

Studenckie Koło Naukowe
Katedry Pielęgniarstwa Pomorskiej Akademii Pedagogicznej w Słupsku

ANNA KACZMARKIEWICZ, PIOTR SZYMAŃSKI

Lifestyle vs healthy behaviour of young people

Styl życia a zachowania zdrowotne młodzieży

Współcześnie odchodzi się od biomedycznego modelu, w którym zdrowie nie jest łączone ze stanem psychicznym i czynnikami środowiskowymi. Podejście to ustępuje miejsca modelowi holistycznemu, czyli całościowej koncepcji traktującej człowieka jako nierozdzielalną całość, na którą składają się cztery wzajemnie ze sobą powiązane aspekty zdrowia: fizyczny, psychiczny, społeczny oraz duchowy.

W takim ujęciu zdrowie rozumieć należy w kategorii całkowitej integracji organizmu, niewystępowanie choroby, kalectwa czy bólu, ale także niezakłóconej sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. Przestaje ono być zależne tylko i wyłącznie od opieki medycznej i medycyny naprawczej. Zdrowie wszystkich ludzi zależne jest od wielu wzajemnie ze sobą powiązanych czynników, zaproponowanych w 1947r. przez Lalonde'a.¹ Według tej koncepcji istnieją tzw. cztery „pola zdrowotne”, które decydujące w największym stopniu o stanie zdrowia każdego człowieka. Są nimi:

- a) styl życia (53%)
- b) środowisko (21%)
- c) dziedziczenie (16%)
- d) opieka zdrowotna (10%)

Powyższe dane wskazują, że to styl życia i zachowania w największym stopniu, bo w ponad 50% decydują o zdrowiu jednostki. Styl życia został zdefiniowany jako zespół indywidualnych postaw zdrowotnych i zachowań podejmowanych dla umocnienia i utrzymania zdrowia jednostki i populacji. Według WHO styl życia jest sposobem życia, który opiera się na wzajemnym współdziałaniu warunków życia i charakterystycznych dla danej jednostki zachowaniach, które to zostały określone przez czynniki społeczno-kulturowe oraz indywidualne cechy osobowości.²

Zachowania zdrowotne to jakiegokolwiek aktywności jednostki, składające się na codzienne bytowanie, jak również wpływające na jej ogólne samopoczucie i zdrowie. Działania te polegają na świadomym wykorzystywaniu wiedzy o zdrowiu i chorobie. Każdy człowiek samodzielnie dokonuje wyborów i podejmuje decyzje dotyczące własnego zdrowia, kontroluje i programuje swój stan zdrowia. „Wyróżnia się zachowania biopoztywne, prozdrowotne, korzystne dla zdrowia, mające na celu jego podtrzymanie, umacnianie i przywracanie oraz zachowania bionegatywne, antyzdrowotne, mające negatywny związek ze zdrowiem, wywołującym jego zagrożenie, chorobę, utrudniające profilaktykę, wczesną diagnozę, opóźniające proces leczenia i rehabilitacji.”³

Styl życia zaczyna się kształtować już w okresie wczesnego dzieciństwa pod wpływem działania wielu czynników takich jak: reklama, prasa młodzieżowa, informacje w środkach masowego przekazu, oraz wzorce wyniesione z najbliższego otoczenia. W tym czasie dochodzi do ukształtowania nawyków i przyzwyczajzeń, a nabyte negatywne zachowania niełatwo zmienić w późniejszym okresie

¹ Lalonde M.: A new perspective on the health of Canadians., A working dokument, Ottawa, 1978r.

² Marcinkowski J.T.(red.): Podstawy higieny, Volumes, Wrocław 1997, str.22

³ Kulik T.B, Latański M.(red.): Zdrowie publiczne, Czelej, Lublin 2002r., str.73-74

życia. Styl życia może przyczynić się do występowania problemów zdrowotnych i społecznych młodzieży, jak również stanowić czynnik ryzyka występowania wielu dolegliwości i chorób, powodować niepełnosprawność i przedwczesną śmierć.

