

\* Zakład Pielęgniarstwa Ogólnego, Akademia Medyczna w Białymstoku  
\* Department of General Nursing, Medical University of Białystok  
\*\*Zakład Psychologii Ogólnej i Klinicznej, Uniwersytet w Białymstoku  
\*\*Department of General and Clinical Psychology, University of Białystok

LEWKO JOLANTA\*, POLITYŃSKA-LEWKO BARBARA\*\*,  
SIERAKOWSKA MATYLDA\*, KRAJEWSKA-KUŁAK ELŻBIETA\*

### *Health behaviours of nursing students*

---

#### **Zachowania zdrowotne wśród studentów pielęgniarstwa**

Zachowania zdrowotne mają status czynności, czyli aktywności ukierunkowanej na cele zdrowotne. Mogą mieć charakter pozytywny wobec zdrowia i wówczas mówimy o zachowaniach prozdrowotnych, lub negatywnych czyli antyzdrowotnych (2). Zachowania zdrowotne według Jabłońskiego zostały podzielone na trzy duże grupy : prozdrowotne, antyzdrowotne i mieszane. Te ostatnie cechują się różnym zakresem zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych (3). Istnieje związek przyczynowy pomiędzy stylem życia a niektórymi chorobami. Niewłaściwa dieta, palenie tytoniu, picie alkoholu, brak aktywności fizycznej, nasłonecznianie się, stanowią w zespole czynników ryzyka istotne zagrożenie w powstawaniu chorób nowotworowych (1). Natomiast zrównoważona dieta, regularne ćwiczenia fizyczne, zapewnienie odpoczynku i odprężenia, angażowanie się w satysfakcjonujące relacje społeczne pomagają we wzmocnieniu własnej wartości i poprawie samopoczucia a także stanowią zaporę w powstawaniu chorób (6). Zachowania zdrowotne dzielą się na zachowania nawykowe, które kształtowane są od najmłodszych lat oraz celowe czynności zdrowotne, które w dużej mierze zależą od indywidualnej świadomości. Pojawiają się najczęściej w sytuacjach zmiany życiowej czy rozwojowej, choroby lub podwyższonego jej ryzyka (5). Działania zdrowotne to wszelkie formy aktywności celowej ukierunkowanej na ochronę lub doskonalenie własnego zdrowia.

Celem pracy było poznanie nasilenia zachowań zdrowotnych wśród studentów Wydziału Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia Akademii Medycznej w Białymstoku.

#### **MATERIAŁ I METODY**

Grupę badawczą stanowiło 70 osób. Materiał zebrano drogą anonimowej ankiety. Do badania wykorzystano Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) Z. Juczuńskiego. Zgodność wewnętrzna skali, ustalona na podstawie współczynnika alfa Cronbacha, wynosi 0,85 dla całego IZZ, zaś dla jego czterech podskal mieści się w granicach od 0,60 do 0,65.

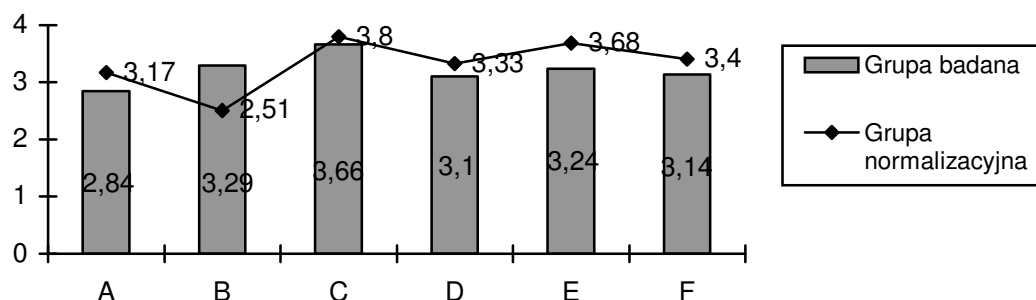
Inwentarz Zachowań Zdrowotnych, nawiązuje do definicji zachowań zdrowotnych odnoszącego się do szerokiego ujęcia opisywanego przez Gochmana. Składa się z 24 pytań zawartych w 4 w kategoriach: 1) prawidłowe nawyki żywieniowe, 2) zachowania profilaktyczne, 3) pozytywne nastawienia psychiczne, 4) praktyki zdrowotne. Częstość przestrzegania w ciągu roku każdego z zachowań zdrowotnych badań oceniali według pięciostopniowej skali. Otrzymane wyniki porównano ze średnimi wartościami grupy normalizacyjnej uzyskanymi przez autora kwestionariusza (4).

