

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu
University School of Physical Education in Poznań

IWONA KIEŁBASIEWICZ-DROZDOWSKA, BEATA PLUTA, AGATA WIZA

*Students self-opinion about prohealthy lifestyle
Part I. The evaluation of prohealthy behaviour*

**Prozdrowotny styl życia w samoocenie studentów
Część I. Ocena zachowań prozdrowotnych**

Zdrowie - według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia ONZ), jest stanem całkowitej równowagi fizycznej, umysłowej i społecznej, a nie tylko brakiem choroby i niepełnosprawności (Jaroszewska 1982). Wiadomo, że nie jest to jedyna definicja i można ją także poszerzyć o dodatkowe czynniki, wpływające na zdrowie. Jednym z nich może być zdolność do dostosowania (adaptacji) do zmieniających się warunków. Biorąc pod uwagę występujące mechanizmy adaptacyjne zdrowie człowieka może być lepsze lub gorsze (Jaskólski 2002).

Zdrowie, w szerszym rozumieniu, społecznym, socjologicznym to także zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do środowiska i radzenia sobie z tymi zmianami. Zdrowie jest zatem:

- wartością, dzięki której człowiek może realizować swoje plany, zaspokajać swoje potrzeby oraz zmieniać środowisko i radzić sobie z nim,
- zasobem dla społeczeństwa, gwarantującym jego rozwój społeczny i ekonomiczny,
- środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia. We wszystkich okresach życia człowiek musi dbać o zdrowie, czyli je: chronić- zapobiegać chorobom, doskonalić- pomnażać jego potencjał (promocja zdrowia), przywracać- leczenia i rehabilitacja (Wolańska 1998).

Zdaniem Lalonda, kanadyjskiego badacza stylu życia w krajach rozwiniętych cztery główne grupy czynników warunkują pole zdrowia (Ostrowska 1997). Są to: czynniki biologiczne (genetyczne), czynniki środowiska zewnętrznego, efekty opieki medycznej i czynniki związane ze stylem życia. Niektórzy badacze szacują, że rola czynników związanych ze stylem życia to około 50 % wkładu w pole zdrowia (Sadowski 1995). Reasumując powyższe, należy stwierdzić, że jednym z podstawowych punktów w promowaniu zdrowia jest rozpowszechnianie prozdrowotnego stylu życia. Samo pojęcie „styl życia” jest jedną z podstawowych kategorii społecznych pozwalających opisać sposób życia ludzi, ich zachowania, normy, obyczaje, kulturę.(Marody 1997, Siciński 2002). Prozdrowotnym stylem życia, to według specjalistów od zdrowia publicznego, pojęcie węższe, sprowadzone do takich działań jednostek, które służą utrzymaniu i polepszaniu stanu swojego zdrowia i zapobieganiu chorobom. Na działania charakterystyczne dla tego stylu życia składają się minimum cztery podstawowe czynniki: właściwe odżywianie, unikanie alkoholu i nikotyny, systematyczna aktywność fizyczna, unikanie permanentnego stresu (Ostrowska 1997).

Według WHO Regionu Europa promocja zdrowia polega na umożliwieniu jednostkom i społeczeństwu kontroli nad czynnikami determinującymi zdrowie. Jest to zunifikowana koncepcja sposobów i warunków życia w celu zachowania zdrowia. Ma reprezentować strategię mediacyjną pomiędzy ludźmi a ich środowiskiem, w celu umożliwienia zarówno wyboru osobniczego jak i odpowiedzialności społecznej za zdrowie obecnie i w przyszłości (Kielbasiewicz-Drozdowska 2001). W trosce o zdrowy styl życia należałoby w życiu codziennym kierować się „Dekalogiem zdrowego stylu życia” wg. Zbigniewa Cendrowskiego, w którym zawarte są przedstawione kanony: wiedza o samym sobie,

- utrzymanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości,

- nienadużywanie leków,
- utrzymanie wszechstronnej aktywności ruchowej,
- prawidłowe odżywianie się,
- hartowanie się,
- rozwijanie umiejętności walki ze stresem,
- wyeliminowanie nałogów,
- życzliwość dla innych,
- zachowanie postawy optymistycznej (Żukowska 2000).

