

Samodzielna Pracownia Pielęgniarstwa Chirurgicznego AM w Gdańsku¹
Kierownik: Dr n. med. Janina Książek
Samodzielna Pracownia Pielęgniarstwa Psychiatryczno - Neurologicznego AM w Gdańsku²

RENATA PIOTRKOWSKA¹, JANINA KSIĄŻEK¹, LUCYNA WILCZEWSKA²

*Health behaviours of students of the Nursing Department
at the Medical University of Gdańsk*

Zachowania zdrowotne studentów Oddziału Pielęgniarstwa AM w Gdańsku

Przekonania i zachowania zdrowotne kształtują się w procesie socjalizacji, już od dzieciństwa pod wpływem różnorodnych czynników. Środowisko fizyczne, społeczne, zachowania zdrowotne oraz styl życia są determinantami naszego zdrowia [3,5]. Zdrowie (wg Demela) nie jest darem niebios, danym nam raz na zawsze. Zdrowie trzeba doskonalić, chronić, aktywnie zapobiegać chorobom [2]. Przez zachowania zdrowotne rozumie się wszelkie zachowania człowieka (nawyki, zwyczaje, postawy, wartości) mające związek ze zdrowiem i chorobą. Wyróżnia się te, które wykazują pozytywny wpływ na zdrowie, mające na celu podtrzymanie, umacnianie i przywracanie zdrowia i te, które wykazują negatywny wpływ na zdrowie powodujące jego zagrożenie, chorobę, utratę sprawności [4,5] Środowisko społeczne w zależności od panujących w nim norm, wartości, obyczajów, wierzeń i przekonań może wywierać pozytywny lub negatywny wpływ na zdrowie jednostki. Realizacja zachowań pro czy anty zdrowotnych jest kwestią wyboru spośród wielu możliwości wzorów zachowań. Do pozytywnych zachowań sprzyjających zdrowiu zalicza się aktywność fizyczną, racjonalne odżywianie, radzenie sobie ze stresem, brak nałogów, utrzymanie należnej masy ciała. Na kształtowanie zachowań pro zdrowotnych wpływa niewątpliwie poziom wiedzy medycznej całego społeczeństwa. Wiedza ta powinna być przekazywana w procesie edukacji a rolą jej pomaganiem w kształtowaniu zdrowego stylu życia i postaw pro zdrowotnych. Edukacja musi być procesem ustawicznym, długotrwałym i elastycznym prowadzącym do promowania zdrowego stylu życia, co warunkuje osiąganie sukcesów zawodowych i satysfakcji życiowej [2,3].

Celem przeprowadzonych badań była ocena wybranych zachowań zdrowotnych studentów oddziału pielęgniarstwa.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto 67 studentów oddziału pielęgniarstwa, w tym 40 studentów studiów zaocznych i 27 studentów studiów dziennych. Zastosowano kwestionariusz ankiety. Arkusz ankiety jest narzędziem własnym. Pytania dotyczyły rozpoznania sytuacji socjalno-ekonomicznej, higieny żywienia (częstotliwość spożywania posiłków, dojadanie między posiłkami, techniki przygotowywania posiłków, spożywania warzyw i owoców), używek, sportu i rekreacji, sposobu spędzania wolnego czasu, umiejętności radzenia sobie ze stresem. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy. Dokonano analizy statystycznej ilościowej – badania mają charakter pilotażowy.

