

УДК 614.2:377.72/78 (476.6)

**ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ГОРОДА ГРОДНО***Е.М. Тищенко, д.м.н., профессор; М.Ю. Сурмач, к.м.н.;**С.А. Куль, Т.И. Артеменко*

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

*По материалам опроса 300 учащихся колледжей г. Гродно изучены такие аспекты их образа жизни, как питание, риск вредных привычек (курение, алкоголь, доступность наркотиков), психоэмоциональный фон, интимная жизнь. Выявлены особенности образа жизни молодых людей, учащихся колледжей различных специализаций, установлено влияние на него гендерного фактора.*

**Ключевые слова:** образ жизни, учащиеся колледжей, будущая специальность, гендерный фактор.

*Questionnaire data got from 300 pupils of Grodno colleges are analyzed. Such aspects of their way of life, as food, risk of bad habits (smoking, alcohol, availability of drugs), a psychoemotional background, an intimate life have been studied. Peculiarities of the way of life of college students of various specializations have been revealed, and the influence of the gender factor on them has been established.*

**Key words:** Way of life, pupils of colleges, future specialty, gender factor.

**Введение**

Отношение к здоровью, здоровьесберегающее поведение являются важнейшими составляющими элементами культуры общества. Продолжительность жизни и высокий уровень здоровья определяются прежде всего результатом сочетания благоприятных социальных условий и бережного отношения к своему здоровью [2]. В современных условиях именно образ жизни, рискованное поведение представляют основную угрозу здоровью, а также существенно влияют на качество жизни [8].

Отдельного внимания в условиях социально-демографического кризиса заслуживает проблема сохранения здоровья молодежи [1, 3]. Наибольшую долю молодежи Республики Беларусь составляет учащаяся молодежь. Получение начального профессионального образования приходится на возраст 15-18 лет. На этом возрастном этапе онтогенеза происходят активные процессы роста и развития, определяющие повышенную чувствительность и низкую устойчивость к неблагоприятному воздействию факторов среды, в том числе напряженного учебного процесса [9]. Особый социальный статус, специфические условия трудовой деятельности, быта и образа жизни учащихся отличают их от других категорий населения, обуславливают уязвимость в социальном плане [9, 10]. Современная медико-социальная ситуация характеризуется возрастающей популярностью в молодежной среде видов деятельности, связанных с отсутствием физической нагрузки, увеличением поведенческих девиаций среди молодежи, прежде всего тех, которые являются наиболее характерной реакцией на психический стресс [5]. Резко увеличивается распространенность алкоголизма, наркоманий, токсикоманий. Формируется так называемый «кризис идентичности» – состояние, определяемое разрывом между требованиями меняющихся общественных и экономических отношений и вполне объяснимой ригидностью личностных установок, стереотипов поведения [3, 4]. Социальные факторы риска в сочетании с физиологическими особенностями, присущими подростковому возрасту, составляют основу угрозы здоровью, особенно выраженной для молодежи, получающей среднее профессиональное образование. Проведенные в 2007-2008 гг. исследования показали низкий уровень осведомленности учащихся младших курсов колледжей г. Гродно, выходящих из сельской местности Гродненской области о вреде для здоровья табакокурения и использования насвая [6]. В образе жизни учащихся преобладает статический компонент, несбалансированное

нерациональное питание с преимуществом продуктов быстрого приготовления, сладостей. Учащиеся выпивают до 1-1,5 л пива в сутки [7].

Всё вышеизложенное объясняет повышенный интерес научных исследователей и специалистов практического здравоохранения к проблемам здоровья учащихся колледжей.

**Цель** данного исследования – выявить особенности образа жизни молодых людей, учащихся в колледжах, установить влияние на него гендерного фактора и будущей специальности.

**Материалы и методы**

Проанализированы результаты опроса учащихся УО «Гродненский государственный медицинский колледж», УО «Гродненский государственный профессиональный технологический колледж» и УО «Гродненский государственный колледж искусств». Анонимно, в период сентябрь-октябрь 2009 г., опрошено по 100 учащихся в каждом колледже. Анкета была разработана на основе опросников Российского общества социологов «Здоровье студентов» (2009) и кафедры медицины общественной Университета Медицинского им. К. Марцинковского в Познани «Kwestionariusz ankiety dotyczacej konsumpcji napojow alkoholowych I aktywnosci fizycznej» (2006). Учащимся необходимо было ответить на вопросы, которые касались аспектов питания, вредных привычек, физической активности, особенностей психоэмоционального фона, интимной жизни. Проведен сравнительный статистический анализ полученных результатов между колледжами различных специализаций.

