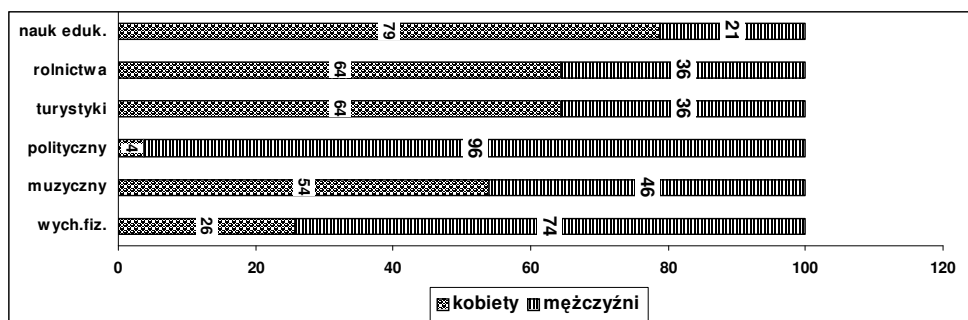


elementów prozdrowotnego stylu życia. Respondenci wskazali na najważniejsze determinanty prozdrowotnego stylu życia, wykorzystując metodę rangowania.

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. Dokładna charakterystyka liczbowa badanej grupy studentów jest przedstawiona w pracy Kiełbasiewicz-Drozdowska, Pluta (2005). Graficzną prezentację rozkładu liczebności respondentów pokazuje rys. 1.

Rysunek 1. Struktura liczbowa ankietowanych (w %)



Źródło: Badania własne

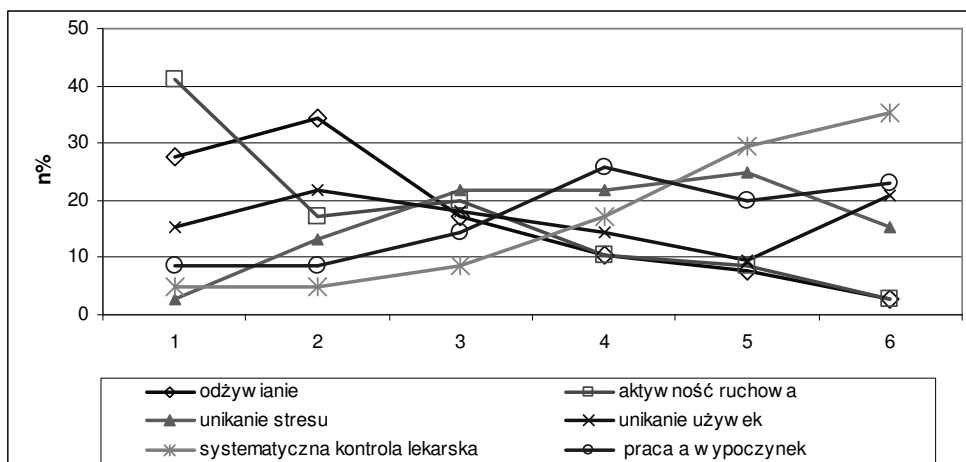
Ogólna liczba 513 respondentów rekrutowała się z sześciu kierunków studiów realizowanych w instytutach: Wychowania Fizycznego, Muzyki, Politechnicznym, Turystyki, Rolnictwa i Ekonomii oraz Nauk Edukacyjnych. Przebadano 252 kobiety (49%) i 261 mężczyzn (51%).

Wyniki badań

Podstawowy problem badawczy dotyczył oceny elementów determinujących prowadzenie prozdrowotnego stylu życia. W tym przypadku ankietowani, stosując metodę szeregowania (rangowania) dokonali uporządkowania wskazanych czynników, przy czym ranga 1 – oznaczała najwyższą wartość danego elementu w badanej grupie, natomiast ranga 6 – najniższą wartość. Zgromadzone odpowiedzi na to pytanie zostały zestawione w bazie danych, przygotowanej w arkuszu kalkulacyjnym EXCEL. Graficzną prezentacją zebranych danych liczbowych są wykresy profilowe – rys. 2 – 5. Ze względu na ograniczenia redakcyjne, w pracy zamieszczono wykresy dla trzech wybranych kierunków – Wychowanie Fizyczne, Turystyka, Rolnictwo i Ekonomia oraz wykres łączny, obejmujący całą grupę badawczą.

Na rys. 2 przedstawiono dane liczbowe dotyczące studentów kierunku Wychowanie Fizyczne. W ocenie tej grupy ankietowanych najważniejszym elementem prozdrowotnego stylu życia jest systematycznie podejmowana aktywność ruchowa (41%).

