

Материалы заочных научных конференций

Педагогические науки

САМООЦЕНКА ВРЕДА
И ПОСЛЕДСТВИЙ КУРЕНИЯ ЮНОШЕЙ
СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Иванова А.М., Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО
«Северо-Восточный федеральный университет»,
Нерюнгри, Россия*

Сколько бы не предупреждали Минздрав, СМИ, проблема курения не исчерпывает себя, а находит все больше жертв. Курение вызвано самими разными причинами. Для кого-то курение средство успокоения, для других, способ влиться в компанию, а для третьих, это уже не желание, а самая настоящая физическая и психологическая зависимость. Стивену Поткину, американскому ученому из Калифорнийского университета, удалось доказать, что именно мозг является основным «виновником» зависимости от табакокурения.

Курение сейчас является самой острой проблемой современной молодежи и общества в целом. В современном обществе курить начинают с начальных классов. Это не может не отразиться на здоровье последующих поколений. В результате здоровье молодежи изначально подрывается. Поэтому укрепление здоровья молодежи, помощь в избавлении от никотиновой зависимости очень важна.

Цель исследования - определить отношение юношей-студентов к курению. Задачи исследования: 1) изучить, как оценивают юноши вред и последствия курения; 2) дать рекомендации по прекращению курения. Объект исследования: табакокурение молодежи. Предмет исследования: самооценка юношей студенческого возраста курения.

В исследовании приняли участие 37 студентов (юношей) очного отделения ТИ (ф) СВФУ.

Наш опрос мы начали с вопроса: «Курите ли Вы в настоящее время?» и получили следующие ответы: большинство студентов, т.е. 44,4% не курит; 19,4% юношей курили ранее и бросили; 31% делают это регулярно и 5,5% курят иногда, не каждый день. То есть третья часть студентов является зависимой от курения.

В беседе со студентами мы выяснили, что каждый второй курильщик хоть иногда испытывал нехватку денег и жаловался на высокие цены сигарет. В дилемме курящего студента – купить хлеб или табак на последние деньги, чаще всего, выбор падает на второй вариант. Если подумать, на деньги, потраченные на пачку сигарет, вполне можно было бы купить продукты, новую технику и др.

Интересны предпочтения студентов в большом разнообразии марок сигарет. Оказывается, для курящей публики есть фавориты среди табачных изделий, это «Winston», затем «L&M» и потом числятся по убыванию «Bond street», «Беломор» и «Parlament» (рис. 1).

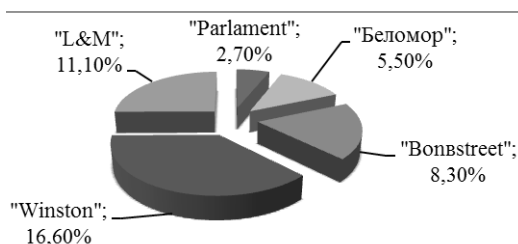


Рис. 1. Употребляемые студентами марки табачных изделий

Немаловажно отметить частоту и количество выкуриваемых сигарет. На вопрос: «Если курите, то как часто?». Оказалось, наибольшее число курильщиков выкуривает за день в среднем 5-10 сигарет и наименьшее число курят только в компании (рис. 2).

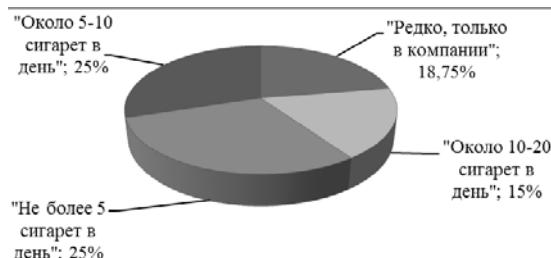


Рис. 2. Количество выкуриваемых сигарет в день

Отрадно то, что среди курящих молодых людей, подавляющее большинство хотят и собираются бросить курить. Но, как известно, на словах всегда легко, а на деле сложно. Так, на вопрос: «Собираетесь ли вы бросить курить?» большинство студентов, а именно 84,6% ответили, что намерены и хотят бросить, в то время как 15,3% студентов не собираются бросить курить. На вопрос: «Если бы вы бросили курить, то из-за чего?» наибольшее число опрошенных ответили, что желают освободиться от этой привычки.

