

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Academy of Physical Education in Cracow

DANUTA ŻIŻKA-SALAMON, MIROSŁAW SZYNDERA, URSZULA MIĄZEK

Health – recognized or realised by students value ?

Zdrowie – wartość uznawana czy realizowana przez studentów?

Zdrowie człowieka jest warunkiem zaspokajania istotnych potrzeb ludzkich. Jest jednak pojęciem trudnym do zdefiniowania i opisanego zupełnie obiektywnymi kryteriami. Określone bowiem często bywa jako poddająca się zmianom zdolność człowieka do osiągnięcia pełni własnych fizycznych, psychicznych i społecznych możliwości. Pomimo, iż wszystkie komponenty tak rozumianego zdrowia traktowane są w sposób równorzędny, preferowane jest znaczenie samopoczucia, a więc zdrowia w znaczeniu subiektywnym. Stąd też, w społecznych badaniach dotyczących zdrowia i zachowań zdrowotnych często stosuje się metodę autooceny, która pozwala na dość precyzyjne określenie poziomu zdrowia rozumianego jako samopoczucie.

Współcześnie zdrowie coraz częściej ujmowane bywa w kategoriach wartości. Przyjęcie zdrowia jako wartości wskazuje na możliwość jego zdobywania. Okolicznością konstytuującą daną wartość jest bowiem podjęcie starań o jej urealnienie. W empirycznych badaniach wartości, w tym również w zakresie analizy zjawisk kultury zdrowotnej, wykorzystywana bywa klasyfikacja wartości na uznawane i realizowane. Wartości uznawane funkcjonują w sferze przekonań, iż należy je cenić. Wartości realizowane natomiast wyrażają się w faktycznym działaniu ludzi.

Celem podjętych badań była próba poznania stanu kultury zdrowotnej studentów i określenia, w jakich kategoriach badani pojmują zdrowie – jako wartość uznawaną czy realizowaną.

MATERIAŁ BADAWCZY

Badania empiryczne zostały przeprowadzone w lutym 2005 roku wśród 266 studentów Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Targu. W próbie znaleźli się słuchacze pierwszego, drugiego i trzeciego roku dziennych studiów zawodowych dwóch kierunków: 164 z rekreacji fizycznej i 102 z filologii polskiej. Doboru próby z badanej zbiorowości dokonano w sposób celowy uwzględniając studentów dwóch odmiennych pod względem programowym kierunków.

Biorąc pod uwagę charakterystykę społeczno-demograficzną, należy wskazać, iż grupa badawcza obejmowała 174 dziewczęta (65,4%) oraz 92 chłopców (34,6%). Badani w większości wywodzą się z Podtatrza, mieszkają w domach rodzicielskich a swoją sytuację materialną oceniają jako dobrą (38%) oraz przeciętną (50%).

METODA I TECHNIKA BADAŃ

Gromadząc materiał empiryczny posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. Badania przeprowadzone zostały przy pomocy techniki ankiety audytoryjnej z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety własnej konstrukcji. Kwestionariusz obejmował metryczkę oraz 35 pytań dotyczących opinii studentów na temat samooceny stanu zdrowia oraz podejmowanych przez nich zachowań zdrowotnych.

WYNIKI

Jednym z kryteriów oceny stanu kultury zdrowotnej jest świadomość zdrowotna wyrażająca się w uznawaniu zdrowia jako wartości ciała. Analiza uzyskanych wyników wskazuje, iż zdrowie jest najbardziej cenioną przez badanych studentów cechą ciała ludzkiego (86,8%). Zdecydowanie mniej ważna dla ankieterowanych jest sprawność fizyczna (26,7%). Kierunek studiów różnicuje badanych uznających sprawność fizyczną za ważną cechę ciała Wskazanie na studentów rekreacji fizycznej), nie różnicuje natomiast grupy osób ceniących zdrowie.

Istotnym czynnikiem decydującym o sposobach wartościowania ciała oraz o rodzajach podejmowanych przez człowieka zachowań somatycznych jest jego własna ocena. Wyniki badań empirycznych wskazują, iż większość respondentów (88,3%) uważa się za osoby całkowicie lub raczej zdrowe. Niestety, w grupie tej tylko 18,0% ankieterowanych deklaruje, że są całkowicie zdrowi. Kierunek kształcenia wewnątrz różnicuje badaną grupę studentów. Więcej słuchaczy rekreacji fizycznej uważa się za osoby całkowicie i raczej zdrowe.

