
ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN - POLONIA

VOL.LX, SUPPL. XVI, 410

SECTIO D

2005

Instytut Pedagogiki i Pielęgniarstwa
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej
Pedagogy and Nursing Institute
Higher State Vocational School In Biała Podlaska

DIANA PIASZCZYK

Students life style at Higher State Vocational School in Biała Podlaska

Styl życia studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej

Od prehistorycznych czasów ludzkość jest nękana przez wiele chorób oraz dolegliwości. Przez wiele lat zastanawiano się nad ich przyczynami i poszukiwano skutecznych sposobów walki z tymi chorobami. Długoletnie doświadczenia pozwoliły badaczom wyróżnić kilka grup czynników jakie sprzyjają rozwojowi chorób. Za te czynniki uznano przede wszystkim czynniki genetyczne, środowiskowe (zanieczyszczenia środowiska, patologie środowiskowe i inne) oraz indywidualny styl życia, który zależy od naszego postępowania na co dzień, naszych przyzwyczajeń i silnej woli.[1,2]

Czynnikom genetycznym i środowiskowym przeciętny Polak nie jest w stanie zupełnie zapobiec ale styl życia przy odrobinie dobrej chęci i silnej woli można zmienić i tak go ukształtować aby stał się naszym sprzymierzeńcem w walce z chorobami.

Niestety bardzo mało osób wierzy w to, że zmieniając swój styl życia na bardziej służący zdrowiu, można uchronić się przed wieloma chorobami oraz przedłużyć życie nawet o kilkanaście lat. Dlatego też niezbędne jest uświadomienie tego faktu szczególnie młodym ludziom, którzy za kilka lat będą mogli swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia przekazać następnym pokoleniom. Postawienie na profilaktykę i promocję zdrowia powinno stać się celem każdego nas.[3]

Celem przeprowadzonych badań było określenie poziomu wiedzy studentów PWSZ na temat zdrowego stylu życia.

MATERIAŁ I METODA

Badania zostały przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego, wyniki badań uzyskano przy pomocy techniki ankietowania.

Ankiety zostały przeprowadzone wśród studentów PWSZ (Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej) w Białej Podlaskiej. Badaniom poddano studentów Informatyki Stosowanej i Obsługi Turystyki i Rekreacji. W sumie przeprowadzono 74 ankiety (43 kobiet i 31 mężczyzn), wśród osób w przedziale wiekowym 19-24 lata.

WYNIKI BADAŃ I ICH OMÓWIENIE

Odpowiedzi respondentów były analizowane pod kątem właściwego odżywiania się, aktywności fizycznej, unikania odżywek i nałogów . Ankieta pozwoliła też określić postawy młodzieży studiującej wobec poruszanych zagadnień problemowych.

Zdecydowana większość ankietowanych (82%) mieszka w mieście a tylko (18%) na wsi. Ankieta rozpoczynała się od pytań dotyczących odżywiania się. Duża grupa osób (73%) odpowiedziała, że spożywa więcej niż trzy posiłki w ciągu dnia, pozostałe osoby (15%) wymieniało 2 posiłki . Tylko połowa (56%) studentów spożywa śniadanie, reszta osób nie robi tego z różnych przyczyn (zbyt późne wstawanie, brak czasu, odchudzanie się, brak apetytu). Zdecydowana większość studentów (87%) nie

jada nieregularnie a duża liczba osób (12% studentów turystyki) nie spożywa żadnego gotowanego posiłku w ciągu dnia

Studenci obu kierunków są zgodni co do tego, że ich obecny sposób odżywiania się ma negatywny wpływ na ich zdrowie (w ten sposób wypowiedziało się 56% studentów turystyki i 33% informatyki). Niepokojący jest fakt, że istnieje dość liczna grupa osób

(67%) wśród studentów informatyki, które są zgodne co do tego, że ich sposób odżywiania ma pozytywny wpływ na zdrowie.

Analiza pytań ankiety pozwoliła określić częstość spożywania poszczególnych grup produktów spożywczych, zebrane dane pozwoliły ustalić, że studenci obu kierunków często spożywają mięso, warzywa i owoce, rzadko potrawy mleczne a prawie w ogóle nie jedzą ryb.