#### **OMÓWIENIE WYNIKÓW**

W badaniu wzięło udział 66 studentek (94,29%) i 4 studentów (5,71%). Znaczna większość respondentów (88,57%) znajdowała się w przedziale wiekowym 19-21 lat, 11,43% miała 22 lata i więcej.

Globalny wynik zachowań zdrowotnych dla badanej populacji studentów wyniósł 76,14 punktów i można go określić jako niski. W analizie szczegółowej 50% badanych osób charakteryzowało się niskim poziomem zachowań zdrowotnych, 44,29% przeciętnym, a tylko 5,71% wysokim. Poniżej dokonano zestawienia zachowań zdrowotnych w poszczególnych kategoriach IZZ, porównując je do wyników w grupie normalizacyjnej.

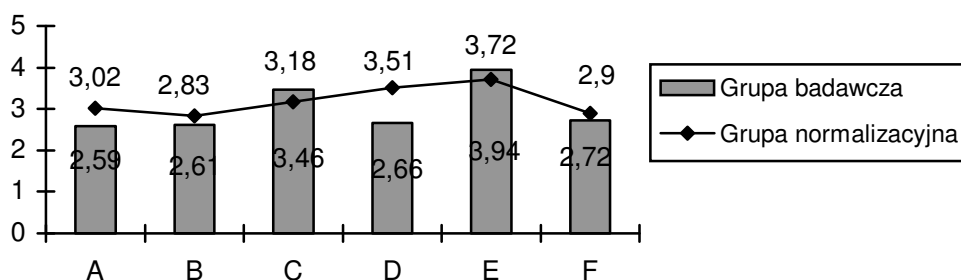
A- Unikanie spożywania żywności z konserwantami, B- Spożywanie pieczywa pełnoziarnistego, C- Jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, D- Ograniczanie spożywania tłuszczów zwierzęcych i cukru, E- Dbanie o prawidłowe odżywianie, F- Unikanie soli i silnie solonej żywności



**Ryc. 1. Prawidłowe nawyki żywieniowe (średnia liczba punktów)**

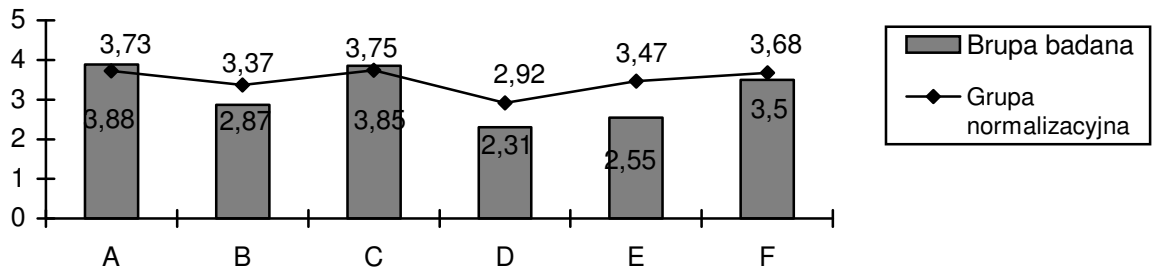
Pomiar nasilenia zachowań zdrowotnych w kategorii prawidłowe nawyki żywieniowe uwzględni rodzaj spożywanej żywności (Ryc.1.). Badani studenci częściej spożywali pieczywo pełnoziarniste (3,29) niż respondenci z grupy normalizacyjnej (2,51). Obserwuje się nieco niższe spożycie warzyw i owoców oraz większe spożycie soli i produktów z konserwantami. Badani studenci deklarowali również w mniejszym stopniu dbanie o prawidłowe odżywianie (3,24) w stosunku do grupy normalizacyjnej (3,68).