Tabela 1. Samoocena stanu zdrowia badanych (dane w %)

Czy uważasz się za osobę zdrową?	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
tak, nie choruję	20,7	13,7	18,0
raczej tak, rzadko choruję	72,0	67,6	70,3
raczej nie, dość często choruję	4,9	17,6	9,8
jestem pod stałą opieką lekarza	0,6	0,0	0,4
trudno powiedzieć	1,8	1,0	1,5
Razem	100,0	100,0	100,0

Tabela 2. Deklarowana przez badanych dbałość o własne zdrowie (dane w %)

Czy dbasz o swoje zdrowie?	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
tak	86,6	86,3	86,5
nie	3,7	3,9	3,7
trudno powiedzieć	9,8	9,8	9,8
Razem	100,0	100,0	100,0

Tabela 3. Zachowania zdrowotne podejmowane przez badanych (dane w %)

Zachowania zdrowotne	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
codzienna higiena ciała	71,3	77,5	73,7
rezygnacja z papierosów, alkoholu i innych używek	51,8	58,8	54,5
zdrowe odżywianie	46,3	52,9	48,9
systematyczna aktywność ruchowa	51,8	16,7	38,3
higieniczny tryb życia (właściwe proporcje pracy i wypoczynku)	17,7	22,5	19,5
zabiegi hartujące organizm (np. ruch na świeżym powietrzu, sauna, zimne kąpiele)	22,6	12,7	18,8
podnoszenie odporności organizmu przez stosowanie ziół, preparatów odżywczych, leków homeopatycznych itp.	4,3	9,8	6,4

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy respondent mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź

Analiza danych zawartych w tabeli pokazuje, iż zdecydowana większość badanych (86,5%) deklaruje dbałość o swoje zdrowie. Mimo istnienia wewnątrzgrupowego zróżnicowania badanej grupy, najczęściej podejmowanym przez studentów zachowaniem zdrowotnym jest dbałość o codzienną higienę ciała (73,7%). Ponad połowa ankieterowanych (54,5%) deklaruje, iż nie pali, nie nadużywa alkoholu i innych używek. Nieco mniej niż połowa respondentów (48,9%) twierdzi, iż dbając o zdrowie stara się zdrowo odżywiać. Najmniej popularnym wśród badanych studentów zachowaniem zdrowotnym jest podno-

szenie odporności organizmu poprzez stosowanie ziół, preparatów odżywczych, leków homeopatycznych itp.

Tabela 4. Istnienie zagrożeń dla zdrowia w warunkach współczesnego życia w opinii badanych (dane w %)

Czy uważasz, że warunki w jakich żyjesz mogą stwarzać zagrożenie dla Twojego zdrowia?	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
Tak	44,5	42,2	43,6
Nie	35,4	42,2	38,0
Trudno powiedzieć	20,1	15,7	18,4
Razem	100,0	100,0	100,0

Tabela 5. Największe zagrożenia dla zdrowia w opinii badanych (dane w %).

Zagrożenia zdrowia	Kierunek studiów		Ogółem N = 266
	rekreacja fizyczna n = 164	polonistyka n = 102	
stres	33,5	48,0	39,1
zanieczyszczenie środowiska naturalnego	26,8	24,5	25,9
przemęczenie nauką (pracą)	10,4	33,3	19,2
użytki, alkohol, papierosy	18,3	10,8	15,4
brak aktywności ruchowej	11,6	15,7	13,2
niewłaściwe odżywianie	13,4	10,8	12,4
napady chuligańskie (pobicia, gwałty)	9,1	6,9	8,3
wypadki komunikacyjne	8,5	6,9	7,9
narkotyki	9,1	4,9	7,5
nowe choroby	7,9	3,9	6,4
awarie (np. wybuchy gazu)	3,0	3,9	3,4

Uwaga: dane nie sumują się do 100%, ponieważ każdy respondent mógł wybrać więcej niż jedną odpowiedź

O rodzaju podejmowanych przez człowieka zachowań zdrowotnych może decydować świadomość istnienia zagrożeń dla zdrowia, jakie stwarzają współczesne warunki życia. Wyniki badań dotyczące opinii studentów na temat istnienia zagrożeń dla zdrowia w warunkach współczesnego życia wydają się zaskakujące. Tylko 43,6 % respondentów uważa, że zdrowie współczesnego człowieka jest zagrożone. Prawie co czwarty badany nie ma zdania w tej sprawie.