Ankietowana młodzież zdaje sobie sprawę z tego, że ostatni posiłek powinien być spożywany nie później niż 2 godziny przed snem, jednak pomimo to istnieje dość duża grupa osób (30% turystyka i 39% informatyka), która deklaruje, że ostatni posiłek spożywa bezpośrednio przed nocnym odpoczynkiem.

Ankietowani studenci w większości (82%) nie korzystają z form żywienia zbiorowego ale pomimo to są zgodni co do tego by zażywać witaminy i minerały aby uzupełnić ich niedobory w codziennej diecie. Postawę taką deklarowało (56%) ankietowanych z turystyki i (38%) z informatyki.

Kolejna część ankiety dotyczyła stosowania używek przez młodzież studencką. Bardzo pozytywną sytuację ukazało pytanie dotyczące nałogu palenia. Codziennie pali tylko (26%) z turystyki, a okazjonalnie (21% z turystyki) i (9% z informatyki), pozostałe osoby w ogóle nie palą. Osoby palące codziennie deklarowały, że wypalają od 15-20 sztuk papierosów a wiele z tych osób zaczęło palić już w 14 roku życia a od 16 roku życia palą regularnie.

Około (15%) osób z obu kierunków zaczęło palić na studiach pod wpływem znajomych lub tylko po to aby spróbować i nie odstawać od grupy. Wśród młodzieży istnieje duża liczba osób (39%), która chciałaby rzucić palenie.

Palący studenci są zgodni co do tego, że rzuceniu palenia sprzyja silna wola, wsparcie osób bliższych, koleżanek i kolegów którzy nie palą, wysokie ceny papierosów na rynku.

Wśród studentów PWSZ popularne jest picie alkoholu. Do spożywania napojów alkoholowych przynajmniej się (91%) ankietowanych, którzy piją dla przyjemności, zabawy, towarzystwa, wyluzowania się, poprawienia humoru oraz dlatego, że alkohol im smakuje.

Najczęściej spożywane jest piwo, które ma aż (80%) zwolenników, dość często spożywana jest wódka, którą pije (19%) studentów.

Niepokojącym jest fakt, że prawie połowa (40%) studentów informatyki spożywa alkohol kilka razy w tygodniu oraz to, że codziennie spożywa alkohol (5%) studentów informatyki. Niewielka grupa osób (4%) po imprezie z alkoholem nie pamięta co działo się poprzedniej nocy. Dowodem na to, że część młodzieży jest już prawdopodobnie uzależniona od alkoholu jest to, że (24%) studentów informatyki sięga po alkohol po to aby się zrelaksować lub odprężyć po codziennym dniu.

Wśród innych używek spożywanych przez studentów wymieniana jest kawa, którą piją prawie wszyscy. Tylko (9%) osób kawę zaczęło pić na studiach głównie po to aby móc uczyć się w nocy.

Kolejnym elementem stylu życia jaki był oceniany przez studentów była aktywność fizyczna. Żadna z ankietowanych osób nie określiła swojej aktywności na poziomie bardzo zły ale tylko (22,6%) studentów turystyki i (25,5%) studentów informatyki określało swą aktywność fizyczną jako dobrą. Studenci podejmują aktywność fizyczną głównie z chęci dbania o zdrowie i urodę, pozbywania się napięcia emocjonalnego oraz aby zapobiegać chorobom. Niewielki odsetek osób (8% turystyka) i (5,5% informatyka) przynajmniej się do braku aktywności fizycznej i za przyczynę tego stanu podają brak czasu, chęci, silnej woli lub zwykłe lenistwo.

Studenci wymieniali też inne formy wypoczynku czynnego (siłownia, pływanie, fitness) oraz pracę przy komputerze, która była wymieniana jako forma czynna wypoczynku tylko przez (8%) osób z informatyki. Większość studentów (53%) na aktywność fizyczną przeznaczają 2-3 godziny w tygodniu a aby ćwiczenia fizyczne przynosiły pozytywne efekty powinny być one wykonywane przynajmniej 3 razy w tygodniu przez około 20 minut a do tej zasady stosuje się tylko (37,5%) ankietowanych.[3,2]

Studenci PWSZ w różny sposób wypowiedzieli się na temat spędzania czasu wolnego, zdecydowana większość turystyki (69%) preferuje wypoczynek czynny w przeciwieństwie do studentów informatyki (63%), którzy czas wolny spędzają przed komputerem lub czytając książki.