**Результаты и обсуждение**

Средний возраст опрошенных оказался равным 17,4 года. Доля юношей составила 33,3% опрошенных, девушек – 66,7%.

**Питание**

На вопрос «К каким ограничениям вы прибегаете в питании?» большая часть опрошенных (39,7%) ответили, что ни в чем себя не ограничивают. Среди них 36% составили учащиеся из технического колледжа, 33% из медицинского и 31% из колледжа искусств.

Избегают употребления некачественных продуктов 37,3% опрошенных учащихся. Стараются не есть поздно вечером 19,7%. Ограничивают себя в количестве еды 11% (79% из них – девушки). Среди тех, кто ограничивает себя в количестве еды, 42,4% составляют учащиеся колледжа искусств, 30,3% – учащиеся медицинского колледжа,

27,3% – учащиеся технического колледжа. Меньшие доли опрошенных прибегают к другим ограничениям в питании: избегают мучного (7,3%), сладкого (6%), острой пищи (5,3%). Встречались и оригинальные ответы: «Ориентируюсь на цены», «Избегаю продуктов с консервантами», «Стараюсь употреблять больше растительной пищи», «Экономлю деньги на еде».

На сроки годности продуктов питания на упаковке обращают внимание часто 62% учащихся колледжей, редко 28%, никогда 9,7%, ничего про это не знают 0,3%. Среди тех, кто обращает внимание часто – 39,2% учащиеся медицинского колледжа, 33,9% учащиеся колледжа искусств, 26,9% учащиеся технического колледжа. Следует также отметить, что в числе часто обращающих внимание на сроки годности продуктов питания 75,3% девушек и 24,7% юношей. Среди тех, кто никогда не обращает внимания на сроки годности продуктов питания, 58,6% – учащиеся технического колледжа, 27,6% – учащиеся колледжа искусств, 13,8% – учащиеся медицинского колледжа, 65,5% юношей и 34,5% девушек.

На небезопасные добавки (консерванты, красители) при покупке продуктов питания часто обращают внимание 26,3% учащихся, редко 44,7%, никогда 26%, ничего про это не знают 3% (будущих медиков среди данной группы не было). Среди тех, кто часто обращает внимание, 40,5% – учащиеся медицинского колледжа, столько же учащихся из колледжа искусств, 19% – учащиеся технического колледжа; 72,2% составляют девушки и 22,8% юноши. Среди тех, кто никогда не обращает внимания на наличие небезопасных добавок в продуктах питания, – 41% учащиеся технического колледжа; доли учащихся в двух других колледжах оказались равными и составили по 29,5%, соответственно. Удельный вес юношей в числе тех учащихся, кто никогда не обращает внимания на наличие небезопасных добавок в продуктах питания, составил 55,6%.

На энергетическую ценность продуктов питания обращают внимание часто 32,3% учащихся, редко 32%, никогда 34%, ничего про это не знают 1,7% (учащиеся технического колледжа). При сравнении ответов учащихся из разных колледжей было установлено, что из тех, кто часто обращает внимание на энергетическую ценность продуктов питания, учащиеся колледжа искусств составляют 43,3%, учащиеся медицинского колледжа – 30,9%, учащиеся технического колледжа – 25,8%; 77,3% девушек и 22,7% юношей. Из тех, кто никогда не обращает внимания, 35,3% учащиеся технического колледжа, 32,4% учащиеся колледжа искусств, 32,3% учащиеся медицинского колледжа; соотношение по полу соответствует общему для выборки.

Используют дома водоочистительный фильтр всегда 21,7% учащихся, часто 12,7%, иногда 27,3%, никогда не пользуются 38,3% учащихся (среди не использующих водоочистительный фильтр доли учащихся трёх колледжей распределились поровну). Среди тех, кто всегда пользуется фильтром, 46,2% учащиеся колледжа искусств, 32,3% учащиеся медицинского колледжа, 21,5% учащиеся технического колледжа. Из тех, кто пользуется водоочистительным фильтром часто, наибольшую долю (44,7%) составили учащиеся колледжа искусств.

