

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме на сегодняшний день – развитие вредных привычек среди студентов учебных заведений, исследуется влияние вредных привычек на продуктивность студентов и их жизнь в целом.

Ключевые слова: вредные привычки, студенты, курение, алкоголь, предупреждения, государство.

K.S. Artyukhova, S.L. Loginova
Russian state vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia

INFLUENCE OF HARMFUL HABITS ON THE LIFE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article is devoted to the actual problem of today, the effect of smoking on the students' productivity and their life in general is investigated.

Keywords: Bad habits, students, smoking, alcohol, warnings, the state.

В последние десятилетия среди молодежи широко распространены вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, которые приводят к серьезным заболеваниям. Поскольку с каждым днем ситуация становится все более серьезной, правительство ведет определенную политику в отношении этого вопроса, например, размещает предупреждающие сообщения на эти продукты. Несмотря на этот факт и некоторые исследования, проведенные разными учеными, эффективность предупреждающих записей все еще остается непродуктивной в области снижения уровня популярности таких привычек.

Вопрос здоровья стал общеизвестным из-за растущего процента заболеваний. В эпоху глобализации уровень курения и употребления алкоголя среди «будущего страны» – подростков значительно возрастает параллельно с системой здравоохранения, которая борется с ними по всему миру.

Здоровье общества зависит как от людей, так и от государства. Известно, что все другие составляющие благосостояния нации, такие как экономическое положение, уровень образования и даже международная и внутренняя политика, в основном связаны с уровнем здоровья общества.

В исследованиях о вреде алкоголя предупреждения помогают напомнить людям об опасностях, связанных с его употреблением. Предстоит определить, является ли информация, представленная на предупреждающих записях, правдоподобной и оказывает ли положительное влияние на индивидуальное отношение к ним. Эффективность действия предупреждающих этикеток зависит от сознательности людей и уверенности в своих действиях в этом вопросе. Люди с большей сознательностью попытаются изменить свое поведение (например, бросить курить), если они считают, что могут добиться успеха в своем намерении. То есть, если они имеют высокий уровень личного поведенческого контроля.

От вредных привычек тяжело избавиться. Иногда даже кажется, что у нас два мозга: один желает только добра, а другой отчаянно сопротивляется в

бессознательной попытке сохранить положение вещей. Новые знания о том, как работает наш мозг, дают возможность понять эту двойственность личности, дарят руководство к действию и надежду, что нам удастся перебороть собственные страхи и внутреннее сопротивление [1].

Многие студенты испытывают стресс, беспокойство, тревогу, депрессию по многим причинам, например, таким как сессия, ссоры с друзьями, проблемы в семье и другие какие-либо неудачи, все это провоцирует большинство из них на употребление алкоголя или курение сигарет. Употребляя это, они оперируют ложным мифом о том, что курение снизит стресс, а алкоголь поможет и вовсе избавиться от проблемы. Но они даже не задумываются о том, какой вред употребление этих веществ оказывает на их психическое здоровье и здоровье в целом. Стресс – это одна из основных причин, из-за которых молодежь начинает приобретать вредные привычки. Их основная проблема в том, что они не достаточно информированы о полезности и эффективности путей решения проблем, не наносящих вред организму.

Существует множество решений, достаточно только развивать их и распространять больше рекламы для того, чтобы молодежь в случае стрессовых ситуаций не усугубляла свое и без того тревожное состояние, а избавлялась от него полезными и верными путями. Например, занималась спортом, для этого государству следует больше внимания уделять спортивным площадкам и спортзалам, а также их ценовой доступности. Или арт-терапия, во всем мире люди борются со стрессом, и, как известно, у искусства есть функция исцеления людей разных возрастных групп. Не многие люди действительно осознают тот факт, что искусство оказывает положительное влияние на состояние здоровья. Так же один из вариантов решения проблем – ведение личного дневника.

Когда человек находится в ситуации «тупика» дневник помогает разобраться в проблемах, более ясно увидеть ситуацию. Он позволяет правильно обработать поступающую информацию, грамотно реагировать на нее и в итоге правильно решать проблемы. Когда возникают непонимание или несогласие с окружающими, дневник помогает глубже разобраться в мыслях и чувствах других. Мы вдумчиво анализируем свое окружение и получаем возможность более спокойно и рационально осмыслить возникающие проблемы. Эмоции, изложенные на бумаге, помогают активнее использовать предыдущий жизненный опыт и сохранять позитивное и конструктивное мышление [2].

Для сбора данных, относящиеся к данной теме исследования, была разработана онлайн-анкета, состоящая из 7 вопросов, на которые в равной степени отвечали юноши и девушки – студенты. Опрос проводился через интернет сеть ВКонтакте. Для того чтобы результаты анкеты были наиболее точными, заранее были исключены не пьющие и не курящие студенты, а также анкета являлась анонимной, для получения наиболее достоверных ответов.

Общее количество студентов, прошедших опрос составило 72 человека. Первые два основных вопроса были направлены на выяснение того, являются ли респонденты курильщиками или некурящими, пьющими или не пьющими. В соответствии с ответами на эти вопросы, индекс уровня курения среди опрошенных студентов был удивительно низким (29,4%), в то время как индекс уровня алкоголя был значительно выше (88,2%).

Следующий вопрос заключался в том, осознают ли респонденты вред, который наносят их вредные привычки. Результат был следующим: 72% опрошенных осознают серьезность ситуации, в то время как оставшаяся часть в меньшей степени понимает о причинении вреда своему организму.