Dotyczy to w szczególności:

- palenia tytoniu
- picia alkoholu
- używania substancji psychoaktywnych
- nieracjonalnego odżywiania się, zwłaszcza stosowania diet eliminacyjnych powodujących niedobory pokarmowe (ryzykowne zwłaszcza dla kobiet w wieku rozrodczym)
- hipokinezy ruchowej, która prowadzi do nieprawidłowego rozwoju fizycznego, wad postawy oraz zaburzeń w poszczególnych układach organizmu.⁴

CELE I ZAŁOŻENIA BADAŃ

Celem badań była analiza stylu życia oraz ocena zachowań zdrowotnych młodzieży w wieku 14-23 lat.

METODA I MATERIAŁ

W trakcie badań, dla określenia preferowanych przez młodzież zachowań zdrowotnych i stylu życia zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnego autorstwa. Kwestionariusz zawierał 20 pytań zamkniętych, półotwartych i otwartych, dotyczących aktywności fizycznej, odżywiania się, palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu. Badania przeprowadzono anonimowo i dobrowolnie, w okresie styczeń/luty 2005r.

Tabela 1. Badana młodzież w trzech grupach wiekowych

Wiek badanych	Miejsce i rok pobieranej nauki	Płeć		Razem
		Dziewczęta	Chłopcy	
14-15 l gimnazjaliści	II klasa Gimnazjum w Wejherowie	38	16	54
16-17 l licealiści	I klasa, Liceum Ogólnokształcące nr 1 w Słupsku	44	18	62
19-23 l studenci	I rok, Pomorska Akademia Pedagogiczna W Słupsku, kierunek filologia polska	38	21	59

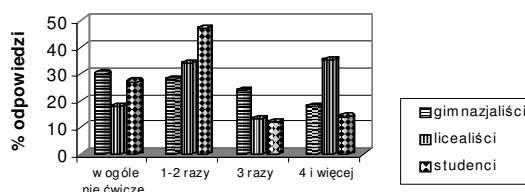
WYNIKI BADAŃ I OMÓWIENIE

W ankiecie zawarto 3 pytania dotyczące aktywności fizycznej. Interesowano się samooceną wydolności fizycznej, częstością wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz formami spędzania czasu wolnego przez młodzież.

Badani najczęściej oceniali swoją wydolność fizyczną jako dobrą: tak oceniło siebie 46% młodzieży gimnazjalnej, 37% licealistów, a tylko 33% studentów. Aż 54% studium młodzieży swoją wydolność fizyczną ocenia jako raczej dobrą. Podobnie oceniali siebie licealiści-51% badanych twierdzi, że posiadają raczej dobrą wydolność fizyczną.

Wykres 1.

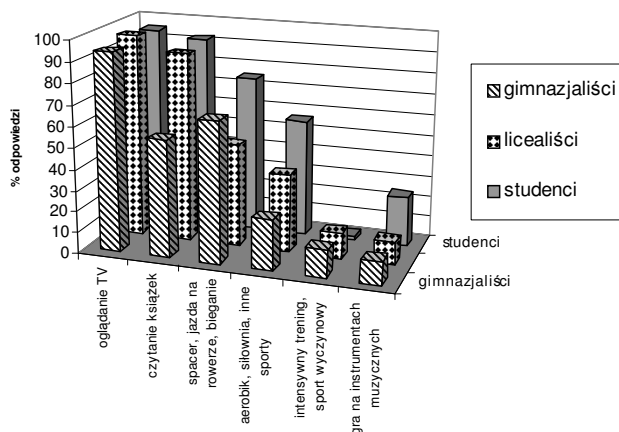
Częstość w wykonywania ćwiczeń fizycznych przez młodzież w ciągu tygodnia



⁴ Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach: tendencje zmian w latach 1990-1998., KBPiW WP UW, Warszawa 2000r., str.6

Ankietowani najczęściej podawali, że w ciągu tygodnia ćwiczą 1-2 razy. Stosunkowo duża część przebadanych osób odpowiedziała, że nie ćwiczy wcale -30% gimnazjalistów, 18% licealistów oraz 27% studentów. Chłopcy i dziewczęta w każdej grupie wiekowej wykonywali ćwiczenia fizyczne z podobną częstotliwością.

