

Земсков А.А., Калмыков Н.А., Дубоносов И.А.

Вредные привычки*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра философии, гуманитарных наук и психологии**Научный руководитель: к.ф.н. Ермолаева Е.В.***Резюме**

В результате проведения работы, мы выявили основные вредные привычки свойственные молодым людям.

Ключевые слова: вредные привычки у молодежи

Привычка – сложившаяся форма поведения, которая побуждает совершать какие-либо поступки, действия в определенной ситуации. Формирование привычки заключается в многократном повторении какого-либо действия, выполнение которого создает приятный эмоциональный тон, потому что оно совершается безо всяких усилий и обдумывания.

Вредная привычка-это автоматически и многократно повторяющееся действие, которое является вредоносным с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья ее обладателя [5, 7].

Изучением вредных привычек, как и различных болезненных зависимостей, долгое время занимаются медицина, психология и социология, а позднее аддиктология, задачей которой является изучение процесса формирования вредных привычек и поиск эффективных методов профилактики [4, 6, 8].

Аддиктивное поведение присуще людям с низкой переносимостью психологических затруднений, которые с трудом адаптируются к быстрой смене жизненных обстоятельств, и стремятся как можно быстрее и проще достичь психического и физиологического комфорта.

Цель исследования: выявить, какие вредные привычки свойственны современным подросткам.

Материал и методы

Было проведено анкетирование студентов 1 курса Саратовского государственного медицинского университета в возрасте 16-19 лет (N=80).

Результаты

На вопрос: «Какие вредными привычками вы обладаете?» 70% респондентов выбирали Интернет-зависимость, слова-паразиты, зависимость от гаджетов и социальных сетей, неправильное питание. 20% употребляют алкоголь, при этом все опрошенные употребляют алкоголь очень редко, как правило, за столом с друзьями, 10% выбрали курение. Куда более остро стоит проблема, связанная с гаджетами, т.к. 90% респондентов ответили что проводят с ними больше 4 часов. В основном подростки используют гаджеты с целью общения и проведения времени в социальных сетях (80%) и остальные 10% для электронной почты и покупок в интернет магазинах. Наиболее популярными социальными сетями являются: ВКонтакте, Instagram, Twitter – их выбрали все респонденты. Основной причиной регистрации в социальных сетях 50% опрошенных ответили, что хотят больше общаться со своими друзьями, 25% желают найти новых друзей, 10% респондентов назвали любопытство, а 15% - наличие друзей, с которыми нет другой возможности общаться. На вопрос «Считают респонденты себя зависимыми от социальных сетей?» 70% ответили «нет», и только 30% признали себя зависимыми от них, но при этом половина из выбравших ответ «нет» проводят в социальных сетях более 4 часов в день.

Ещё одна серьезная вредная привычка молодых людей это слова-паразиты. Самыми часто использованными являются такие слова как: блин; ихний; емаё; короче; типа; ну, вот; аааа; ээээ; нууу; как бы; слушай. На вопрос: «Как часто вы используете слова паразиты в своей речи?» более 80% опрошенных ответили, что не обращают на них внимания.

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что основными вредными привычками для молодых людей являются не алкоголь и курение, а социальные сети, слова-паразиты, и неправильное питание [1, 3]. Тем не менее, положительным моментом является то, что все опрошенные студенты осознают наличие вредных привычек и пытаются с ними бороться.

Литература

1. Власова П.О., Берюхова А.А., Ермолаева Е.В. Отношение студентов-медиков к здоровому образу жизни // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 82.
2. Михайлова В.В., Почтарь О.Ю., Ермолаева Е.В. Интернет-аддикции в современном обществе // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2015. Т. 5. № 12. С. 1524.
3. Мурзаева М.В., Ермолаева Е.В. Интернет и его роль в современном обществе // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2015. Т. 5. № 12. С. 1477.
4. Павлова Л.А., Ермолаева Е.В. Здоровье и здоровый образ жизни российского студенчества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 101-102.
5. Сийидмагомедова Г.Д., Магомедмироева Т.А., Ермолаева Е.В. Здоровье как основополагающая ценность современного общества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 100.
6. Сучков Д.А., Михайлин В.В., Ермолаева Е.В. Роль медицинской профессии в современном обществе // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 221.
7. Червоненко Д.В., Шелудько А.Н., Ермолаева Е.В. Вредные привычки // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 81.

8. Юрова И.Ю., Андриянова Е.А., Федорова Л.М., Масляков В.В. Проблема здоровьесбережения сельского населения современного российского общества // Фундаментальные исследования. 2014. № 7-5. С. 1065-1069.