WYNIKI BADAŃ I OMÓWIENIE

Charakterystykę badanej grupy przedstawia Tabela 1. Wśród badanych studentów było 67 kobiet (100,0%). Średnia wieku badanych wyniosła 29,3 lat. Licniejszą grupę stanowili studenci pochodzący z miasta 52 osoby (77,6%) badane. Grupa 46 (68,6%) studentów swoją sytuację materialno - społeczną określiła jako dobrą, a tylko czworo studentów (6,0%) jako bardzo dobrą. Z analizy danych

wynika, że 11 (16,4%) studentów posiadało nałóg palenia tytoniu, 51 (76,1%) picia kawy, 2 (3,0%) picia alkoholu, a 10 (15,0%) studentów łączyło palenie tytoniu z piciem kawy- Tabela 2. Studenci, którzy palili papierosy najczęściej wypalali do 9 papierosów dziennie. Warto zauważyć, iż w grupie respondentów pochodzących ze wsi- 15 osób (22,4%) tylko jedna osoba posiadała nałóg palenia tytoniu. Badani pijący kawę najczęściej wypijali dwie szklanki kawy dziennie, a 10 studentów (15,0%) wypijało powyżej dwóch szklanek kawy dziennie. Narażenie na stres w życiu codziennym 29 osób (43,3%) określiło jako duże, a 28 osób (41,8%) jako średnie. Jako główne przyczyny swojego stresu studenci studiów dziennych wymieniali naukę na studiach, w tym praktyki zawodowe, studenci studiów zaocznych niepewną sytuację w pracy. Główną formą radzenia sobie ze stresem wśród badanej grupy studentów była rozmowa z drugą osobą, a następnie wysiłek fizyczny – Tabela 3. Aktywność fizyczną 16 studentów (23,9%) określiło jako małą, natomiast 40 (59,7%) jako średnią. Studenci, którzy swoją aktywność fizyczną określili jako bardzo dużą stanowili 15,0% badanych. Najliczniejsza grupa studentów 40 osób (59,75%) deklarowała, iż ćwiczenia fizyczne wykonywała sporadycznie – Diagram 1. Studentów proszono również, aby wymienili formę sportu rekreacyjnego, jaką uprawiają. Wymieniali oni najczęściej jazdę na rowerze, aerobik, taniec, pływanie – Diagram 2. Około 20 studentów (30,0%) nie uprawiała żadnej formy sportu rekreacyjnego. Jako przyczynę tego stanu studenci wskazywali najczęściej na brak czasu i możliwości finansowych. Czas wolny można spędzać w sposób czynny poprzez uprawianie sportu i samodzielne podejmowanie aktywności fizycznej lub bierny przed ekranem telewizora. Ponad połowa studentów (76,1%) czas wolny od zajęć i pracy zawodowej spędza w sposób bierny. Studenci studiów dziennych częściej spędzają czas wolny w sposób czynny niż studenci studiów zaocznych. Żywnienie to jeden z podstawowych czynników wpływających na zdrowie społeczeństwa. Z analizy danych wynika, że ponad połowa z nich spożywała, co najmniej trzy – cztery posiłki dziennie. Co najmniej trzy- cztery posiłki dziennie częściej spożywali studenci studiów dziennych niż zaocznych. Powszechnym, w badanej grupie studentów, było dojadanie między posiłkami – 48 osób (71,6%). Częściej obserwowano to wśród studentów studiów dziennych. Poszczególne elementy piramidy zdrowia znalazło ponad 90,0% studentów. Najczęstszą techniką przygotowywania posiłków w badanej grupie było gotowanie- 30 osób (44,8%), a następnie duszenie- 25 osób (37,3%). Z deklaracji badanych wynika, że ponad połowa studentów-49 osób (73,1%), warzywa i owoce spożywała codziennie. Możliwości odżywiania się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia zadeklarowało 48 osób (71,6%).