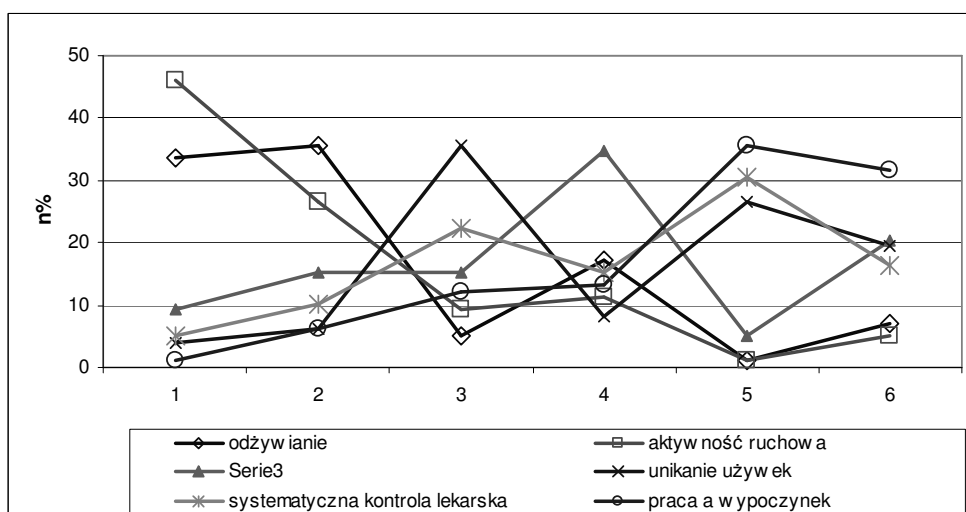
Rysunek 2. Rangowanie elementów prozdrowotnego trybu życia- kierunek Wych .Fizycz.



Źródło: badania własne

Kolejne miejsca zajęły następujące czynniki – właściwe odżywianie (28%), unikanie używek (15%), właściwa proporcja między pracą a wypoczynkiem (9%), systematyczna kontrola lekarska (5%) oraz unikanie stresu (3%). Taki rozkład odpowiedzi studentów najprawdopodobniej jest wynikiem wiedzy na temat profilaktyki zdrowia, związanej z kierunkiem kształcenia.

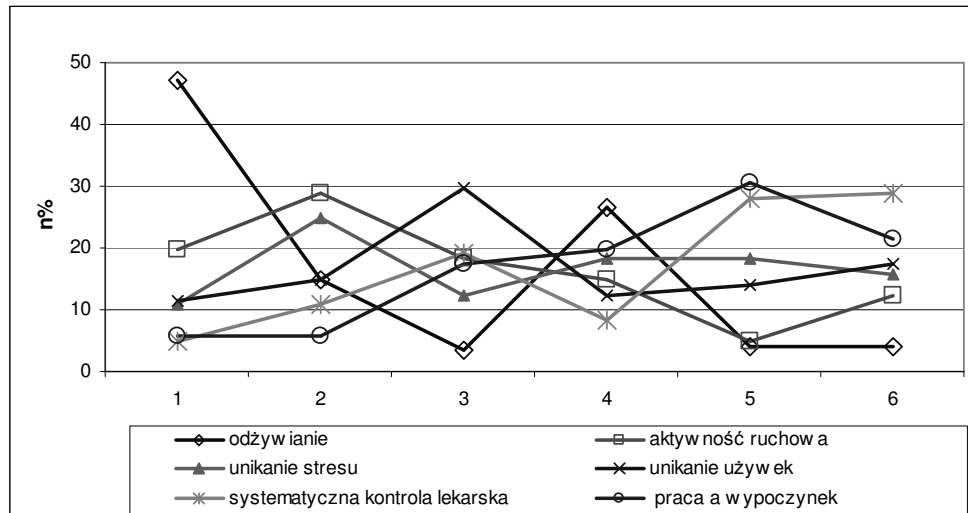
Rysunek 3. Rangowanie elementów prozdrowotnego trybu życia- kierunek Turystyka



Źródło: badania własne

Podobny rozkład odpowiedzi można zauważyć dla studentów kierunku Turystyka (rys. 3). Tutaj także wskazano aktywność ruchową (46%) oraz prawidłową dietę (34%), jako najważniejsze czynniki prozdrowotnego stylu życia. Tylko odpowiednio 5% (ruch) i 7% (żywienie) respondentów przypisało wymienionym elementom rangę – 6, co może świadczyć o posiadanej wiedzy z tego tematu.