Przeprowadzane przez CBOS badania na temat poziomu aktywności fizycznej są przekazywane w programach informacyjnych opinii publicznej i pokazują, iż tylko 20% badanych uprawia systematycznie aktywność ruchową, 21% podejmuje ją sporadycznie, natomiast aż 59% nie uprawia w ogóle żadnego ruchu. Powyższe dane są niepokojące i czas podjąć efektywne działania polegające na skutecznym promowaniu zdrowia w społeczeństwie.

Głównym celem pracy było zebranie opinii o prozdrowotnym stylu życia wśród studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Lesznie. Respondenci dokonali samooceny własnego stylu życia oraz członków swojej rodziny i znajomych.

CHARAKTERYSTYKA MATERIAŁU EMPIRYCZNEGO

Badaniami objęto grupę 513 studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Lesznie. Prezentowane wyniki dotyczą studentów pierwszego roku studiów licencjackich i stanowią fragment szerszych badań nad aktywnością rekreacyjną studentów wszystkich roczników w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej. Badania wykonano w 2004 roku, techniką ankiety audytoryjnej.

Ogólna liczba 513 respondentów rekrutowała się z sześciu kierunków studiów realizowanych w instytutach: Wychowania Fizycznego, Muzyki, Politechnicznym, Turystyki, Rolnictwa i Ekonomii oraz Nauk Edukacyjnych. Przebadano 252 kobiety (49%) i 261 mężczyzn (51%). Rozkład liczebności badanej grupy respondentów prezentuje tabela.

Najliczniejszą grupę studentów – 121 osób (24%) spośród ogólnej liczby przebadanych stanowili respondenci z Instytutu Rolnictwa i Ekonomii. Liczba ankietowanych z Instytutu Wychowania Fizycznego wynosiła 105 osób (w tym 27 kobiet), co stanowi 20% ogólnej populacji ankietowanych. W Instytucie Muzyki badaniom poddano najmniejszą liczbę studentów – 26 osób (5%), w tym 14 kobiet. Z kolei Instytut Politechniczny reprezentowało 78 ankietowanych, w tym zaledwie 3 kobiety – stanowią oni 15% ogółu badanych. Instytut Nauk Edukacyjnych to 85 przebadanych studentów – w tym 67 kobiet. Studenci Nauk Edukacyjnych stanowili 17% ogólnej populacji badanych.

Tabela. Struktura liczebności ankietowanych

Instytuty	razem		kobiety		mężczyźni		razem %
	n	%	n	%	n	%	
wychowanie fizyczne	105	20	27	26	78	74	100
muzyka	26	5	14	54	12	46	100
politechniczny	78	15	3	4	75	96	100
turystyka	98	19	63	64	35	36	100
rolnictwo i ekonomia	121	24	78	64	43	36	100
nauki edukacyjne	85	17	67	79	18	21	100
razem	513	100	252	-	261	-	-

