

Крылов В.М. канд. педагог. наук
Kaf_fiz_v@strbsu.ru

Крылова А.В. канд. психол. наук
sifk_nayka@mail.ru

Пономарева Т.А. канд. социол. наук
reklamaso@yandex.ru

Стерлитамакский филиал
Башкирского государственного университета,
кафедра физвоспитания
Россия, Стерлитамак

DOI: 10.24153/2079-5912-2020-11-6-43-48

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация: Статья посвящена исследованию образа жизни студенческой молодежи в условиях самоизоляции. Новые случаи заболевания COVID-19, которые продолжают регистрировать по всему миру, диктуют обществу новые нормы поведения в социальном пространстве. Режим самоизоляции как карантинное мероприятие стал новой реальностью для россиян.

Соблюдение режима самоизоляции и других профилактических мер позволят сдержать распространение коронавирусной инфекции. Самоизоляция характеризуется серьезными перестройками организма и сменой образа жизни различных социально-демографических групп. Особенно эти изменения касаются студенческой молодежи в условиях перехода от привычного активного образа жизни новым необычным формам социального поведения.

Образ жизни охватывает все существенные сферы жизнедеятельности людей: труд, формы его социальной организации, быт, формы использования людьми своего свободного времени, их участие в политической и общественной жизни, формы удовлетворения их материальных и духовных потребностей, вошедшие в повседневную практику нормы и правила. В сложившейся ситуации студенты столкнулись с множеством сложностей, которые сопровождают непривычный образ жизни и переход дистанционный формат обучения. Переход на дистанционное обучение, длительное пребывание в статичном положении за компьютером оказывает негативное влияние на физическое состояние студентов, снижение физической и социальной активности вызывает дополнительный стресс и приводит к серьезным заболеваниям.

На материалах социологического исследования выявлено восприятие студентами режима самоизоляции, отношение к дистанционному обучению, определены причины, влияющие на снижение качества жизни студентов, определены типы социального поведения студентов в период самоизоляции и их характеристики. На основании проведенного исследования сделаны выводы о том, что мотивация к занятиям физической культурой и спортом в период самоизоляции заметно возросла, уровень физического развития студентов недостаточно высок.

Ключевые слова: образ жизни, самоизоляция, студенты, социальная активность.

Эпидемиологическая ситуация, вызванная распространением инфекции COVID-19, с которой столкнулась не только наша страна, но страны всего мира, связана с «вынужденной самоизоляцией» многих социально-демографических групп. Такие меры были приняты президентом РФ с целью недопущения массового заражения людей и роста количества летальных исходов.

По причине угрозы распространения пандемии коронавируса с 20 марта 2020 г. во всех субъектах РФ действует режим повышенной готовности, или режим самоизоляции. 30 марта 2020 в России был введен режим полной самоизоляции для всех граждан из-за угрозы распространения COVID-19. Согласно определению ВОЗ, самоизоляция – это комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания [1].

«В соответствии с определением, представленным в психологическом словаре, изоляция в широком семантическом значении трактуется как процесс отделения, обособления, в ходе и результате которого происходит «отстранение индивида или социальной группы от других индивидов или социальных групп в результате резкого сокращения или прекращения социальных контактов и взаимодействий». [4].

В.В. Касьянов, Н.Х. Гафиатуллина, С.И. Смагин отмечают: «самоизоляция характеризуется вынужденным или добровольным ограничением контактов с внешним миром, сменой образа жизни, резким изменением социального поведения личности, отчуждением от общества, а в ситуации целенаправленно введенного режима – еще и «интенсификацией общения с домочадцами», что многим людям дается не так просто». [4].

Таким образом, введенный режим самоизоляции во многом перевернул представления людей о стабильности, ценности, социальном взаимодействии и образе жизни. Эти изменения коснулись для всех возрастных групп. Взрослые перешли на удаленный режим работы или вовсе остались без работы, ученики и студенты находятся дома и обучаются дистанционно, категория граждан «65 +» ограничена в передвижении и в общении.

В связи с этим актуальной проблемой становится изучение образа жизни населения, которые оказались в условиях резкого перехода от привычных форм проявления жизненной активности к новому, необычному формату.

