

Е. И. Мегвегева, С. В. Крошillin

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ, СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (по результатам опроса студентов г. Люблина и г. Коломны)

Статья подготовлена при поддержке РГНФ, грант №12-32-01340 «Формирование человеческого потенциала молодежи в современном информационном обществе (на примере региона России)»

Энциклопедия социологии дает следующее определение: «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья» [1].

Базовыми элементами ЗОЖ считают: окружающую среду; питание; физически активную жизнь с учетом возрастных и физиологических особенностей; гигиену организма, в том числе владение навыками первой помощи; закаливание; отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ).

Кардинальное изменение неблагоприятной ситуации в нашей стране в лучшую сторону зависит от многих составляющих: отношения к данной проблеме самой молодежи, родителей, преподавателей и государства в целом.

С другой стороны, переломить ситуацию невозможно без пропаганды и убеждения молодежи в необходимости соблюдения здорового образа жизни и его всестороннего освоения.

В данной работе анализируются данные опроса студентов Люблинского Католического университета (23 юношей и 191 девушки) и Московского государственного областного социально-гуманитарного института (52 юношей и 143 девушки).

В ходе этого исследования рассмотрены отношение студентов вузов к здоровью и здоровому образу жизни, взаимное влияние процесса обучения на здоровье, а

также негативное воздействие информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на успеваемость и возможность появления физических и психических недугов.

Первоначально студентам Люблинского католического университета (КУЛ, Люблин, Польша) и МГОСГИ (Коломна, Россия) было предложено оценить собственное здоровье.

Результаты самооценки здоровья представлены на рис. 1.

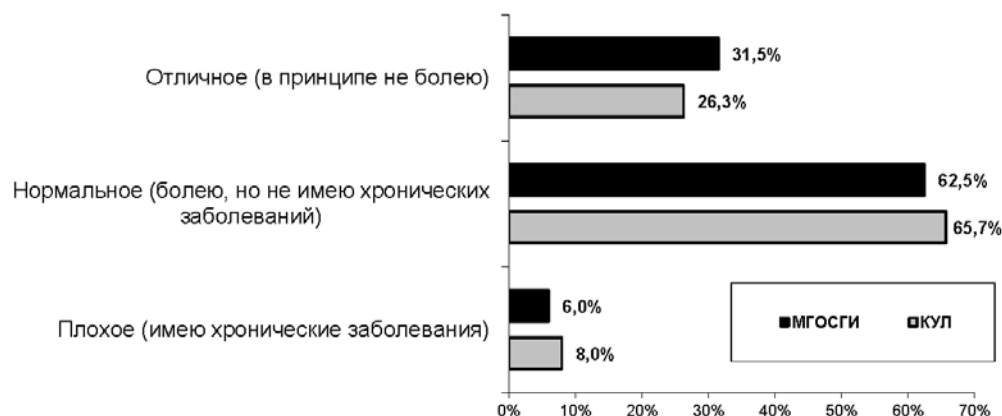


Рис. 1. Оценка студентами состояния своего здоровья, % от числа опрошенных

Как видно из рис. 1, существенных различий в ответах российских и польских студентов нет. Плохое здоровье отметили 6,0% и 8,0% соответственно. Преобладающее большинство опрошенных оценивают свое здоровье как нормальное и отличное.

Как известно, на состоянии здоровья сказывается влияние различных факторов, как положительных, так и отрицательных.

К отрицательным относится наличие вредных привычек, например, употребление алкоголя, наркотиков, курение; к положительным — соблюдение здорового

образа жизни, рациональное и качественное питание, занятия спортом и др.

Опрос показал, что более половины опрошенных студентов МГОСГИ (63%) не имеют вредных привычек; аналогичный ответ был получен от существенно меньшего числа польских студентов — 36,3%.

Однако курящих среди студентов Коломны оказалось на 10% больше, чем у поляков: 33,5% опрошенных курят, но согласны с тем, что это вредная привычка; 4 человека из всех респондентов не считают курение вредной привычкой (см. табл. 1).

Среди польских студентов курящих чуть меньше — 24%. При этом необходимо напомнить, что основной контингент респондентов как с российской, так и с польской стороны — девушки. Две трети (69,0%) опрошенных студентов социально-гуманитарного института считают возможным умеренное употребление спиртных напитков во время праздников, а позволяют себе слабоалкогольные напитки без повода — 13,5%.

Иная картина зафиксирована при опросе польских студентов: немногим больше половины (54,9%) считают возможным умеренное употребление пива или спиртных напитков во время праздников, а каждый третий (35,7%) — даже без повода. Это почти в 2,5 раза больше, чем в МГОСГИ. При этом совсем не употребляют алкоголь 9,4% студентов КУЛа и 17,5% — подмосковного вуза (табл. 1).