**Курение**

Курят в настоящем 31% опрошенных учащихся колледжей, курили когда-либо 38%. Среди юношей доля курящих составила 44%, среди девушек – 24,5%. При сравнительном анализе между колледжами было установлено, что в колледже искусств курят 17%, в медицинском

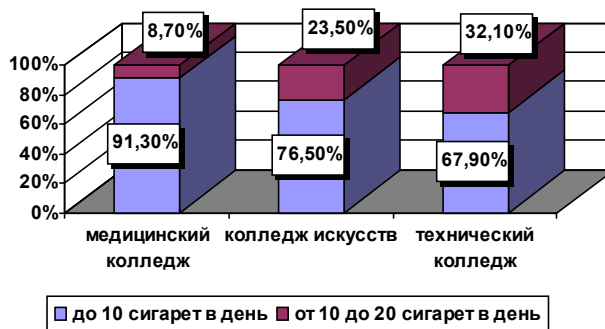


Рисунок 1 – Структура тяжести курения (сравнительный анализ между колледжами)

23%, в техническом колледже 53% учащихся. До 10 сигарет в день выкуривают 75,3% курящих учащихся, от 10 до 20 сигарет в день – 24,7% (рис. 1).

С 7-12 лет начали курить 15,8% опрошенных, с 13-14 лет 22,8%, с 15-16 лет 45,6%, с 17-19 лет 15,8%. Средний возраст начала курения составил 14,5±0,22 года (M±m).

**Употребление спиртных напитков**

Далее мы рассмотрели вопрос «Как часто вам случается выпивать сухие вина, шампанское, коньяк, водку, самогон, пиво?». Сухие вина, шампанское употребляют часто 4,3% учащихся колледжей, редко 73,3%, вообще не пьют 14%, затруднились ответить 8,3% учащихся. Коньяк, водку, самогон часто употребляют 2,7%, редко употребляют 29%, вообще не пьют 57,3%, затруднились ответить 11% опрошенных. Пиво часто употребляют 23,3%, редко 51%, вообще не пьют 19,7%, затруднились ответить 6% учащихся колледжей.

**Наркотики**

Среди учащихся колледжей г. Гродно положительно ответили на вопрос «Пробовали ли вы когда-нибудь наркотики?» 3,3% опрошенных. В их числе 10% – учащиеся медицинского колледжа, 20% – учащиеся технического колледжа, 70% – учащиеся колледжа искусств; 40% составили девушки, 60% юноши. На момент опроса лишь одна девушка из медицинского колледжа призналась, что употребляет наркотические вещества. На вопрос «Есть ли среди ваших друзей и знакомых те, кто употребляет наркотики?» положительно ответили 10,6% опрошенных учащихся.

**Физическая активность**

Ежедневно занимаются физкультурой 13%, часто 28,7%, иногда 53%, никогда 5,3% учащихся колледжей (рисунок 2; таблица 1).

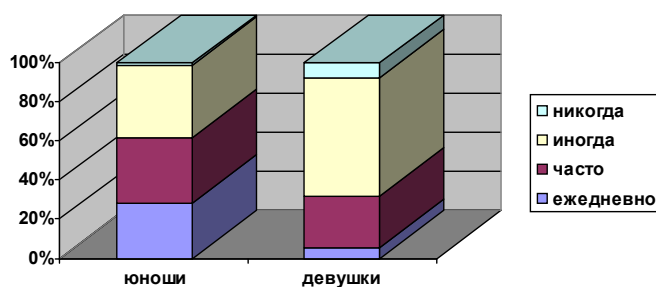


Рисунок 2 – Физическая активность учащихся колледжей (сравнительный анализ по полу)

**Таблица 1** – Влияние будущей специальности на частоту физической активности учащихся колледжей

Частота занятий физкультурой	Колледж			Итого (100% по каждой строке)
	Технический	Искусств	Медицинский	
Ежедневно	56,4%	41%	2,6%	39 чел.
Часто	27,9%	37,2%	34,9%	86 чел.
Иногда	30,8%	27,1%	42,1%	159 чел.
Никогда	31,3%	56,2%	12,5%	16 чел.