Ankieta skierowana do młodzieży dotyczyła też stresu, który jest wszechobecny i każdy człowiek powinien umieć znaleźć swój własny środek na pozbycie się go. [1,2,3]

Ankietowani studenci (76%) twierdzą, że znajdują się pod wpływem różnych czynników stresujących. Za główną przyczynę stresu (83%) podają egzaminy, zaś dla pozostałych (14%) czynnikiem stresorodnym są sprawy rodzinne. Tylko (3%) studentów uznało, że stresem dla nich jest ich życie codzienne.

Wśród (65%) studentów panuje przekonanie, że potrafią radzić sobie ze stresem i wiedzą jak go pokonać. Sposobem na stres jest: spacer (34% - turystyka, 20% informatyka), słuchanie muzyki (55% turystyka, 62,5% informatyka), oglądanie TV, stosowanie używek lub środków uspokajających (3,5% obu kierunków). Ogólnie rzecz biorąc studenci (47%) w większości ocenili swój sposób radzenia sobie ze stresem jako dobry a (17%) ankietowanych stwierdziło, że w sytuacjach kryzysowych radzi sobie bardzo dobrze. Istnieje też grupa studentów, która w sytuacjach stresowych radzi sobie słabo (13%) i bardzo słabo (23%).

Na podstawie wyników badań można stwierdzić, że studenci nie mają wystarczającego poziomu wiedzy na temat jak zapobiegać chorobom gdyż nie wszyscy zgłosiliby się do lekarza w momencie zauważenia u siebie niepokojących objawów chorobowych. Na kontakt z lekarzem w celu wykonania badań, testów kontrolnych szczepień decyduje się tylko (60%) ankietowanych.

Ankieta ujawniła też nieprawidłowości dotyczące odchyłeń od zdrowego stylu życia. Prawie wszyscy respondenci znają jakie choroby są przenoszone drogą płciową, tylko (1%) studentów turystyki nie zna żadnych chorób wenerycznych. Pomimo pozornej znajomości chorób wenerycznych (13%) ankietowanych nie uznaje za zasadne stosowania zabezpieczeń przed tymi chorobami, a właśnie takie podejście może być przyczyną wielu tragedii życiowych.[3]

Szczególnie zagrożenie stanowią stosunki płciowe z przygodnymi partnerami co potwierdziło (5%) wszystkich ankietowanych.

Podczas badań zadano też pytanie dotyczące wirusa HIV, jednak nikt z ankietowanych nie udzielił wyczerpującej odpowiedzi na temat dróg szerzenia się wirusa. Respondenci jako drogi przenoszenia się HIV wymieniali najczęściej: krew (33%- turystyka, 36% - informatyka), stosunek płciowy (55% - turystyka, 21% - informatyka), zakażone strzykawki i igły (12% - turystyka, 43% - informatyka). Taka wiedza studentów na ten temat może powodować zwiększone ryzyko zakażenia, gdyż istnieje grupa osób (5%), która przyznała się do tego, że utrzymuje przygodne kontakty seksualne.

Prowadząc badania zdecydowano się też zadać studentom pytanie na temat używania narkotyków. Większość ankietowanych stwierdziła, że nie używa narkotyków (95% - turystyka i 87,5% - informatyka). Okazjonalnie kupuje narkotyki tylko (4,3%) studentów turystyki i (12,5%) studentów informatyki.

Studenci obu kierunków sądzą, że preferowany przez nich styl życia wpływa na ich zdrowie pozytywnie, tego zdania jest ponad połowa ankietowanych studentów obu kierunków (61% - turystyka, 63,5% - informatyka). Wśród respondentów ustalone też inne grupy, które są innego zdania. Swoją styl życia o negatywnym znaczeniu dla zdrowia uznaje (26% - studentów turystyki i 24% - studentów informatyki), a pozostałe osoby (13% - turystyka, 12,5% - informatyka) wypowiedziały się, że ich styl życia nie ma wpływu na zdrowie.