Wykres 2. Formy spędzania czasu wolnego przez młodzież



Młodzież preferuje wypoczynek bierny. Najbardziej popularną formą spędzania czasu wolnego we wszystkich badanych grupach było oglądanie telewizji, granie na komputerze i surfowanie po internecie. Takiej odpowiedzi udzieliło 94% gimnazjalistów, 97% licealistów oraz 95% studentów. Drugim ulubionym zajęciem młodzieży jest czytanie książek, prasy itp. Odpowiadała tak ponad połowa młodzieży w wieku gimnazjalnym, ponad 90% licealistów i studentów. Do bardziej aktywnych form wypoczynku wybieranych przez młodzież należały spacer, bieganie i jazda na rowerze-67% gimnazjalistów, mniej niż połowa licealistów oraz 75% studentów. Inne formy spędzania czasu wolnego były wybierane raczej niechętnie.

Podobne badania prowadzone były przez Hannę Trzcinią. Wśród młodzieży gimnazjalnej wskazują, że 86% uczniów najchętniej spędza czas oglądając telewizję, ponad 23% pracuje z komputerem, a niecałe 21% poświęca czas na czytanie książek.

W kolejnych pytaniach badani mieli określić, czy uważają wagę swojego ciała za prawidłową, a następnie dane porównano z indeksem masy ciała (BMI). Połowa licealistów oraz większość gimnazjalistów i studentów uważa, że ma prawidłową wagę ciała. Osób, które uważają, iż ważą zbyt wiele było 20% gimnazjalistów, 22% studentów oraz 37% licealistów. W grupie osób, które sądzą, iż waga ich ciała jest zbyt niska należą głównie chłopcy, dziewczęta znacznie częściej sądzą, że ważą za dużo. Co ciekawsze dziewczęta, które tak uważają, w rzeczywistości mieszczą się w dolnych granicach normy BMI, bądź też mają niedowagę.

Z badań wynika, że ponad połowa młodzieży ma prawidłową wagę ciała (według norm BMI). Niedobór masy ciała występował u co trzeciej osoby, istotnie częściej u dziewcząt.

W następnej kolejności badani mieli odpowiedzieć na pytania dotyczące regularności przyjmowania posiłków. Większość ankietowanych, bo 74% gimnazjalistów, 48% licealistów i 53% studentów spożywa 3-4 posiłki dziennie. Ponad połowa osób ze wszystkich przebadanych grup deklaruje, że każdego dnia zjada pierwsze śniadanie, natomiast 13% gimnazjalistów, 33% licealistów oraz 24% studentów nigdy, bądź też przeważnie nie spożywa tego posiłku.

Badania dotyczące sposobu odżywiania się młodzieży prowadzone, w 1999r. Przez Grażynę Szymańską-Pomorską⁶ wskazują, że 3-4 posiłki dziennie spożywa 75 do 95% młodzieży. Niepokojące różnice w wynikach badań skłaniają do ich powtórzenia. Młodzież coraz częściej wykazuje niezadowolone z własnego wizerunku. Ulega powszechnie obowiązującej modzie, nakazującej utrzymanie

⁶ Szymańska-Pomorska G.: Zachowania zdrowotne młodzieży uczącej się w Problemy pielęgniarstwa Zeszyt 2/2000

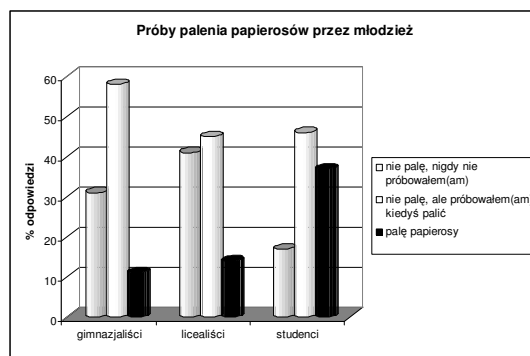
szczupłej sylwetki ciała. Prowadzi to do stosowania przez młodzież diet eliminacyjnych, powodujących niedobory pokarmowe. Takie zachowanie jest szczególnie niekorzystne dla młodych, rozwijających się organizmów znajdujących się w okresie reprodukcyjnym. Przyczynia się do zwiększenia ryzyka powstania wielu dolegliwości i chorób np.: chorób metabolicznych, osteoporozy, a nawet schorzeń o podłożu psychicznym jak anoreksja czy bulimia.