PODSUMOWANIE

Żywnienie i higieniczny tryb życia to podstawowe czynniki odgrywające rolę w kształtowaniu zdrowia społeczeństwa [6]. Jednym z najważniejszych czynników zagrażającym zdrowiu i życiu człowieka jest palenie papierosów [5]. Związek pomiędzy paleniem papierosów, a takimi chorobami jak rak płuc, przewlekłe obturacyjne zapalenie oskrzeli, czy choroby układu sercowo – naczyniowego jest powszechnie znany. W badanej grupie nałóg palenia tytoniu posiadało ponad 16,0% studentów. Do podstawowych błędów żywieniowych należy nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, cukru oraz zbyt małe warzyw i owoców [6]. Badania potwierdziły, iż ponad połowa badanych studentów spożywała, co najmniej trzy – cztery posiłki dziennie. Powszechne wśród studentów było jednak dojadanie między posiłkami. W codziennym jadłospisie ponad 70,0% studentów uwzględniało warzywa i owoce. Duża grupa badanych studentów określiła swoje narażenie na stres jako duże i średnie. W codziennym życiu nie można wyeliminować wszystkich sytuacji stresowych, jednak wielu można uniknąć zmieniając styl życia. Stosowanie prostych technik relaksacji umożliwi szybsze odprężenie i zminimalizowanie wpływu stresu. Aktywność fizyczna powinna być stałym składnikiem życia codziennego, przeciwdziałała m.in. otyłości oraz pozwala utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną. Duża część badanych studentów czas wolny spędza w sposób bierny i 30,0% badanych nie uprawia żadnej formy sportu.

WNIOSKI

1. Tylko połowa studentów uprawia wybraną formę sportu rekreacyjnego, a swoją aktywność fizyczną większość określa jako średnią.
2. Studenci studiów dziennych jak i zaocznych nie dostrzegają roli wysiłku fizycznego i technik relaksacji w niwelowaniu stresu.

PIŚMIENNICTWO

1. Demel M.: O wychowaniu zdrowotnym, Warszawa 1960.
2. Karski B.: Stan zdrowia a zachowania zdrowotne i inne uwarunkowania. Konieczność kontynuacji i dodatkowego wprowadzania odpowiednich badań, *Zdrowie Publiczne*, 1999, T; CIX, 12.
3. Rokitińska M.: Rola edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w kształtowaniu przekonań, zachowań i postaw prozdrowotnych społeczeństwa, *Zdrowie Publiczne*, 2002; 112 (Supl.1): 13-15.
4. Słońska Z., Misiuna M.: Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów., Warszawa 1993, Zakład Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii.
5. Widomska-Czekajska T., Górąjek-Jóźwik J (red.): Przewodnik encyklopedyczny dla pielęgniarek, PZWL, Warszawa 1996.
6. Wieczorek-Chełmińska Z.: Zasady żywienia i dietetyka stosowana, PZWL, Warszawa 1992.

Tabela 1 Charakterystyka badanej grupy a tryb studiów

Tryb studiów	Liczba badanych		Średnia wieku
	N	%	
Studenci studiów dziennych	27	40,3	22,5
Studenci studiów zaocznych	40	59,7	36,1

Tabela 2 Istniejące nałogi w badanej grupie studentów

Istniejące nałogi	N	%
Palenie tytoniu	11	16,4
Picie kawy	51	76,1
Picie alkoholu	2	3,0
Picie mocnej herbaty	2	3,0
Spożywanie słodczy	4	6,0
Narkotyki	0	0,0%

Tabela 3 Formy radzenia sobie z sytuacją stresową w badanej grupie studentów

Formy radzenia sobie z sytuacją stresową	N	%
Wysiłek fizyczny	14	20,9
Rozmowa z bliską osobą	58	86,6
Zażycie środka uspakajającego	1	1,5
Wypalenie papierosa	10	15,0
Spożywanie słodczy	5	7,5
Słuchanie muzyki	1	1,5