Интересно то, что юноши вполне осознают пагубное влияние курения на организм, но при всем при этом продолжают курить. На вопрос о том, в чем на их взгляд наибольший вред от курения, большинство ответило, что курение является причиной заболевания «рак». И, несмотря на это осознание, а также осознание того, что

курение ничего не развивает, кроме как приводит к болезни, молодежь продолжает курить.

Уже не раз доказано, что курение подрывает молодой организм и, что человек за сиюминутное чувство расслабления жертвует существенными благами жизни здорового человека. В нашем исследовании наибольшее число опрошенных посчитало, что самая большая жертва, это физическое здоровье и здоровье будущих детей, затем большая растрата на покупки табачных изделий и трудность в занятии спортом. Для того чтобы бросить курить, студенты отметили, что нужно желание и сила воли.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что студенты осведомлены о пагубном влиянии табака, но, несмотря на это, они продолжают курить. Чем это вызвано? Зависимость? Возможно, но есть еще и другой подход: отношение к своему здоровью. В этой связи хочется сказать, что человек, следящий за своим здоровьем, не будет наносить вред себе. В то время как человек, относящийся к своему здоровью «наплевательски», травит свой организм для сомнительных расслаблений. Другими словами, отношение к здоровью, можно разделить на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное). Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего психического и физического состояния. Здесь также уместно разделить самооценку на хорошую и плохую. Молодым людям с хорошей самооценкой физического и психического состояния, свойственно здоровое тело и дух. Они не интересуются средствами, которые хоть как-то могут нанести вред здоровью. Они заинтересованы в занятиях спортом, в здоровом образе жизни и, следовательно, в здоровом потомстве. Психика не нагружена посланиями мозга о потребности никотина. Их не «трясет», они не нервничают, и чаще бывают в хорошем настроении.

Люди с плохой самооценкой здоровья, как правило, довольно беспечно относятся к своему здоровью. В этой категории курильщики всегда в ожидании «перерыва на обед», очередной затяжки. Такие люди чаще подвержены стрессам и депрессиям.

Стоит отметить, что даже среди курящих, есть и с хорошей самооценкой, и с плохой. В то время как курящие с хорошей самооценкой думают, что помочь им бросить курить, могут только они сами (интериалы), курящие с плохой самооценкой считают, что помочь им смогут извне (экстериалы), т.е. врачи, кодирование, гипноз и т.п.

В жизни истина одна – хочешь чего-то добиться, добивайся сам. Тем, кто хочет бросить курить, можно дать следующие рекомендации, облегчающие отказ от курения:

1. Составьте список причин, побуждающих к курению, и, просматривая его, стремитесь к их устранению.

2. Наметив дату прекращения курения, не откладывайте этот решающий шаг.

3. За день или два до наступления даты отказа от курения выкурите гораздо больше, чем обычно, с тем, чтобы перенасытиться курением, почувствовать отвращение к нему.

4. Чаще бывайте там, где курить запрещено.

5. Полезно завести дневник самоконтроля, в котором нужно фиксировать вес, сон, самочувствие, пульс, артериальное давление до и после того, как прекратили курение.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ БАКАЛАВРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Сажаев А.В, Штерензон В.А.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Введение

Инновационное развитие российских машиностроительных предприятий сегодня напрямую связано с компетентностями специалистов, которые еще сидят в студенческих аудиториях. Нет необходимости говорить о том, что в перечне факторов успешной подготовки компетентного производственно-ориентированного специалиста из сегодняшнего студента важное место занимает его профессиональная мотивация. Если студент разбирается в том, что за он выбрал профессию и считает ее достойной и значимой для общества, это, безусловно, влияет на то, как складывается его обучение [1]. В условиях промышленного производства невозможно разработать и реализовать оптимальный процесс изготовления изделия, не зная свойства материала изделия. Современный преподаватель системы профессионального образования это тоже «технолог», технолог образовательных технологий. Без знания профессиональных мотивов обучающегося студента преподавателю сложно реализовать личностно-ориентированное обучение и помочь студенту в формировании успешной личностной профессиональной траектории. Вот почему исследование профессиональной мотивации студента всегда является и будет являться актуальной задачей.

Бакалавр профессионального обучения в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ)

Профессиональная компетентность бакалавра (ранее – педагога) профессионального обучения представляет собой полиаспектную характеристику специалиста бинарной квалификации, ядром которого явля-