Źródło: badania własne

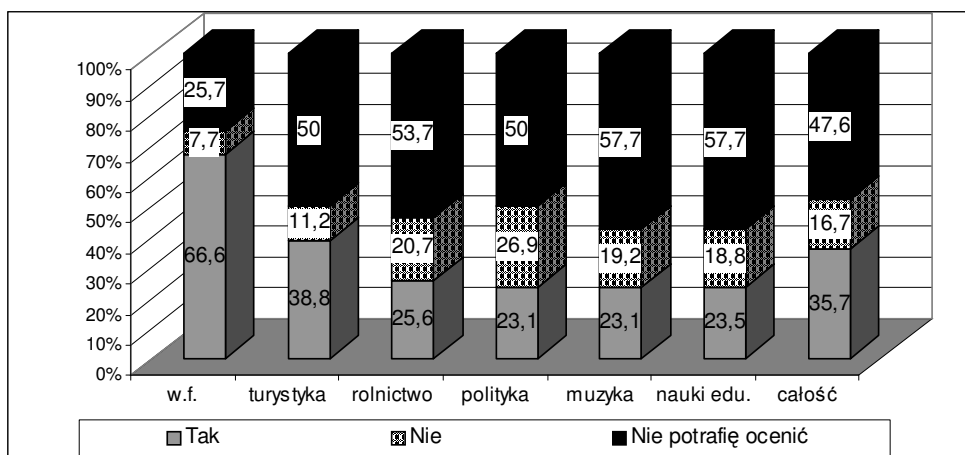
Zwraca uwagę fakt, iż tylko w jednym przypadku – Instytut Muzyki, rozkład liczebności studentów ze względu na płeć jest podobny, 54 % kobiet i 46 % mężczyzn. W pozostałych przypadkach można wyróżnić kierunki, gdzie przeważają mężczyźni – polityka, wychowanie fizyczne, oraz zaznaczona jest przewaga liczebności kobiet – nauki edukacyjne, rolnictwo i ekonomia oraz turystyka.

WYNIKI BADAŃ

Głównym problemem badawczym, którym zajęto się w pracy była ocena deklarowanego przez studentów stylu życia. Blisko połowa ankietowanych (47,6 %) nie potrafiła jednoznacznie ocenić tego,

czy prowadzi prozdrowotny styl życia. Tylko 16,7 % studentów udzieliło twierdzącej odpowiedzi w tej kwestii.

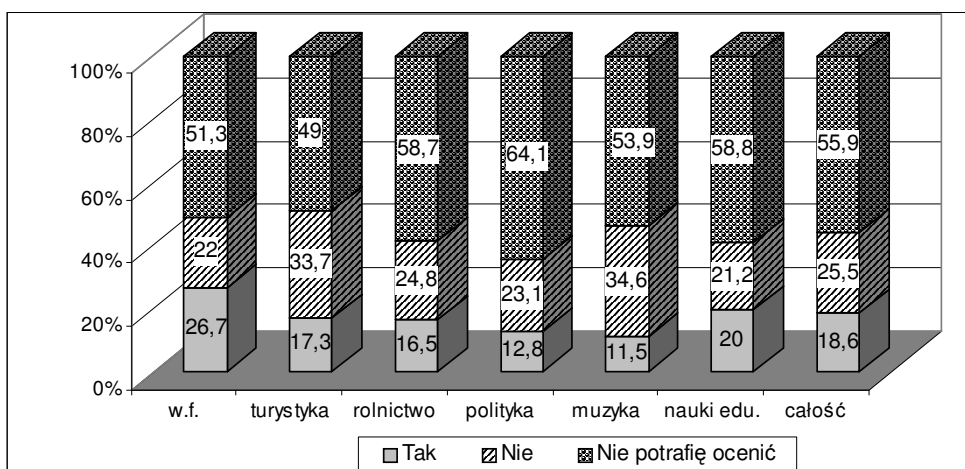
Rysunek 1. Samoocena prozdrowotnego stylu życia studentów



Źródło: badania własne

Analizując rozkład odpowiedzi na to pytanie biorąc pod uwagę cechę klasyfikacyjną – kierunek studiów, można zauważyć, iż jedynie studenci kierunku Wychowanie Fizyczne, w zdecydowanej większości (66,6 %) opowiedzieli się za aktywnym (prozdrowotnym) stylem życia (rys. 1). Niepokojące wydają się z kolei dane dotyczące studentów kierunku politechnicznego. Aż 26,9 % ankietowanych udzieliło negatywnej odpowiedzi.

Rysunek 2. Samoocena prozdrowotnego stylu życia rodziny i znajomych



Źródło: badania własne

Podobnie przedstawia się rozkład liczbowy odpowiedzi na pytanie dotyczące prozdrowotnego stylu życia rodziny i znajomych ankietowanych studentów (rys. 2). Także w tym przypadku respondenci najczęściej nie potrafili udzielić jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie (65,9 %). Zwraca uwagę fakt, iż tylko niecałe 20 % ankietowanych (z wyjątkiem instytutu Wychowanie Fizyczne – 26,7 %) udzieliło twierdzącej odpowiedzi, czyli można postawić wniosek, iż w rodzinach badanych studentów przeważa inny niż prozdrowotny styl życia lub też ankietowani nie potrafili jednoznacznie określić desygnatu tego pojęcia.