Таблица 1

**Отношение студентов к курению, алкоголю и наркотикам
(в % от числа опрошенных)**

Варианты ответов	МГОСГИ (Подмосковье)	КУЛ (Люблин)
Отношение студентов к курению		
Считаю недопустимой вредной привычкой, сам не курю	64,5	75,6
Считаю вредной привычкой, но сам курю	33,5	23,9
Не считаю вредной привычкой, сам курю	2,0	0,5
Отношение студентов к алкоголю		
Считаю недопустимым, сам не употребляю	17,5	9,4
Считаю допустимым употребление пива и других слабоалкогольных напитков (даже без повода)	13,5	35,7
Считаю возможным умеренное употребление во время праздников	69,0	54,9
Отношение студентов к наркотикам		
Считаю это просто недопустимым, и никогда не буду употреблять.	94,5	83,0
Считаю вредной привычкой, но может, стоит попробовать.	2,0	4,3
Пробовал (1 или несколько раз)	3,5	12,7

Ситуация с употреблением наркотиков среди студентов в Колонне следующая: 94,5% ответили, что это недопустимо, 7 человек из 200 — пробовали, а 4 студента полагают, что «их стоит попробовать». Преобладающее большинство опрошенных студентов КУЛа также считают употребление нар-

котиков недопустимым, но почти 13% респондентов уже попробовали и 4% — не против попробовать (см. табл. 1).

В целом, ситуация с «вредными привычками» среди студентов обеих стран тревожная. Опасения вызывают сложившиеся тренды, показывающие, что в России каждый

третий студент курит, а в Польше каждый десятый пробовал наркотики один или несколько раз.

Однако вредные привычки не единственное, что влияет на состояние здоровья. Среди факторов, которые оказывают наибольшее негативное влияние в России и Польше, «лидирует» плохая экология (72,5% ответов в России и 73,4% — в Польше).

На втором месте — условия домашнего быта и проживания (32,0 и 52,8% соответственно).

На третьем в России — условия обучения (24,5%), а в Польше — вредные привычки и нездоровый образ жизни (22,9%).

Все перечисленные студентами факторы в конечном итоге приво-

дят к заболеваниям различной степени тяжести. В нашем опросе была поставлена задача выявить жалобы на заболевания, приобретенные за время обучения.

В результате было выделено несколько основных групп заболеваний (табл. 2):

- нервно-психические заболевания (головные боли, утомляемость, раздражительность);
- миопия (ухудшение зрения);
- сколиоз (искривление позвоночника);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит и др.); заболевания сердца;
- заболевания органов дыхания (фарингит, тонзиллит и т.д.)

Таблица 2

**Заболевания, которые студенты приобрели за время обучения
(в % от числа опрошенных)**

Варианты	МГОСГИ	КУЛ
Нервно-психические заболевания (головные боли, утомляемость, раздражительность)	28,0	40,2
Миопия (ухудшение зрения)	24,0	14,5
Заболеваний за период обучения не приобрел(а)	29,5	30,4
Сколиоз (искривление позвоночника)	21,0	21,9
Заболевание желудочно-кишечного тракта (гастрит)	4,0	8,4
Заболевание сердца	48,0	33,2
Заболевания органов дыхания (фарингит, тонзиллит и т.д.)	2,5	7,1
Другое	2,0	8,4

Как видно из табл. 2, тенденция в обеих странах аналогичная. Около 30% опрошенных, т.е. каждый третий студент не приобрел никаких недугов за период обучения. Зато на заболевания сердца пожаловались 48%) опрошенных в России и 33,2% в Польше. Головные боли, утомляемость, раздражительность отметили 28% опрошен-

ных студентов МГОСГИ и 40,2% польских учащихся.

Далее выяснялась взаимосвязь здоровья и успеваемости. На вопрос «Влияет ли состояние Вашего здоровья на возможность усвоения учебного материала?» утвердительно ответили 77,9% респондентов подмосковного вуза и 64,6% польских студентов (эти цифры подтверждают данную гипотезу).

Существует проблема переутомляемости учащихся, которую отметили почти треть опрошенных (около 31,5%). Тяжело усваивать весь материал 38,5% российских и 26,6% польских студентов.

Из-за проблем со здоровьем пропускают занятия 43,0% российских и 33,6% польских учащихся. Раз в месяц болеет примерно каждый десятый студент в обеих странах (8,0% и 9,6% студентов, соответственно); раз в полгода — чуть больше трети российских (37 %) и

около трети (29,2%) польских студентов. Из опрошенных российских студентов МГОСГИ не пропускают занятия по болезни всего 8,0%, в Люблине таких оказалось в два раза больше (16,3%). Очевидно, что пропуски занятий негативным образом сказываются на общей успеваемости.