Студенческая молодежь играет особую роль в формировании социального, трудового и репродуктивного потенциала любой страны [5]. В режиме самоизоляции студенты, как и учащиеся школ, не прекратили учебную деятельность. Они должны были за короткое время освоить программы дистанционного получения знаний на лекциях, семинарах, проводимых в форме видеоконференций, самостоятельно изучая

большой объем специальной литературы [6].

Возникла необходимость перестройки молодого организма на более активную умственную деятельность в условиях невозможности традиционно взаимодействовать с однокурсниками, преподавателями. Это внесло определенные изменения в образ жизни, которые стали предметом нашего социологического исследования.

Несмотря на то, что самоизоляции это важная профилактическая мера, необходимая для предупреждения заражения окружающих вирусом COVID-19, самоизоляция характеризуется резким изменением поведения личности, отчуждением от общества, сменой образа жизни.

Раскрывая сущность и содержание понятия «образ жизни», И.В. Романова, Н.П. Романова, И.Р. Казарян отмечают: «категория «образ жизни» обозначает организованную совокупность процессов и явлений жизнедеятельности людей в обществе. Отражает повседневную жизнь людей, служит для выявления соотношения установившихся, типичных и изменчивых, индивидуальных характеристик жизнедеятельности различных людей в определенных областях культуры». [8].

Содержание категории «образ жизни» включает труд, быт, проведение людьми своего свободного времени, участие в общественной жизни, удовлетворение их материальных и духовных потребностей, которые входят в ежедневную практику, нормы и правила поведения, то есть определяется тем, как живут люди, чем заняты, какие виды деятельности и взаимодействия друг с другом насыщают их жизнь.

«Образ жизни студентов представляет собой совокупность основных способов и видов их жизнедеятельности - учебно-познавательной, общественной, трудовой, коммуникативной. В системе студенческого образа жизни происходит процесс формирования социально-профессиональных и нравственных качеств личности специалиста, которому предстоит работать в условиях становления рыночных отношений и демократизации общества.». [8].

Методологической базой стали исследования А.В. Меренкова [6], В.В. Касьянова, Н.Х. Гафиатуллиной, С.С. Самыгина, [4] С.А. Белякова, И.О. Степиной, В.Е. Эйрих [2], в которых показано, что молодежь в большей степени по сравнению с другими группами испытывает страх в ситуации резкой смены образа жизни, неопределенности будущего.

В сентябре 2020 года нами было проведено социологическое исследование, направленное на изучение образа жизни студенческой молодежи в период самоизоляции. Методом анкетирования опрошено 300 человек, обучающихся в Стерлитамакском филиале Башкирского государственного университета г. Стерлитамак республики Башкортостан.

Социально-демографический портрет опрошенных представлен следующим образом: основная часть респондентов принадлежит возрастной категории 18-21 год - 75,6 % ,

Таблица 1 – Оценка восприятия студентами самоизоляции (в % к числу опрошенных)

Как Вы воспринимаете самоизоляцию?	Доля %
Как необходимую меру безопасности	67,4
Как напряженное время учебы / работы	36,1
Как возможность для саморазвития	30,1
Как возможность заняться давно откладываемыми делами	28,4
Как возможность навести порядок в доме	11,9
Как возможность отдохнуть и развлечься	13,9
Как время для восстановления сил и энергии	19,1
Как время заняться собой (тело, мысли, эмоции)	31,8
Как вынужденное прерывание общения	19,8
Как мучительное времяпрепровождение	19,8
Как принудительную ограничивающую свободу меру	17,6
Как тяжелый период, приводящий к деградации	12,2
Другое (укажите)	1,3

15,4% составляют категорию 22-25 лет, 9% от 14 до 17 лет. Среди респондентов 58 % женщин, 42 % мужчин. На период самоизоляции с родителями проживает 69 % студентов, с другими родственниками – 6 %, с партнером без детей живет 15 %, с партнером и детьми – 5 % студентов, самостоятельно проживает 5 % студентов.

По результатам опроса большинство опрошенных студентов воспринимают самоизоляцию «как необходимую меру безопасности», так считают 67,4%. 36,8% – «как напряженное время учебы», примерно в равных долях опрошенные студенты оценивают самоизоляцию как возможность для саморазвития и время заняться собой (30,1% и 31,8% соответственно). Кроме того, почти каждый третий опрошенный студент отметил, что это «вынужденное прерывание общения» и «мучительное времяпрепровождение».