W czasie dojrzewania zdarza się, że młodzież podejmuje wiele ryzykownych działań dla zdrowia. Wśród nich wyjątkowo niekorzystny wpływ ma palenie papierosów i picie alkoholu.

„ Dziewięćdziesiąt procent palaczy sięga po pierwszego papierosa zanim ukończy 21 lat, a 60% czyni to jeszcze przed 14 rokiem życia”.⁷ Dlatego staje się też docelową grupą, do której koncerny tytoniowe kierują wielkie kampanie reklamowe.

Kolejne 7 pytań dotyczyło problemu palenia papierosów przez młodzież.

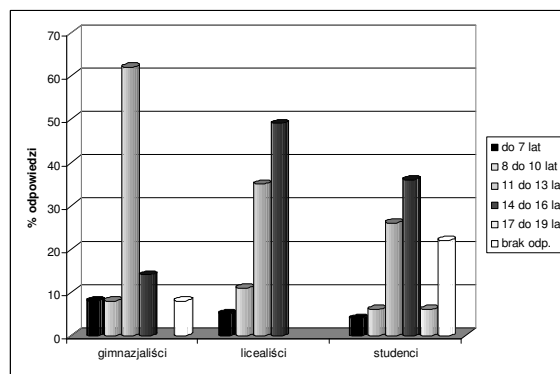
Wykres 3. Próby palenia papierosów przez młodzież



We wszystkich badanych grupach największy procentowy udział stanowią osoby, które obecnie nie palą, ale próbowały palić papierosy: w grupie gimnazjalistów 58%, wśród licealistów i studentów 45% i 46%. Liczba osób, które palą papierosy rośnie wraz z wiekiem badanych. W grupie wiekowej 14-15 lat pali 11% osób, w wieku 16-17 lat 14%, a wśród studentów aż 37% to palacze.

Badania te różnią się od przeprowadzonych przez wspomnianą już Grażynę Szymańską-Pomorską⁸. Autorka podaje, że do codziennego palenia przyznaje się 36% młodzieży oraz 12% studentów akademii medycznej.

Wykres 4. Wiek, w którym młodzież rozpoczyna palenie papierosów



Większość gimnazjalistów -62%, co trzeci licealista oraz co czwarty student pierwszy raz zapala papierosa w wieku 11-13 lat. Kolejną grupę wiekową, co do ilości osób próbującej palenia jest wiek

⁷ Kulik T.B, Latarski M.(red.): Zdrowie publiczne, Czelej, Lublin 2002r., str.84

⁸ Szymańska-Pomorska G.: Zachowania zdrowotne młodzieży uczącej się w Problemy pielęgniarstwa Zeszyt 2/2000

14-16 lat. Tu zakwalifikować należy 14% gimnazjalistów, blisko połowę licealistów oraz 36% studentów. Tylko 6% osób w wieku 19-23 lat zapala pierwszego papierosa między 17 a 19 rokiem życia, reszta znacznie wcześniej.

Obowiązujący prawny zakaz sprzedaży papierosów osobom nieletnim okazuje się być niewystarczający by powstrzymać młodzież przed paleniem. Zdaniem prawie 20% gimnazjalistów, ponad 80% licealistów oraz 15% studentów dokonanie zakupu papierosów przez osoby, które nie ukończyły jeszcze 18 roku życia nie stanowi żadnego problemu.

Młodzież podała niepokojące dane na temat sytuacji, w których najczęściej pali papierosy, a jest to najczęściej pobyt w towarzystwie rówieśników, na zdanie.

Drugim czynnikiem wyzwalającym chęć sięgnięcia po papierosa są sytuacje stresowe. Wobec takiej okoliczności pali 33% gimnazjalistów, 44% licealistów oraz 64% studentów.