Из-за каких болезней студенты пропускают занятия? Их перечень приведен в табл. 3. В основной группе недомоганий — ОРЗ, ОРВИ и насморк.

Таблица 3

Чем чаще всего болеют студенты (с пропуском занятий)
(в % от числа опрошенных)

Варианты	МГОСГИ	КУЛ
ОРЗ и ОРВИ	23,0	53,7
Насморк	58,5	14,0
Грипп	28,0	44,4
Ангина	5,0	3,3
Бронхит	19,0	18,7
Диарея и т.п.	3,5	16,4
Другое	3,0	6,5

Как было отмечено выше, ключевой вопрос обследования студенческой молодежи касался отношения к здоровому образу жизни (табл. 4).

Из табл. 4 видно, что российские студенты более активны в занятиях спортом, утренней гимнастике и в посещении спортивных залов (фитнес-центров).

Таблица 4

Что делают студенты для того, чтобы вести здоровый образ жизни,
(можно было указать несколько вариантов) (в % от числа опрошенных)

Варианты	МГОСГИ	КУЛ
Люблю активный отдых на природе (каток, лыжи, футбол и т.д.)	31,5	40,6
Занимаюсь спортом	13,0	11,2
Хожу в тренажерный зал (фитнес клуб)	23,0	7,5
Делаю утреннюю гимнастику	65,0	53,7
Другое	8,0	24,8

Однако большинство студентов КУЛа (около 60%) стараются соблюдать и почти четверть опрошенных соблюдают режим дня. В подмосковной Коломне только один из 20 студентов соблюдает режим дня, а каждый четвертый не придерживается его совсем. Это приводит к утомляемости и даже к переутомляемости, на что указали 70% респондентов.

При наличии свободного времени половина опрошенных российских студентов (52,3%) проводят время с друзьями, «гуляя по улице», каждый десятый читает, а каждый двадцатый (4,6%) смотрит телевизор. Люблинские студенты тоже выбирают из всех вариантов досуга прогулки с друзьями. Однако пятая часть опрошенных как в Люблине, так и в Коломне отдают предпочтение компьютерным играм и интернету, а у каждого десятого студента есть любимое хобби (табл. 5).

В выходные дни предпочитают активно отдыхать (как минимум два раза в месяц) треть опрошенных (35,5% — российских и 29,1% — польских студентов).

Иногда (2-3 раза в полгода) «выбираются» на природу больше половины польских студентов (54,9%) и меньше половины российских (44,9%).

Никогда не отдыхают на природе почти пятая часть (19,7%) российских студентов и 16% — польских.

Треть российских студентов отдыхают за границей (Турция, Египет и т.п.), в Польше таких гораздо меньше (8,6%). По данным опроса на отечественных курортах отдыхает каждый третий (35,4%) российский студент и каждый четвертый (24,8%) польский.

Отдыхать дома или на даче предпочитают около половины польских студентов (49,5%) и лишь пятая часть (21,2%) учащихся из Коломны.

Поскольку отдых за рубежом или на курортах зависит от материального достатка, такой выбор зачастую определяется материальными возможностями не самого студента, а его родителей. Поэтому объективно оценить желание отдыхать в том или ином месте самого студента достаточно сложно.

Таблица 5

Как студенты чаще всего проводят свободное время (досуг)
(в % от числа опрошенных)

Варианты	МГОСГИ	КУЛ
Гуляю по улице (во дворе) с друзьями	52,3	43,3
Дома за компьютером (в сети Интернет или играю)	22,4	20,9
Дома смотрю телевизор	4,6	14,3
Дома читаю	10,2	10,0
Занимаюсь своим хобби (укажите каким)	10,7	11,4

Еще одной проблемой у студентов в период обучения является правильное/нормальное питание.

При больших умственных нагрузках молодой организм нуждается в достаточно сбалансированном пи-

тании, которое не всегда можно получить в учебных заведениях. «Нерациональным» оценивает свое питание половина российских студентов (49%), рациональным лишь 14,6 %.

Иную ситуацию иллюстрирует опрос студентов Люблинского университета: чуть больше трети студентов (35,7%) считают свое питание рациональным, почти половина (47,4%) — отчасти рациональным и лишь 7,5% — нерациональным.

Более подробное исследование питания российских студентов, которое было проведено нами в 2010 г., показало, что лишь 19,4% студентов ходят в столовую, 37% — в буфет при учебном заведении, 11,1% учащихся приносят еду из дома, а 18,1% — покупают ее в ближайшей торговой точке. Совсем не едят в учебном заведении почти 14% студентов.

При такой ситуации ни о каком рациональном питании говорить не приходится. Существующее положение дел с едой усугубляет проблемы с появлением или наличием заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) прочно вошло во все сферы нашей жизни, а молодежь является основным потребителем и активным пользователем.