WNIOSKI

Analiza powyższych danych pozwala na wysunięcie następujących wniosków:

1. Ponad 47 % studentów wszystkich ankietowanych kierunków nie potrafi dokonać samooceny swojego stylu życia pod kątem zachowań prozdrowotnych, zaś 35,7% z ogółu studentów odpowiedziało twierdząco na pytanie o prowadzenie prozdrowotnego stylu życia w ocenie własnej.
2. Analizując opinie studentów poszczególnych kierunków studiów można zauważyć nieomal dwukrotną przewagę (w stosunku do całej liczby respondentów) pozytywnych wskazań studentów z Wychowania Fizycznego (66,6%), co świadczy o wysokim stopniu wiedzy i świadomości na temat konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia i dokonywania właściwych wyborów . Prozdrowotny styl życia jest również deklarowany przez około 40% studentów kierunku Turystyka. Respondenci z pozostałych kierunków studiów deklarują zasadniczo niższy udział w prowadzenia prozdrowotnego stylu życia. Wydaje się więc, że wybór kierunku studiów jest dokonywany świadomie i związany z wiedzą na temat konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia. Ponieważ respondenci są studentami I roku, nie wydaje się, żeby sam proces studiowania i wiedza nabyta na studiach determinowała w sposób podstawowy ten wybór.
3. Powyższy wniosek znajduje potwierdzenia przy badaniu opinii o stylu życia rodziny i znajomych. Aż 65,9% wszystkich respondentów potwierdziło brak prowadzenia prozdrowotnego stylu życia wśród najbliższych. 18% badanych zadeklarowało, że rodzina i znajomi ich zdaniem dbają o właściwy tryb życia.
4. Studenci z kierunku Wychowanie Fizyczne udzielili najwięcej odpowiedzi pozytywnych (26,7%) w kwestii prowadzenia prozdrowotnego stylu życia wśród znajomych i krewnych. Potwierdza to wcześniejszy wniosek o większej wiedzy na ten temat środowisk, z których wywodzą się studenci Wychowania Fizycznego.

PIŚMIENNICTWO

1. Jaroszevska B.: Dla zdrowia i urody. Instytut Wydawniczy ZW. ZAW., Warszawa 1982.
2. Jaskólski A.: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka. AWF Wrocław, 2002.
3. Marody M. : Styl życia jako kategoria opisu socjologicznego. {w} Falkowska M. O stylach życia Polaków., Warszawa 1997.
4. Ostrowska A.: Prozdrowotne style życia{w}: Domański H., Rychard A.(red) Elementy nowego ładu, Warszawa 1997.
5. Sadowski Z.: Promocja zdrowia. Szanse i konieczność. [w] Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medyczne, nr 3-4, Warszawa 1995.
6. Siciński A.: Styl życia, kultura, wybór. Wydawnictwo IFIS PAN, Warszawa 2002
7. Wolańska T.: Poradnik dla instruktora rekreacji ruchowej. Escrella, Warszawa, 1998.
8. Żukowska Z.: Ja-zdrowie-ruch: poradnik dla młodzieży, rodziców, nauczycieli. Polskie Towarzystwo Kultury Fizycznej, Warszawa 2000.

STRESZCZENIE

Głównym celem pracy było zebranie opinii o prozdrowotnym stylu życia wśród studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Lesznie. Respondenci dokonali samooceny własnego stylu życia oraz członków swojej rodziny i znajomych.

SUMMARY

The main aim of the paper was collecting the opinions about the prohealthy lifestyle among the students of the National Vocational College in Leszno. The respondents selfevaluated style of: their life, their relatives and their acquaintances.