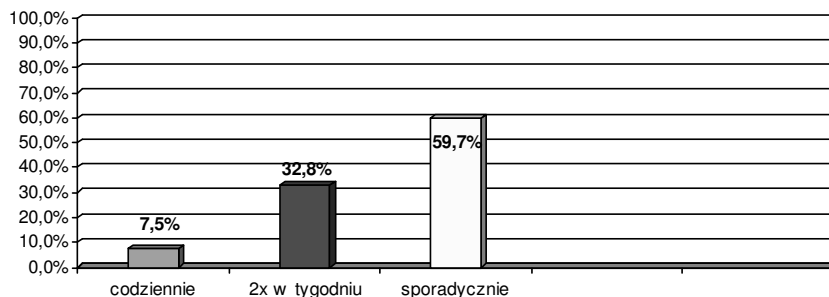


Diagram 1 Częstość wykonywania ćwiczeń fizycznych w badanej grupie studentów

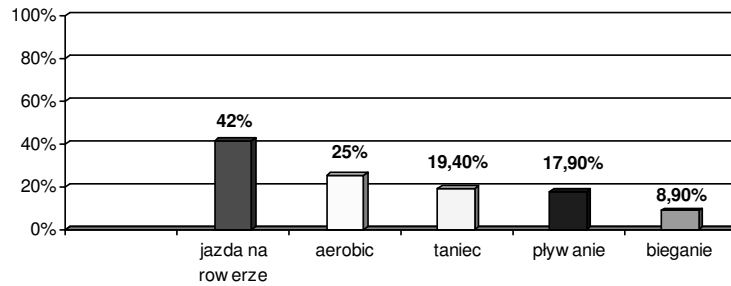


Diagram 2 Formy sportu rekreacyjnego uprawiane w badanej grupie studentów

STRESZCZENIE

Przekonania i zachowania zdrowotne kształtują się w procesie socjalizacji, już od dzieciństwa pod wpływem różnorodnych czynników. Środowisko fizyczne, społeczne, zachowania zdrowotne oraz styl życia są determinantami naszego zdrowia. Przez zachowania zdrowotne rozumie się wszelkie zachowania człowieka (nawyki, zwyczaje, postawy, wartości) mające związek ze zdrowiem i chorobą. Wyróżnia się te, które wykazują pozytywny wpływ na zdrowie, mające na celu podtrzymanie, umacnianie i przywracanie zdrowia i te, które wykazują negatywny wpływ na zdrowie powodujące jego zagrożenie, chorobę, utratę sprawności. Celem przeprowadzonych badań była ocena wybranych zachowań zdrowotnych studentów oddziału pielęgniarstwa. Badaniem objęto 67 studentów oddziału pielęgniarstwa, w tym 40 studentów studiów zaocznych i 27 studentów studiów dziennych. Zastosowano kwestionariusz ankiety. Arkusz ankiety jest narzędziem własnym. Udział w badaniach był dobrowolny i anonimowy. Dokonano analizy statystycznej ilościowej – badania mają charakter pilotażowy. Tylko połowa studentów uprawia wybraną formę sportu rekreacyjnego, a swoją aktywność fizyczną większość określa jako średnią. Studenci studiów dziennych jak i zaocznych nie dostrzegają roli wysiłku fizycznego i technik relaksacji w niwelowaniu stresu.

ABSTRACT

People's health beliefs and behaviours have been establishing in a socialisation process since childhood and have remained under the influence of various factors. Our health is determined by physical and social environment, health behaviours and lifestyle. Health behaviours can be defined as all person's behaviours (habits, attitudes, values) related to good and bad state of health. These behaviours can be divided into two categories: the ones that have a positive influence on health and aim at maintaining, improving and regaining health, and the ones that have a negative influence on health and cause its deterioration, losing physical efficiency or cause a disease. The aim of the research was the evaluation of selected health behaviours among students of the Nursing Department. 67 students of the Nursing Department, including 40 extramural students and 27 full-time students were involved in the research. The survey questionnaire created by the research authors was used in the analysis. Students' participation in the research was voluntary and anonymous. Quantitative statistical analysis was performed in this pilot research. Only half of the students do sport for recreation and the majority of them rate their physical activity as average. Both extramural and full-time students do not notice the role of physical effort and relaxation techniques in reducing stress.