Studenci w zdecydowanej większości (64,8%) informacje o stylu życia czerpią głównie z telewizji. Dość duża grupa osób takie informacje czerpie z radia (16%). Tylko studenci informatyki (10%) przyznało się do tego, że źródła informacji o stylu życia odnajdują we własnej rodzinie. Jako inne źródła informacji o stylu życia studenci (5,4%) wymieniali: prasę, książki, broszurki i ulotki, różniacy.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań można ustalić wnioski odnośnie poziomu wiedzy studentów na temat zdrowego stylu życia. Wszyscy respondenci zdają sobie sprawę z ważności problemu, posiadają wiedzę na ten temat ale nie przedkładają tego na odpowiednie działania.

Po przeanalizowaniu materiału badań wyciągnięto następujące wnioski:

1. Studenci obu kierunków posiadają wiedzę na temat zdrowego stylu życia.
2. Dieta studentów obu kierunków jest oparta głównie na pokarmach mięsnych, choć studenci spożywają również owoce i warzywa a część osób wzbogaca dodatkowo swoją dietę witaminami.

3. Duża grupa (26%) ankietowanych pali papierosy codziennie w liczbie 15-20 sztuk pomimo obowiązującego zakazu palenia na uczelni .
4. Bardzo liczna grupa studentów (91%) pije alkohol a (5%) spożywa go codziennie.
5. Do uprawiania aktywności motywuje studentów głównie chęć posiadania szczupłej i wysportowanej sylwetki, zdecydowanie bardziej aktywni fizycznie są studenci z kierunku Obsługa Turystyki i Rekreacji (69%) niż z kierunku Informatyka , którzy bardziej preferują bierne formy wypoczynku (63%)
6. Studenci obu kierunków posiadają wiedzę na temat tego jak walczyć ze stresem.
7. Ankietowana młodzież nie posiada dostatecznej wiedzy na temat chorób przenoszonych drogą płciową, (13%) studentów nie zabezpiecza się przed nimi choć (5%) osób utrzymuje przygodne kontakty seksualne.
8. Źródłem informacji o zdrowym stylu życia jest (81%) media, prasa (5,4%) i środowisko rodzinne (14%) – studentów informatyki .
9. Studenci Obsługi Turystyki i Rekreacji posiadają większą wiedzę i prowadzą zdrowszy styl życia niż studenci z kierunku Informatyka.
10. Wszyscy ankietowani posiadają ogólną wiedzę na temat właściwego stylu życia ale wykazują braki w niektórych zagadnieniach.

LITERATURA

1. Caroll S. – Jak żyć zdrowo Muza S.A Warszawa 1997
2. Karski J. B. – Promocja zdrowia Ignis, Warszawa 1999
3. Śladkowski W. – Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne UMCS Lublin 2003.

STRESZCZENIE

Istotnym elementem zapobiegania wielu chorobom jest zdrowy styl życia. Wypracowanie takiego podejścia do zdrowia przynosi wiele korzyści, z których społeczeństwo nie zdaje sobie sprawy. Właściwa profilaktyka i prewencja mogą być najskuteczniejszą metodą zapobiegania wielu chorobom cywilizacyjnym.

W związku z tym należy uświadomić młodzieży jakie korzyści płyną ze zdrowego stylu życia.

Celem pracy było poznanie poziomu wiedzy studentów kierunków : Obsługa Turystyki i Rekreacji i Informatyki PWSZ na temat zdrowego stylu życia. Analiza wyników badań pozwoliła ustalić, że studenci posiadają zróżnicowany poziom wiedzy na temat zdrowego stylu życia ale nie wszyscy przedkładają to w swoich działaniach. Wiedza na temat zdrowego stylu życia jest ogólna i istnieją jej braki w niektórych jej obszarach, dlatego też zasadne staje się uzupełnienie i zaktualizowanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia

SUMMARY

The significant element of prevention of many diseases is the healthy way of life. That attitude towards health gives a lot of benefits of which society does not realize. The proper prevention can be the most successful method of avoiding many diseases of the civilized world. Consequently, young people have to be informed of the benefits of leading a healthy lifestyle.

The aim of the work was to calculate the level of knowledge of his subject among the students of Tourism and Recreation as well as Applied Computer Studies from Higher State Vocational School. The analyzed results demonstrate that their knowledge is diversified but they do not put it into practice. The knowledge of a healthy lifestyle is general and incomplete, that it is reasonable that this knowledge needs improving and updating