### Эмоциональный фон

На вопрос «Как часто вы конфликтуете с окружающими?» ответили «Ежедневно» 5,7% учащихся, «Часто» – 14,7%, «Иногда» – 73,3%, «Никогда» – 12%. Испытывают негативные эмоции ежедневно 8%, часто 22,3%, иногда 64%, никогда 5,7% учащихся колледжей. Испытывают положительные эмоции ежедневно 28%, часто 51%, иногда 19%, никогда 2% опрошенных учащихся. Ежедневно бывают в плохом настроении 1,7%, часто 19,7%, иногда 78,3%, никогда 0,3% учащихся колледжей. Бывают в хорошем настроении ежедневно 22,3%, часто 64,3%, иногда 13,3% учащихся.

### Интимная жизнь

На вопрос «Имели ли вы когда-нибудь сексуальные отношения?» ответили положительно 53,7% учащихся колледжей. Среди юношей сексуальные отношения имели 71%, среди девушек – 45%. В числе тех, кто имел сексуальные отношения, 41,6% составила доля учащихся технического колледжа, 33,6% – учащихся медицинского колледжа, 24,8% составила доля учащихся из колледжа искусств.

В настоящее время 31,7% из опрошенных учащихся колледжей имеют сексуальные отношения, в их числе 38,9% составила доля учащихся медицинского колледжа, 36,8% – учащихся технического колледжа, 24,2% составила доля учащихся колледжа искусств. Соотношение по полу соответствует общему для выборки с незначительным сдвигом в сторону увеличения доли юношей (42,1% юношей, 57,9% девушек).

Пользуются противозачаточными средствами 60% опрошенных, 40% не применяют средства контрацепции. Среди учащихся, которые используют противозачаточные средства, подавляющее большинство применяют презервативы, реже называют гормональные препараты и прерванный половой акт. Не пользуются противозачаточными средствами учащиеся по следующим причинам: 32% «Не захотели», 25,4% «Были уверены в себе», 8% из-за желания родить ребенка, 5,3% по причине отсутствия противозачаточного средства в необходимом моменте, 2,7% благодаря наличию постоянного полового партнера, 1,3% забыли, 1,3% не считают это нужным. Почти четверть (24%) учащихся затруднились объяснить причину.

### Выводы

Поведение по отношению к питанию учащихся колледжей не является безопасным. Так, только 37,3% опрошенных избегают употребления некачественных продуктов (хотя ответили, что часто обращают внимание на сроки годности продуктов питания, обозначенные на упаковке, две трети опрошенных), каждый пятый старается не есть поздно вечером. Только чуть более четверти учащихся обращают внимание на небезопасные добавки (консерванты, красители) при покупке продуктов питания, около трети – на энергетическую ценность продукта. Также около трети опрошенных используют водоочи-

стительный фильтр. Большая часть (39,7% опрошенных, прежде всего, учащиеся технического колледжа) не прибегают к каким бы то ни было ограничениям в питании. С другой стороны, каждый десятый ограничивает себя в количестве еды (чаще – девушки, учащиеся колледжа искусств), часть опрошенных указали, что экономят за счёт питания.

Треть учащихся колледжей курят. Доля курящих юношей почти в два раза превышает долю курящих девушек. Часть курящих из числа обучающихся в техническом колледже в 2 раза превышает таковую среди будущих медиков, и в 3 раза – среди учащихся колледжа искусств. Основная масса опрошенных, положительно ответивших на вопрос о курении, выкуривают до 10 сигарет в день. Тяжесть курения также максимальна в техническом колледже – именно здесь доля тех, кто выкуривает более 10 сигарет в день, составляет наибольшее значение (32,1%). Средний возраст начала курения составил  $14,5 \pm 0,22$  года ( $M \pm m$ ), однако на эту цифру повлияли единичные ответы о раннем начале курения (7 лет). Наибольшая часть курящих (45,6%) начали курить в 15-16 лет.

Самооценка учащимися частоты употребления алкогольных напитков показала, что часто употребляют сухие вина, шампанское 4,3%; коньяк, водку, самогон – 2,7%; пиво – 23,3%. Таким образом, каждый четвёртый учащийся осознаёт, что пиво для него – слишком частый продукт употребления.

Единицы среди опрошенных признались, что пробовали когда-либо наркотические вещества. В то же время, имеют в кругу своих знакомых тех, кто употребляет наркотики, каждый десятый учащийся колледжей города Гродно.

Несмотря на наличие уроков физической культуры в колледжах, только 41,7% опрошенных занимаются физкультурой ежедневно или часто, причём среди них доля юношей почти в 3 раза превышает долю девушек, доля учащихся технического колледжа максимальна, медицинского – минимальна.