Największym zagrożeniem dla zdrowia w opinii badanych jest stres (39,1%). Stosunkowo wysokie pozycje w hierarchii niebezpieczeństw dla zdrowia zajmuje zanieczyszczenie środowiska (25,9%) oraz przemęczenie nauką (19,2%). Brak systematycznej aktywności ruchowej postrzegany jest za zagrożenie dla zdrowia tylko przez 13,2% badanych. Poloniści w większym stopniu zwracają uwagę na zagrożenie spowodowane stresem, przemęceniem nauką, a nawet brakiem aktywności ruchowej. Słuchacze rekreacji natomiast bardziej obawiają się używek, alkoholu, papierosów, narkotyków, a nawet niewłaściwego odżywiania.

OMÓWIENIE

Celem podjętych badań była próba poznania stanu kultury zdrowotnej studentów i określenia, w jakich kategoriach badani pojmują zdrowie – jako wartość uznawaną czy realizowaną. Zdrowie zajmuje najwyższą pozycję wśród wartości ciała cenionych przez studentów (86,8%). Jest zatem wartością uznawaną i dostrzeganą przez młodzież. Badani nie tylko cenią zdrowie, ale również uważają się za osoby zdrowe (88,3%).

Zdrowie jest również wartością realizowaną przez badanych. Prawie 87% słuchaczy podejmuje różnego rodzaju działania, których celem jest dbałość o zdrowie. Wśród nich szczególne miejsce zajmują zabiegi higieniczne wokół ciała, rezygnacja z używek, alkoholu i papierosów, a także właściwe odżywianie. Kierunek kształcenia różnicuje grupę badanych studentów pod względem rodzaju preferowanych zachowań zdrowotnych. Słuchacze rekreacji preferują aktywność ruchową, a więc wymagającą indywidualnego wysiłku fizycznego formę dbałości o zdrowie. Równocześnie jest to jedyna forma, która zapewnia organizmowi optymalizację przebiegu wewnętrznych procesów, prowadząc w efekcie do doskonalenia zdrowia. Poloniści natomiast w większym stopniu cenią zachowania,

które raczej mają znaczenie profilaktyczne względem zdrowia, a więc codzienną higienę ciała, zdrowe odżywianie, rezygnację z papierosów i używek oraz prowadzenie higienicznego trybu życia.

Studenci największe niebezpieczeństwo dla zdrowia współczesnego człowieka widzą, przede wszystkim, w czynnikach których działaniu są poddani z racji uczestniczenia w procesie kształcenia. Są nimi: stres oraz przemęczenie nauką. Stosunkowo duże zagrożenie upatrują również w zanieczyszczeniu środowiska. Natomiast mniejszą barierą w utrzymaniu zdrowia wydają się ankietowanym czynniki, na które mogą mieć wpływ. Należy zatem sądzić, iż ankietowani są świadomi możliwości kontrolowania swojego zdrowia poprzez podejmowanie określonych działań.

Wartość zdrowia jest wartością uznawaną i realizowaną, ale jej realizacja związana jest, przede wszystkim, z wykorzystaniem zdobyczy współczesnego życia, co wyraża się głównie w codziennej higienie ciała. Wyniki te znajdują potwierdzenie w innych badaniach, wedle których młodzież, polska i międzynarodowa w coraz większym stopniu wykazuje zainteresowanie stanem swojego zdrowia oraz sposobami jego pomnażania.

PIŚMIENNICTWO

1. Drabik J., Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Wyd. AWF Gdańsk, 1995.
2. Krawczyk Z., Globalne i selektywne rozumienie kultury fizycznej. W: Z. Krawczyk (red.), *Kultura fizyczna w kategoriach wartości*. Wyd. AWF Warszawa, 1989, s. 7-19.
3. Pawłucki A., *Wychowanie jako kulturowa rzeczywistość. Na przykładzie wychowania do wartości ciała*. Wyd. AWF Gdańsk, 1992.

STRESZCZENIE

Celem podjętych badań była próba poznania stanu kultury zdrowotnej studentów i określenia, w jakich kategoriach badani pojmują zdrowie – jako wartość uznawaną czy realizowaną. Zdrowie zajmuje najwyższą pozycję wśród wartości ciała cenionych przez studentów. Większość respondentów (88,3%) uważa się za osoby zdrowe. Zdrowie jest również wartością realizowaną przez badanych. Prawie 87% studentów podejmuje zachowania zdrowotne, a wśród nich najwyższą pozycję zajmuje codzienna higiena ciała.

SUMMARY

The aim of the undertaken research was an attempt to get to know the condition of health culture among students and defining in which categories the examined people comprehend health – as a recognized or realized value. Health takes the highest position among the values of the body which are found by the students the most valuable. The most of the respondents (88.3 %) regard themselves as healthy people. Health is also the value realised by the examined people. Almost 87 % of the students undertake health behaviours, and among those, the highest position takes daily body hygiene.