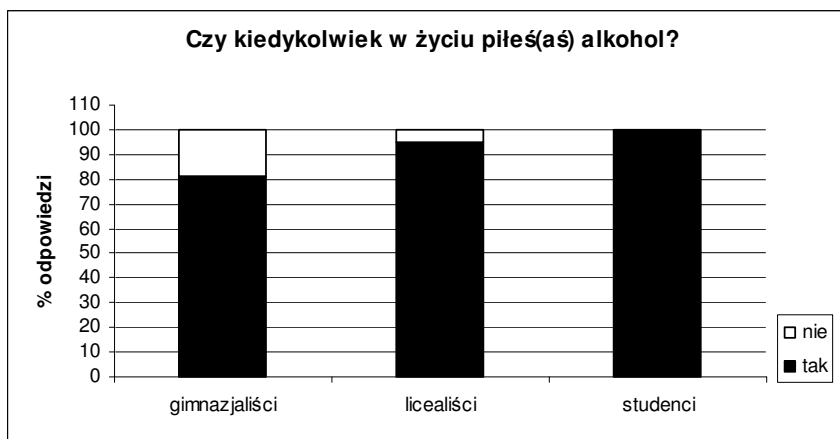
Większość młodzieży, bo ponad 90% gimnazjalistów, 73% licealistów oraz 81% studentów narażona jest na bierne palenie papierosów.

Przedmiotem zainteresowania badań był również poziom wiedzy młodzieży na temat szkodliwości palenia papierosów. Próbowano dowiedzieć się, czy młodzież zdaje sobie sprawę ze szkodliwości tego nałogu.

Polska jest krajem o wysokiej konsumpcji napojów alkoholowych. Stwarza to, złe wzorce do naśladowania dla dzieci i młodzieży.

W ankiecie zadano 3 pytania dotycząc problemu spożywania alkoholu. Pytano, czy młodzież kiedykolwiek próbowała alkoholu, jeżeli tak, kiedy sięgnęła po niego pierwszy raz, oraz jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy spożywała napoje alkoholowe.

Wykres 5. Próby picia alkoholu przez młodzież



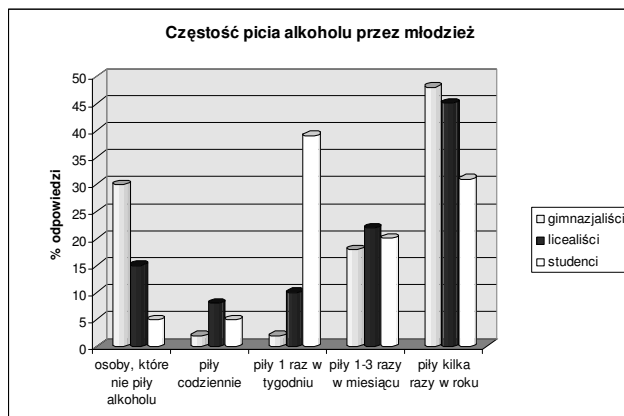
Zdecydowana większość młodzieży piła alkohol, chociaż jeden raz w życiu. Liczba osób, które go spożywały wzrasta wprost proporcjonalnie do wieku badanych. Np. w grupie gimnazjalistów osób, które nie piły było 20%, licealistów 5%, natomiast w grupie studentów wszyscy odpowiedzieli, że pili alkohol.

Podobne wyniki badań uzyskała Grażyna Szymańska-Pomorska⁹: 96% uczniów liceum ogólnokształcącego i tyle samo studentów przyznało się do picia alkoholu.

Młodzież sięga po alkohol w bardzo młodym wieku, 12-14 lat. Ponad 60% gimnazjalistów, ponad 30% licealistów oraz ponad połowa studentów próbuje wtedy pierwszy raz alkoholu. Przerazającym jest fakt, że 7% gimnazjalistów, 9% licealistów oraz 5% studentów przyznało się do picia alkoholu przed ukończeniem 8 roku życia.

⁹ Szymańska-Pomorska G.: Zachowania zdrowotne młodzieży uczącej się w Problemy pielęgniarstwa Zeszyt 2/2000

Wykres 6. Częstość spożywania alkoholu przez młodzież w ciągu ostatnich 12 miesięcy



Siedemdziesiąt procent gimnazjalistów, 85% licealistów oraz 95% studentów odpowiedziało, że w ciągu ostatniego roku piło alkohol. Częstość spożywania alkoholu wrasta wraz z wiekiem badanych. Blisko 20% osób z każdej grupy piło alkohol od 1 do 3 razy w ciągu miesiąca, natomiast tych pijących, co najmniej 1 raz w tygodniu w grupie gimnazjalistów było 2%, licealistów 10% oraz aż 39% studentów.