A- Wystarczająco dużo odpoczywa, B- Unikam przepracowania, C- Kontroluję swoją wagę ciała  
D- Wystarczająco dużo śpię, E- Ograniczam palenie tytoniu, F- Unikam nadmiernego wysiłku fizycznego



**Ryc. 2. Praktyki zdrowotne (średnia liczba punktów)**

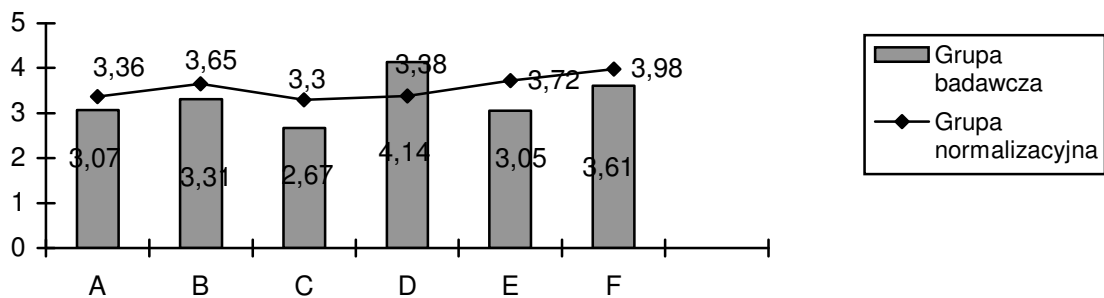
Praktyki zdrowotne (Ryc.2.) obejmują codzienne nawyki dotyczące snu i rekreacji czy aktywności fizycznej. Wartości średnie badanej grupy były wyższe tylko w zakresie kontroli wagi ciała (3,46) i ograniczaniu palenia tytoniu (3,94). Zdecydowanie mniej studentów wystarczająco dużo śpi (2,66) w porównaniu do grupy normalizacyjnej (3,51).



A- Unikam przeziębień, B- Mam zanotowane telefony służb pogotowia, C- Przestrzegam zaleceń lekarskich wynikających z moich badań, D- Regularnie zgłaszam się na badania lekarskie, E- Staram się dowiedzieć jak inni unikają chorób, F- Staram się uzyskać informacje medyczne i zrozumieć przyczyny zdrowia i choroby

### Ryc.3. Zachowania profilaktyczne (średnia liczba punktów)

Przestrzeganie zaleceń zdrowotnych, ujętych w zachowaniach profilaktycznych, były wyższe w przypadku unikania przeziębień (3,88) i przestrzeganiu zaleceń lekarskich wynikających z wyników badań (3,85) w porównaniu z grupą normalizacyjną. Badani studenci rzadziej zgłaszali się na badania lekarskie i poszukiwali zaleceń profilaktycznych, zapobiegającym chorobom (Ryc. 3).



A- Poważnie traktuję wskazówki osób wyrażających zaniepokojenie moim zdrowiem, B- Unikam sytuacji, które wpływają na mnie przygnębiająco, C- Staram się unikać zbyt silnych emocji, stresów, napięć, D- Mam przyjaciół i uregulowane życie, E- Unikam takich uczuć jak gniew, lęk, depresja, F- myślę pozytywnie.

### Ryc. 4. Pozytywne nastawienia psychiczne (średnia liczba punktów)

Pozytywne nastawienia psychiczne włączają w zakres zachowań zdrowotnych takie czynniki psychologiczne, jak: unikanie zbyt silnych emocji, stresów i napięć, a także sytuacji wpływających przygnębiająco. Wśród badanych osób otrzymane wyniki były wyższe tylko w przypadku posiadania przyjaciół i uregulowanego życia (4,14) w stosunku do grupy normalizacyjnej. Niepokojące jest stwierdzenie, że studenci w mniejszym stopniu unikali sytuacji wywołujących silne emocje, stresy w stosunku do grupy normalizacyjnej oraz uczuć, takich jak gniew, lęk, depresja (Ryc. 4).

## WNIOSKI

1. Zachowania zdrowotne badanej grupy studentów można określić jako niskie.

2. W zakresie praktyk zdrowotnych respondenci najczęściej kontrolują swoją wagę ciała i ograniczają palenie tytoniu.
3. W zachowaniach profilaktycznych głównie unikają przeziębień i przestrzegają zaleceń lekarskich.
4. Zaobserwowano nieprzestrzeganie zaleceń dietetycznych.
5. Badani za mało śpią i nieregularnie zgłaszają się na badania lekarskie, nie mając jednocześnie wiedzy na temat profilaktyki chorób.
6. Młodzież studencka narażona jest na stresy, napięcia, silne i negatywne emocje.
7. Uzyskane wyniki wskazują na zakres świadomości prozdrowotnej młodzieży studenckiej i mogą być wykorzystywane w akademickich i lokalnych działaniach profilaktycznych.