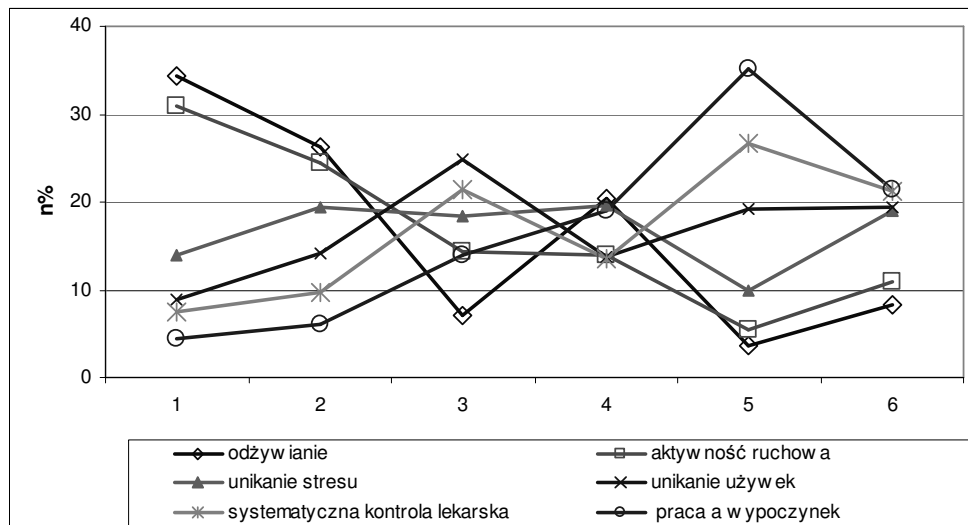
Rysunek 4. Rangowanie elementów prozdrowotnego trybu życia- kierunek Rolnictwo



Źródło: badania własne

Na rysunku 4 przedstawiono zebrane informacje dla kierunku Rolnictwo i Ekonomia. W tym przypadku widoczny jest odmienny od powyższych rozkład odpowiedzi studentów. Zdecydowanie najważniejszym w ich opinii, elementem prozdrowotnego stylu życia jest prawidłowe żywienie (47 %). Pozostałe uzyskały zbliżone wartości procentowe – od 5% (kontrola lekarska) do 20% (aktywność ruchowa).

Rysunek 5. Rangowanie elementów prozdrowotnego trybu życia- razem



Źródło: badania własne

Rozpatrując łącznie odpowiedzi wszystkich studentów (rys. 5) zwraca uwagę charakterystyczny rozkład uzyskanych liczebności. Z najwyższą rangą – 1 dominują wyraźnie dwa elementy – właściwe odżywianie (34%) i aktywność ruchowa (31%), natomiast prawidłowa relacja między pracą a wypoczynkiem najrzadziej jest wymieniana na miejscu pierwszym (4%), ale także najczęściej uzyskała rangę – 6 (21%).

WNIOSKI

1. Studenci wszystkich ankietowanych kierunków łącznie wskazują na właściwe odżywianie (34%) i systematyczną aktywność ruchową (31%) jako najbardziej istotne elementy prozdrowotnego stylu życia. Jako trzeci element wskazywany jako pierwszy wybór jest unikanie permanentnego stresu.
2. Analiza rang przyporządkowanym poszczególnym elementom prozdrowotnego stylu życia pokazuje w sposób bardzo wyraźny, że dla studentów Wychowania Fizycznego najbardziej istotnym elementem jest ruch (41% tzw pierwszych wyborów) a zaraz potem właściwe odżywianie.
3. Studenci kierunku Turystyka również jako pierwszy wybór spośród sześciu proponowanych elementów wskazują systematyczną aktywność ruchową (47% wskazań).
4. Wydaje się, że studenci kierunków związanych z aktywnością fizyczną i właściwą organizacją czasu wolnego widzą bardzo silny związek pomiędzy ruchem a zdrowiem.
5. Studenci kierunku Rolnictwo i Ekonomia jako pierwszy wybór wskazują właściwe odżywianie (47%) a następnie aktywność ruchową na ruch (20%), przy czym różnica pomiędzy obydwooma pierwszymi wyborami sięga ponad 25%. Porównując ten wynik z powyższymi, wydaje się jasne, że można łączyć wybór kierunku studiów z wiedzą na temat roli ruchu w zapobieganiu skutkom cywilizacyjnego stylu życia.

PIŚMIENNICTWO

1. Marody M. : Styl życia jako kategoria opisu socjologicznego. W: Falkowska M. O stylach życia Polaków, Warszawa 1997.
2. Kielbasiewicz-Drozdowska I., Pluta B.: Prozdrowotny styl życia w samoocenie studentów. Część I. Ocena zachowań prozdrowotnych. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Medicina (w druku), AM Lublin 2005.
3. Ostrowska A.: Prozdrowotne style życia[w]: Domański H., Rychard A.(red) Elementy nowego ładu, Warszawa 1997
4. Sadowski Z.: Promocja zdrowia. Szanse i konieczność. [w] Promocja Zdrowia. Nauki Społeczne i Medyczne, nr 3-4, Warszawa 1995

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. Ponadto wskazali na najważniejsze determinanty prozdrowotnego stylu życia, wykorzystując metodę rangowania.

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. Moreover they indicated the most important determinants of the prohealthy lifestyle, using the method of ranging.