Zdaniem prawie 20% gimnazjalistów, 24% studentów i aż 80% licealistów dokonanie zakupu alkoholu przez osobę niepełnoletnią nie stanowi żadnego problemu.

ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI

1. Badana młodzież potrafi ocenić swoją aktywność fizyczną ,przywiązują dużą wagę do wyglądu. Ma problemy z określeniem prawidłowego odżywiania, regularnością spożywania posiłków, jednocześnie z dużą tendencją do niedoborowych ograniczeń w żywieniu.
2. We wszystkich badanych grupach największy procentowy udział stanowią osoby, które podejmowały próby palenia papierosów. Aż 62% gimnazjalistów, co trzeci licealista oraz co czwarty student przyznaje się do palenia od 11-13 roku życia.
3. Większość badanej młodzieży jest narażona na bierne palenie. Wszystkie trzy grupy badanych posiada skromną wiedzę na temat skutków palenia papierosów.
4. Trudny społeczny problem nadużywania alkoholu również przez młodzież potwierdzały wyniki badań. Prawie 60% gimnazjalistów podaje, że próbowało, alkoholu w wieku 12-14 lat, a aż 7% przed 8 rokiem życia.
5. Młodzież podaje również, że nie ma większych problemów z dostępnością do kupna papierosów czy alkoholu. Tak sądzi 80% badanych licealistów.

Przedstawione wyniki badań są pierwszym etapem zorientowanym na rozpoznanie sytuacji w trzyletnim programie edukacji zdrowotnej, realizowanym przez Studenckie Koło Naukowe Katedry Pielęgniarstwa w Słupsku. Czy i na ile zmieniają się postawy zdrowotne młodzieży pod wpływem planowej pracy wychowawczej? To kolejny problem badawczy naszego Koła. Jest jednocześnie wyzwaniem dla profesjonalnych działań studentów pielęgniarstwa w zakresie promocji i edukacji zdrowotnej.

PIŚMIENNICTWO

1. Kulik T.B, Latarski M.(red.): Zdrowie publiczne, Czelej, Lublin 2002r., str.73-74,84
2. Lalonde M.: A new perspective on the health of Canadians., A working dokument, Ottawa, 1978r.
3. Marcinkowski J.T.(red.): Podstawy higieny, Volumed, Wrocław 1997, str.22
4. Szymańska-Pomorska G.: Zachowania zdrowotne młodzieży uczącej się w Problemy pielęgniarstwa Zeszyt 2/2000
5. Trzcńska H.: Postawy prozdrowotne uczniów, rodziców i nauczycieli w Problemy pielęgniarstwa Zeszyt 2/2000

6. Woynarowska B., Mazur J.: Zachowania zdrowotne i zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach: tendencje zmian w latach 1990-1998., KBPiW WP UW, Warszawa 2000r., str.6

STRESZCZENIE

Zachowania zdrowotne są składową stylu życia, jakie prowadzi młodzież. Podjęto próbę określenia tych czynników, które w dużym stopniu decydują o stanie zdrowia.

Celem badań było uzyskanie odpowiedzi na pytania:

- Jak wartościuje własne zdrowie młodzież ucząca się oraz studiująca?
- Jakie prezentuje zachowania zdrowotne?
- Czy styl życia, nawyki, przyzwyczajenia stanowią niebezpieczeństwo dla zdrowia młodzieży?

To pierwszy etap trzyletnich badań Koła Naukowego. Kolejny to wprowadzenie specjalnie opracowanego programu edukacyjnego skierowanego do badanej młodzieży szkoły gimnazjalnej, średniej oraz studiów wyższych.

SUMMARY

The healthy behaviour is a part of the lifestyle which young people lead. The effort has been done in order to describe the factors which are crucial as far as the condition of our health is concerned.

The aim of this research was getting the answers to such questions as:

- How important is the health for studying teenagers and young people?
- What kind of healthy behaviour do they show?
- Are habits, customs and the lifestyle dangerous for young people's health?

This is the first stage, of the three year's research of the students' Scientific Association

The next one is connected with the introduction of a special kind of programme called "Educational Programme" referring to the examined young people of gimnazium, secondary school and higher studies.