Опрос показал, что 28 % опрошенных студентов в режиме самоизоляции испытывают чувство одиночества, причем 6% переживают его очень остро. 25 % студентов отметили, что им иногда комфортно находиться без социальных контактов, и только в 6 % случаев чувство одиночества нравится респондентам, и они его предпочитают социальным контактам. Для 34% респондентов режим самоизоляции никак не повлиял на переживание одиночества, а 11 % студентов, наоборот, испытывают чувство единения со всеми.

В ситуации вынужденной самоизоляции студенты испытывают дефицит «живого общения» и для его восполнения используют мобильные и электронные средства связи. 38 % опрошенных респондентов стали чаще общаться, на это указали 56 % опрошенных респондентов.

Таким образом, несмотря на то, что для большинства студентов режим самоизоляции не повлиял на переживание

чувства одиночества, тем не менее, его испытывает четвертая часть выборки. Для студенческой молодежи ярко выражено стремление к общению, живому взаимодействию, в первую очередь с друзьями и одногруппниками.

Учитывая особенности образа жизни студенчества, необходимо отметить, что студенческий возраст характеризуется высоким уровнем физической и психической активности. Для оценки активности студентам предлагалось ответить на вопрос: «Ваша активность в период самоизоляции?» выбрав из предложенных один вариант ответа.

Анализ результатов показал, для более 40 % опрошенных активность снизилась, причем 18,1% респондентов отметили, что снизилась значительно, указывая на пассивные формы времяпрепровождения: «сплю, ем, смотрю развлекательный контент». Осталась на прежнем уровне (только немного формат изменился) указали 24,1%. Для 29,3% активность повысилась, 8,5% опрошенных респондентов этой категории констатировали, что активность значительно повысилась, указывая при этом, что появилось много дополнительных, ранее непредусмотренных дел.

Однако, в варианте ответа «другое», студенты прокомментировали: «значительно снизилась (сиджу вечно около ноутбука делаю гору домашки, никакой физической активности нет и времени на неё тоже)»; «снизилась, потому что теперь не хватает времени на какие-то свои личные или домашние дела»; «физическая активность снизилась, но успеваю больше по учебе и по дому»; «захлебываюсь от количества домашних заданий, которые задают преподаватели»; «очень низкая физическая активность, набрал лишний вес», «постоянные ноющие боли в спине».

Таблица 2 – Активность студентов в период самоизоляции (в % к числу опрошенных)

Вариант	Доля %
Значительно повысилась (появилось много дополнительных, ранее непредусмотренных дел)	8,5
Определенно повысилась (приходится успевать совмещать домашние и рабочие дела)	20,3
Осталась на прежнем уровне (только немного формат изменился)	24,1
Несколько снизилась в сравнении с обычным ритмом жизни	26,7
Значительно снизилась (в основном, сплю, ем, смотрю развлекательный контент)	18,1
Другое (укажите)	2,3

Данные комментарии подтверждают ответами на вопросы о частоте занятий физическими упражнениями и здоровом питании. 62% опрошенных студентов в режиме самоизоляции не занимаются физическими упражнениями и 38% имеют физическую нагрузку. Только третья часть респондентов соблюдают принципы здорового питания.

Таким образом, результаты опроса позволяют заключить, об имеющихся проблемах физического состояния студентов, вызванные «сидячим» образом жизни, усталостью, низкой физической активностью, повышением употребления пищи и нарушением принципов здорового питания.

Переход на дистанционное обучение студентов характеризуется повышением времени проведения за компьютером, что никак не может позитивно влиять на их физическое состояние. Статичный образ жизни и низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи.

В процессе исследования мы выявили причины беспокойства студентов на этапе самоизоляции. В первую очередь, студентов волнует здоровье близких и собственное здоровье, на это указали соответственно 76% и 43% опрошенных студентов. 45% отметили на ограничения в передвижении (отсутствие возможности путешествий, поездок, свободного перемещения). Ухудшение материального благосостояния беспокоят 41 % студентов, 11% отметили потерю работы. На снижение качества образования указало 39% опрошенных респондентов. Дефицит общения и психологические трудности переживания самоизоляции отметили 28 % и 15 % респондентов соответственно. На отсутствие возможности заниматься спортом обратило внимание 8% студентов.

