от 10 до 25 лет регулярно пьют алкоголь. На это влияет множество факторов – семья, друзья, новая компания. В период обучения в университете, родительский контроль заметно ослабевает это позволяет расслабиться и пить алкоголь чаще. Как вы знаете, алкоголь – это своего рода антидепрессант, то есть, вещество, которое замедляет все процессы в организме. Алкоголь всасывается в кровь через 5–10 минут и через кровь распространяется по всему телу, отравляя живые клетки, нарушая работу органов и тканей. Проникая в клетки, ткани и органы, алкоголь отбирает их кислород и воду. При частом использовании алкоголя, клетки в конечном итоге умирают, что нарушает все

физиологические процессы в организме и может привести к серьезным последствиям для молодежи подросткового возраста.

Одной из задач нашего исследования было изучение причин курения и потребления алкоголя среди студентов университетов. Должен подчеркнуть, что основные причины употребления табака и алкоголя и их переход во вредную привычку (в форме острой зависимости) – желание быть как другие (компания, все курят, давление сверстников и т. д.) [2].

Следующей задачей нашего исследования было изучение влияния вредных привычек на личностную и ситуативную тревожность студентов.

В результате, удастся выяснить, что студенты, не имеющие вредных привычек, менее тревожны. Наиболее тревожны студенты, которые имеют сразу две негативные привычки.

Следующей задачей нашего исследования является изучение состояния здоровья, активности и настроения студентов. Результаты изучения влияния вредных привычек на активность, настроение и состояние представлены на рис. 1.



Рис. 1. Влияние вредных привычек на самочувствие, активность и настроение студентов

Согласно результатам анализа данных, можно сделать вывод, что у студентов, имеющих плохие привычки, наблюдается снижение активности, плохое здоровье и пессимистическое настроение. Самые оптимистичные настроения, отличное самочувствие и высокая активность наблюдаются среди студентов, которые ведут здоровый образ жизни и не употребляют табак или алкоголь.

Третьей задачей нашего исследования было изучение влияния вредных привычек на прогресс студентов [1].

Можно сказать, что самое высокое достижение для студентов, которые не пьют и не курят, аналогичные результаты для курящих студентов. Редко пьющих учеников – средний результат, а самый низкий – для пьющих и курящих.

Анализируя полученные данные проведенных исследований, можно сделать вывод, что учащиеся, которые ведут здоровый образ жизни, имеют положительные результаты в обучении и в общем состоянии (активность, настроение, благополучие). Наиболее негативные показатели для студентов, которые периодически пьют алкоголь и постоянно курят. Менее отрицательные результаты для академической успеваемости и общего состояния учащихся, которые иногда пьют. Курящие студенты имеют умеренные результаты по всем показателям. Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют убедиться в том, что вредные привычки оказывают негативное влияние на состояние здоровья, уровень тревоги и успеваемость учащихся. Для профилактики вредных привычек необходимо регулярно проводить образовательные и разъяснительные работы среди студентов по вопросам вреда потребления алкоголя и табака, а также ориентировать учащихся на поддержание здорового образа жизни. Это позволит учащимся стать высококвалифицированными специалистами.

Список литературы

1. Калиниченко Н.В. Информационные технологии обучения в высшей школе/Н.В. Калиниченко, Л.И. Краснопахтова // Информационное общество: современное состояние и перспективы развития: Сборник материалов IX студенческого международного форума. – 2017. – С. 373–375.
2. Ломакина А.Ю. Организация самостоятельной работы студентов и ее роль в подготовке экономистов / А.Ю. Ломакина, Л.И. Краснопахтова // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – №5 (13). – С. 216–218.
3. Разорёнова А.А. Проблемы трудоустройства выпускников аграрных высших учебных заведений / А.А. Разорёнова, К.Э. Лисуненко,

Л.И. Краснопахтова // Интеллектуальный и научный потенциал XXI в.: Сборник материалов международной научно-практической конференции. В 4 ч. – 2017. – С. 171–173.