Что касается современных мобильных средств связи, то они представляют собой неотъемлемый атрибут каждого молодого человека. Большинство современных моделей сотовых телефонов используются не только для разговоров, отправки SMS-сообщений, но и как средство досуга (игры, медиа-

плейер), интернет-серфинга, фото- и видеокамера и пр. Таким образом, роль сотовых телефонов в жизни молодых людей можно оценить, с одной стороны, как позитивную (упрощает межличностные контакты, способствует оперативному решению неотложных или неожиданных проблем и ситуаций), с другой — очевидно негативное воздействие, оказываемое ими на физическое и психическое здоровье их владельцев может возникнуть зависимость от виртуального пространства.

В ходе обследования студентам было задано несколько вопросов об использовании сотовых телефонов и Интернета.

На первый вопрос «Сколько времени в день Вы тратите на ICQ, SMS, MMS, игры и разговоры с помощью своего сотового телефона?» было предложено пять вариантов ответа.

Оказалось, что только пятой части всех опрошенных телефон нужен лишь «несколько минут в день»; немногим больше трети польских студентов (37,1%) используют телефон «от получаса до 1 часа»; около трети российских (29,4%) и каждый пятый польский (22,0%) студент занимают телефон «от 1 до 3 часов»; зависимы от мобильного (3 часа и более) 16,8% российских и 11,3% польских студентов, а у каждого десятого (около 9%) студента из обеих стран наблюдается «откровенная зависимость» — они эксплуатируют сотовый телефон «все свободное время».

Провокационный вопрос об использовании сотового телефона (в том числе, в качестве плейера) во время учебных занятий был от-

крытым. Ответы, сгруппированные по продолжительности применения телефона, приведены в табл. 6.

Для справки: академическое занятие в вузе длится 90 минут (т.е. 1,5 часа).

Таблица 6

Сколько приблизительно времени во время учебных занятий Вы тратите на свой сотовый телефон? (ICQ, QIP, SMS, MMS, e-mail и т.д.) (в % от числа опрошенных)

Продолжительность	МГОСГИ	КУЛ
< 1 минуты	25,5	51,4
1–10 минут	29,0	28,1
11–20 минут	10,5	8,9
21–30 минут	6,5	6,0
до 1 часа	15,5	3,7
до 1,5 часов	13,0	1,9

Данные табл. 6 свидетельствуют о том, что студенты Люблинского университета дисциплинированнее, а их отношение к учебе более ответственное. 15,5% россиян могут отвлекаться на телефон до часа во время занятий, а 13,0% — заняты телефоном до 1,5 часов, то есть всю пару! Среди польских студентов 28,1% опрошенных тратят на телефон не более 10 минут.

Как было показано выше, почти четверть опрошенных проводит свое свободное время дома за компьютером (в сети Интернет). Практически все опрошенные (90,0%) пользуются Интернетом для выполнения заданий. Но эти данные нельзя считать показательными, так как опрос проводили сами преподаватели, что могло отразиться на релевантности ответов. Как правило, такая работа сводится к поиску нужных курсовых работ и рефератов, а ведется она, в основном, в период сессий и отчетных работ.

Более правдиво выглядит ответ, что «Интернет используется для контактов с друзьями» (88,0% — в

России и 89,3% — в Польше): общение в социальных сетях, электронная почта, программы типа ICQ и т.п. 69% опрошенных в Коломне и 57% в Люблине «скачивают» музыку и фильмы. Примерно равное число респондентов (17% в Коломне и 15,4% в Люблине) играют через Интернет в сетевые игры.

Как показал опрос, в Интернете проводят от 1 часа до 3 часов примерно равное число респондентов — 44,4% российских и 47,6% польских студентов, а треть российских и пятая часть польских студентов — от 3-х часов и больше. Проводят в Интернете все свободное время 6,1% российских и 1,9% студентов из Люблина.

Примечательно, что многие из них пользуются Интернетом по ночам, тем самым сокращая время для отдыха.

Российские студенты в большей степени подвержены негативному воздействию ИКТ. Они чаще польских студентов используют сотовые телефоны, отвлекаются на него во время занятий и больше

времени проводят за компьютером в Интернете. Это все в конечном счете сказывается негативно на успеваемости студентов и, кроме того, отрицательно влияет на их здоровье.

Таким образом, проблема здоровья и здорового образа жизни молодежи в России и во всем мире остается весьма актуальной. Для того чтобы каждый молодой чело-

век чувствовал свою ответственность за собственное здоровье, необходимо формировать систему приоритетов в общественных отношениях, которые способствовали бы здоровому образу жизни и пропагандировали его. В решении данной проблемы должны участвовать государственные, общественные организации, образовательные учреждения и каждая семья.

Литература

1. *Шухатович В.Р.* Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.