#### **PIŚMIENNICTWO**

1. Gniazdowski A. (red): Zachowania zdrowotne. Wydawnictwo Instytutu Medycyny Pracy, Łódź 1990.
2. Herszen –Klemens I.: Poznawcze uwarunkowania zachowania się wobec własnej choroby. Ossoloneum, Wrocław 1979.
3. Jabłoński L.; Sanologia. Nauka o zdrowiu społeczeństwa. Wyższa Szkoła Rozwoju Lokalnego w Żyrardowie, Warszawa 1998.
4. Juczyński Z.: Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Pracownia testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2001, 116-121.
5. Sęk H.: Znaczenie zachowań zdrowotnych w psychoonkologii. [W:] Psychoonkologia, de Walden-Gałuszko K. (red.). Biblioteka Psychiatrii Polskiej, Kraków 200, 7-22.
6. Wrześniewski K.: Styl życia a zdrowie. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993.

#### **STRESZCZENIE**

Zachowania zdrowotne to wszystkie działania, które człowiek podejmuje lub których zaprzestaje w odniesieniu do zdrowia, choroby lub profilaktyki chorób. Działania te wynikają z postawy wobec zdrowia, która obejmuje uczucia, przekonania, opinie, poglądy i oceny na temat zdrowia jako wartości.

Celem pracy było poznanie nasilenia zachowań zdrowotnych wśród studentów Wydziału Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia Akademii Medycznej w Białymstoku.

Grupę badawczą stanowiło 70 osób, materiał został zebrany drogą anonimowej ankiety. Do badania wykorzystano Inwentarz Zachowań Zdrowotnych Z. Juczyńskiego, zgodność wewnętrzną skali, ustalona na podstawie współczynnika alfa Cronbacha, wynosi 0,85. Inwentarz zachowań zdrowotnych (IZZ), składa się z 24 pytań w kategoriach: 1) prawidłowe nawyki żywieniowe, 2) zachowania profilaktyczne, 3) pozytywne nastawienia psychiczne, 4) praktyki zdrowotne. Częstość przestrzegania w ciągu roku każdego z zachowań zdrowotnych badani oceniali według pięciostopniowej skali.

Zachowania zdrowotne badanej grupy studentów można określić jako niskie. W zakresie praktyk zdrowotnych respondenci najczęściej kontrolują swoją wagę ciała i ograniczają palenie tytoniu. W zachowaniach profilaktycznych głównie unikają przeziębień i przestrzegają zaleceń lekarskich. Zaobserwowano nieprzestrzeganie zaleceń dietetycznych. Badani za mało śpią i nieregularnie zgłaszają się na badania lekarskie, nie mając jednocześnie wiedzy na temat profilaktyki chorób. Młodzież studencka narażona jest na stresy, napięcia, silne i negatywne emocje. Uzyskane wyniki wskazują na zakres świadomości prozdrowotnej młodzieży studenckiej i mogą być wykorzystywane w akademickich i lokalnych działaniach profilaktycznych.

#### **ABSTRACT**

Health behaviours are understood as all behaviours undertaken or abandoned by people relating to health, disease or disease prophylaxis. These behaviours result from one's attitude towards health, which includes feelings, beliefs, opinions, views and judgements concerning health as a value.

The aim of this work was to study the intensity of health behaviours among students of the Faculty of Nursing and Healthcare at Medical University in Białystok.

The study group consisted of 70 people, the material was collected by means of an anonymous questionnaire, which based on the Health Behaviours Inventory by Z.Juczuński. The internal scale consistency, calculated on the basis of Cronbach's alfa coefficient, is 0,85. The Health Behaviours Inventory (HBI) consists of 24 questions of the following categories: 1) correct eating habits, 2) prophylactic behaviours, 3) positive attitudes, 4) health practices. The subjects evaluated the frequency of respecting each of the health behaviours using a five-degree scale.

The health behaviours of the studied group of students can be described as low. As far as health practices are concerned, the respondents most often control their body weight and limit smoking. The most common prophylactic behaviours include avoiding colds and following doctor's instructions. The study shows that dietetic recommendations are not respected. These subjects sleep too little and do not go for regular medical check-ups. At the same time, they do not have knowledge about disease prophylaxis. Students are exposed to stress, tension, strong and negative emotions. The results of the study show the level of pro-health awareness of students and can be used in academic and local prophylactic activities.