Таким образом, в период самоизоляции у студентов наблюдается эмоциональная нестабильность, у большей части студентов вызывают беспокойство мысли о здоровье близких, ухудшение материального положения ограничение передвижений и ухудшения качества образования.

Оценивая социальное поведение студентов в условиях пандемии, мы условно отнесли студентов в три группы:

Первая группа – «ковид-диссиденты», которые не верят в то, что рассказывают о вирусе. Эту группу составляют студенты, которые недооценивает ситуацию с коронавирусом и считает, что их он не коснется. Они нарушают масочный режим, предписания Роспотребнадзора, указы главы региона. Ведут себя безответственно по отношению к себе и другим. Эту группу составили 40% студентов. Вторая группа – «ковид-конформисты», эти студенты, которые не очень верят тому, что пишут о вирусе, но относятся к ситуации ответственно, соблюдая спокойствие и терпимость. Эту категорию в нашем исследовании составили 45% студентов. Третья группа – «мни-

тельные», которые верят во все страшное, что пишут и показывают про ковид-19. Эта категория людей очень ответственно относится к данной ситуации и выполняет все рекомендации, предписанные врачами и органами власти. Испытывая при этом повышенную эмоциональную тревогу и страх поведения (таковых в нашей выборке 15%).

Резюме. Подводя итог, мы полагаем, что представленный в работе анализ составляющих образа жизни студентов в условиях режима самоизоляции является лишь частью и требует дальнейших исследований. Сложившаяся эпидемиологическая ситуация, связанная с угрозой COVID-19, во многом изменила мировоззрение, поведение и социальные установки, происходит переоценка жизненных смыслов и трансформация ценностей студенческой молодежи. Необходимо разрабатывать комплекс мер для социально-психологической поддержки студентов, оказавшихся в трудной ситуации в условиях самоизоляции.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Базанов А.Н. Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-zdorovya-studentov-v-period-vynuzhdennoy-samoizolyatsii> (дата обращения: 09.11.2020).
2. Беляков С.А., Степина И.О., Эйрих В.Е. Влияние пандемии COVID-19 на рынок труда: социально-экономические изменения, цифровизация // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2020. – № 5. – С. 4-6.
3. Ермакова Н.А., Мельниченко П.И., Прохоров Н.И., Тимошенко К.Т., Матвеев А.А., Кочина Е.В., Миннибаев Т.Ш. Образ жизни и здоровье студентов // Гигиена и санитария. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie-studentov-2> (дата обращения: 27.07.2020).
4. Касьянов В.В., Гафиагулина Н.Х., Самыгин С.И. Особенности и проблемы социального поведения в условиях режима самоизоляции российского населения // Гуманитарий Юга России. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-problemy-sotsialnogo-povedeniya-v-usloviyah-rezhima-samoizolyatsii-rossiyskogo-naseleniya> (дата обращения: 08.10.2020).
5. Крылов В.М., Крылова А.В., Пономарева Т.А. Особенности здоровьесберегающего поведения студентов // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2019. – № 6. – С. 28-33.
6. Меренков А.В. Трансформация телесности студентов вузов в условиях самоизоляции // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-telesnosti-studentov-vuzov-v-usloviyah-samoizolyatsii> (дата обращения: 27.07.2020).
7. Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Скоблина Н.А., Татаринчик А.А., Федотов Д.М., Королик В.В., Аль-Сабунчи А.А. Особенности образа жизни современной студенческой молодежи // ЗНиСО. 2018. №11 (308). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obraza-zhizni-sovremennoy-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 27.07.2020).
8. Романова И.В., Романова Н.П., Казарян И.Р. Категория «Образ жизни»: понятие, содержание и структура // Вестник ЗабГУ. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategoriya-obraz-zhizni-ponyatie-soderzhanie-i-struktura> (дата обращения: 09.10.2020).

Krylov V.M.

Cand. ped. Sci.
Sterlitamak branch of the Bashkir state University
Russia, Sterlitamak
Kaf_fiz_v@strbsu.ru

Krylova A.V.