Психологический фон учащихся в большинстве положительный. Тем не менее, даже в подростковом возрасте ежедневно или часто конфликтуют с окружающими каждый пятый опрошенный учащийся колледжа г. Гродно, ежедневно или часто испытывают негативные эмоции более 30% опрошенных; каждый пятый редко испытывает положительные эмоции.

Более половины учащихся имеют опыт сексуальных отношений, около трети опрошенных продолжают интимные отношения в период проведения опроса. Доля юношей и учащихся в техническом колледже среди положительно ответивших на вопрос о половой жизни оказалась наибольшей. Около 40% опрошенных, имеющих интимные отношения, не используют противозачаточными средствами. Побуждают к этому нежелание, уверенность в себе; около четверти учащихся, имеющих интимные отношения и не использующих противозачаточные средства, затруднились дать какое-либо объяснение рискованному сексуальному поведению.

### Заключение

Особенности будущей специальности отражаются на отдельных аспектах образа жизни: так, например, учащиеся колледжа искусств предъявляют более жесткие требования к энергетической ценности питания, медики – к качеству продуктов и их безопасности; доля курящих и тяжесть курения максимальны в техническом колледже, но именно среди учащихся технического колледжа наиболее высокая физическая активность. Девушки бо-

лее склонны следить за своим питанием, среди них значительно ниже распространены вредные привычки, однако они характеризуются более низкой физической активностью.

В целом же образ жизни учащихся колледжей города Гродно по всем рассмотренным аспектам, среди которых питание, риск вредных привычек (курение, алкоголь, доступность наркотиков), психоэмоциональный фон, интимная жизнь, – не соответствует необходимому для сохранения и укрепления здоровья. Полученные нами (на материалах 2009 года) результаты согласуются с данными опросов учащихся колледжей г. Гродно 2007-2008 гг. [6, 7]. Это свидетельствует об отсутствии позитивной динамики в образе жизни учащихся колледжей и о сохранении актуальности проблем их здоровья.

#### *Литература*

1. Белова, Н.И. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2006. – № 1. – С. 14-15.
2. Гребняк, Н.П. Здоровье и образ жизни студентов / Н.П. Гребняк, В.П. Гребняк, В.В. Машинистов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2007. – № 4. – С. 33-37.
3. Ключенович, В.И. Отношение населения Республики Беларусь к здоровью и здоровому образу жизни / В.И. Ключенович [и др.] // Гигиена, эпидемиология и организация здравоохранения. – 2004. – № 2. – С. 52-54.
4. Князев, Ю.Н. Табакокурение и потребление спиртных напитков учащимися ССУЗов и ПТУЗов г. Бобруйска / Ю.Н. Князев // Гигиена, эпидемиология и организация здравоохранения. – 2006. – № 9. – С. 43-44.
5. Малинаускас, Р.К. Состояние психического здоровья юных спортсменов и юношей, не занимающихся спортом / Р.К. Малинаускас, В.А. Малинаускене // Организация здравоохранения, гигиена и эпидемиология. – 2008. – № 1. – С. 15-16.
6. Пац, Н.В. Изучение уровня осведомлённости детей и подростков из разных регионов Беларуси о вреде для здоровья курения и использования насвая и степени приобщения к этим привычкам / Н.В. Пац // Сахаровские чтения 2007 года: Экологические проблемы XXI века. – Минск, 2007. – С. 254-255.
7. Пац, Н.В. Роль экологических факторов и некоторых аспектов здорового образа жизни в среде подростков и молодёжи в профилактике атеросклероза сосудов нижних конечностей / Н.В. Пац, В.Н. Чмель // Сахаровские чтения 2008 года: Экологические проблемы XXI века. – Минск, 2008. – С. 84-85.
8. Протьюко, Н.Н. Поведенческие риски и качество жизни / В.П. Филонов [и др.] // Гигиена, эпидемиология и организация здравоохранения. – 2005. – № 9. – С. 16-18.
9. Рапопорт, И.К. Заболеваемость и проблемы медицинского обеспечения учащихся профессиональных училищ / И.К. Рапопорт, Е.Г. Бирюкова // Гигиена и санитария. – 2009. – № 2. – С. 52-55.
10. Розенфельд, Л.Г. Н.И. Заболеваемость с временной утратой трудоспособности студентов вузов / Л.Г. Розенфельд, С.А. Батрымбетова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2008. – № 1. – С. 16-18.

*Поступила 25.02.10*