Эффективность предупредительных надписей приблизительно зависит от уровня чтения этих предупреждений. Несмотря на то, что 62,2% респондентов читают

предупредительные этикетки, только 37,7% из них действительно верят в то, что на них написано.

Одним из способов оценки является анализ ситуации с точки зрения результатов, поскольку последствия могут многое сказать о самой проблеме. При таком низком уровне эффективности предупреждений, не случайно, что только 32% от них отказались и в то же время 65% частично сократили эти вредные привычки из-за предупреждающих надписей.

К сожалению, вместо того, чтобы усердно работать над сокращением потребления сигарет и алкоголя, некоторые телеканалы, страницы социальных сетей или уличные баннеры, наоборот, распространяют свою рекламу, поскольку они являются наиболее прибыльными продуктами на рынке. Дело в том, что молодые люди действительно не осознают значительного влияния этих рекламных роликов на здоровье и не предпринимает каких-либо существенных действий для их устранения. В связи с этим участников попросили отметить их отношение к такой рекламе. Согласно собранным данным, только 36,6% всех респондентов назвали свое отношение категорически против и отметили, что они предпочитают полностью исключить рекламу сигарет и алкогольной продукции. Тем не менее, 14,6% из них считают их нормальными и не чувствуют влияния на нас, а 15,9% даже поддерживают такую рекламу. Остальные 32,9% остаются нейтральными и на самом деле не задумываются об этой проблеме. Кроме того, в запрос был включен вопрос о замене рекламы сигаретной и алкогольной продукции предупреждениями об их негативном влиянии.

В качестве возможного решения этой глобальной проблемы 74,4% участников считают эту замену выгодной и эффективной, тогда как остальные 25,6% утверждают, что предупреждения будут бесполезны даже по телевизору. Подрастающее поколение, видя подобного рода рекламу, на несознательном уровне уже заранее проявляет интерес и желание попробовать алкоголь и табак, таким образом, достигнув подросткового возраста, сразу же пробует все то, что долгое время видели из рекламных роликов. То есть реклама подобного рода побуждает интерес еще с раннего возраста.

Последний вопрос в онлайн-опросе касался предложений от потребителей о том, как, по их мнению, можно сократить употребление алкоголя и сигарет с целью повышения эффективности предупреждений. Многие студенты предложили использовать политику «показывай, а не просто рассказывать» и применять в реальной жизни примеры людей, поврежденных этими вредными продуктами, к уже существующим предупреждениям. Кроме того, среди предложений были рекламные видеоролики, заменяющие рекламу сигарет и алкоголя, эмоциональную рекламу и плакаты, заставляющие людей задуматься о своем поведении и будущем, предупреждения любого яркого цвета, которые могут привлечь больше людей. Одним из запрошенных пунктов было официальное предупреждение правительства, поскольку доверие населения к правительству сильнее, чем доверие к любой компании. Кроме того, респонденты считают, что ограничения на ввоз и производство сигарет и алкогольной продукции государством будут продуктивными, однако это не кажется реальным.

Согласно собранным данным, участники в основном осознают серьезность ситуации, однако лишь немногие из них изменили свое поведение из-за этих предупреждений, запечатленных на различных рыночных товарах. Тем не менее, по-прежнему не хватает современных исследований, которые объективно оценивают уровень воздействия предупреждений, а также остаются пробелы в области предложения решений о снижении вредных привычек среди молодежи и общества в целом.

Суммируя всю собранную информацию можно сделать вывод, что политика меток предупреждений работает не так, как ожидается, и не приводит к продуктивным последствиям. Подобное исследование, которое наглядно показывает мнение самих студентов, может помочь правительству и медицинским работникам снизить уровень курения и употребления алкоголя среди современной молодежи.

Список используемых источников

1. Ричард О'Коннор Психология вредных привычек. М.: Из-во Манн., Иванов и Фербер, 2015. 28 с.
2. Бретт Блюменталь Одна привычка в неделю. Измени себя за год, М.: Из-во Манн., Иванов и Фербер, 2015. 47 с.

УДК 37.014

А.С. Жаркова, Н.И. Зырянова
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия
jarckova.anast@yandex.ru

ПРОГРАММА ДВОЙНОГО ДИПЛОМА КАК СПОСОБ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы программы двух дипломов в рамках внутреннего и внешнего обмена. Рассмотрены траектории развития данной программы, пути ее реализации. Наглядно представлена реализация системы в Российской Федерации.

Ключевые слова: программа двойного диплома, программа дополнительного образования, профессионально-педагогический вуз.

A.S. Zharkova, N.I. Ziryanova
Russian state University-
pedagogical University, Yekaterinburg, Russia
jarckova.anast@yandex.ru

DOUBLE DEGREE PROGRAM AS A WAY TO CREATE A FURTHER EDUCATION PROGRAM

Abstract. The article discusses the theoretical foundations of the two-degree program in the framework of internal and external exchange. The trajectories of development of this program and the ways of its implementation are considered. The implementation of the system in the Russian Federation is clearly presented.

Keywords: double degree program, additional education program, professional and pedagogical University.

В настоящее время получить второе высшее образование становится вполне реально. Эту необходимость диктуют рыночные условия. Повысить свои шансы найти высокооплачиваемую работу можно, если получить образование по двойным программам, которые бывают внутренние и международные. Для более подробного изучения данной процедуры обратимся к понятию «двойной диплом». Двойной диплом подразумевает, что студент обучается по двойной программе обучения, а в