Cand. psych. Sci.
Sterlitamak branch of the Bashkir state University
Russia, Sterlitamak
sifk_nayka@mail.ru

Ponomareva T.A.

Cand. sociol. Sci.
Sterlitamak branch of the Bashkir state University
Russia, Sterlitamak
reklamaso@yandex.ru

LIFESTYLE OF STUDENTS IN TERMS OF SELF-ISOLATION

The Abstract the Article is devoted to the study of the lifestyle of students in self-isolation. New cases of COVID-19, which continue to be registered around the world, dictate to society new norms of behavior in the social space. The self-isolation regime as a quarantine measure has become a new reality for Russians. Compliance with self-isolation and other preventive measures will help to contain the spread of coronavirus infection. Self-isolation is characterized by serious changes in the body and lifestyle of various socio-demographic groups. These changes are especially relevant for students in the transition from the usual active lifestyle to new unusual forms of social behavior. The way of life covers all essential spheres of people's life: work, forms of its social organization, everyday life, forms of people's use of their free time, their participation in political and social life, forms of satisfaction of their material needs.

To Sum up, we believe that the analysis of the components of the students' lifestyle in the conditions of self-isolation is only a part of the study and requires further research. The current epidemiological situation associated with the threat of COVID-19 has largely changed the worldview, behavior and social attitudes, and the student's life meanings are being re-evaluated and values are being transformed. It is necessary to develop a set of measures for socio-psychological support of students who find themselves in a difficult situation in self-isolation.

Keywords: lifestyle, self-isolation, students, social activity.

Literature:

1. Bazanov A.N. Monitoring zdorov`ya studentov v period vy`nuzhdennoj samoizolyacii // Mezhdunarodny`j zhurnal gumanitarny`x i estestvenny`x nauk. 2020. №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-zdorovya-studentov-v-period-vynuzhdennoj-samoizolyatsii> (data obrashheniya: 09.11.2020).
2. Belyakov S.A., Stepina I.O., E`jrix V.E. Vliyaniye pandemii COVID-19 na ry`nok truda: social`no-e`konomicheskie izmeneniya, cifrovizatsiya //Kazanskiy social`no-gumanitarny`j vestnik. – 2020. – № 5. – S. 4-6.
3. Ermakova N.A., Mel`nichenko P.I., Proxorov N.I., Timoshenko K.T., Matveev A.A., Kochina E.V., Minnibaev T.Sh. Obraz zhizni i zdorov`e studentov // Gigiena i sanitariya. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie-studentov-2> (data obrashheniya: 27.07.2020).
4. Kas`yanov V.V., Gafiatulina N.X., Samy`gin S.I. Osobennosti i problemy` social`nogo povedeniya v usloviyax rezhima samoizolyacii rossiyskogo naseleniya // Gumanitarniy Yuga Rossii. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-problemy-sotsialnogo-povedeniya-v-usloviyax-rezhima-samoizolyatsii-rossiyskogo-naseleniya> (data obrashheniya: 08.10.2020).
5. Kry`lov V.M., Kry`lova A.V., Ponomareva T.A. Osobennosti zdorov`esberegayushhego povedeniya studentov //Kazanskiy social`no-gumanitarny`j vestnik. – 2019. – № 6. – S. 28-33.
6. Merenkov A.V. Transformatsiya telesnosti studentov vuzov v usloviyax samoizolyacii // Obshchestvo: sociologiya, psixologiya, pedagogika. 2020. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-telesnosti-studentov-vuzov-v-usloviyax-samoizolyatsii> (data obrashheniya: 27.07.2020).
7. Milushkina O.Yu., Markelova S.V., Skoblina N.A., Tatarinchik A.A., Fedotov D.M., Korolik V.V., Al`-Sabunchi A.A. Osobennosti obraza zhizni zhizni sovremennoj studencheskoj molodezhi // ZNiSO. 2018. №11 (308). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obraza-zhizni-sovremennoj-studencheskoj-molodezhi> (data obrashheniya: 27.07.2020).
8. Romanova I.V., Romanova N.P., Kazaryan I.R. Kategoriya «Obraz zhizni»: ponyatie, sodержanie i struktura // Vestnik ZabGU. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategoriya-obraz-zhizni-ponyatie-soderzhanie-i-struktura> (data obrashheniya: 09.10.2020).