

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

MIROSŁAW SZYNDERA

***Do students have a healthy lifestyle?
Research on everyday and holiday rest***

**Czy styl życia studentów jest zdrowy?
Badania codziennego i oświętnego wypoczynku**

Badacze zauważają, iż niepokojące jest obniżenie się poziomu cech motorycznych młodzieży pod koniec studiów. Wprawdzie sport, wychowanie fizyczne i turystyka lokowane są na stosunkowo wysokich pozycjach w hierarchii studenckich wartości, to jednak z reguły są to najczęściej wartości uznawane, rzadziej odczuwane, a jeszcze rzadziej realizowane. Ponadto, w pracach dotyczących partycypacji kulturalnej młodzieży akademickiej, bardzo rzadko uczestnictwo w kulturze fizycznej rozpatrywane jest jako integralny element studenckiego stylu życia.

Dlatego celem badań była próba udzielenia odpowiedzi na pytanie o styl życia studentów, a w szczególności o zdrowotne jego aspekty. Założyliśmy, że sposobem osiągnięcia tego zamierzenia będzie zbadanie czasu wolnego młodzieży akademickiej, w szczególności specyfiki jej wypoczynku.

Dla potrzeb pracy przyjęliśmy, iż styl życia jest przejawem jakiejś zasady wyboru codziennego postępowania spośród repertuaru zachowań możliwych w danej kulturze. Za szczególnie interesujące przyjęto miejsce wypoczynku jako istotnej zasady wyboru zachowań studentów, ściśle związanej z postulatem „zdrowego stylu życia”.

Wypoczynek jest jednym z czynników zmniejszających, ograniczających lub opóźniających odczuwanie zmęczenia. Jest dążeniem do wyrównania homeostazy, zmienionej w czasie pracy. Umożliwia on psychiczną i fizyczną regenerację sił. Wypoczynek może mieć charakter bierny, niekiedy w postaci całkowitej bezczynności, a najkorzystniejszą, najbardziej fizjologiczną jego formą jest sen. Wypoczynek czynny - rekreacja ruchowa - polega na prowadzeniu zajęć ruchowych, dobieranych według możliwości i upodobań ćwiczącego.

Wypoczynek wiązany jest ściśle z wolnym czasem. Z kolei czas wolny jest głównym czynnikiem determinującym uczestnictwo w kulturze - również w fizycznej.

W przypadku młodzieży studiującej czas wolny ma swoją specyfikę. Z badania budżetu czasu studentów wynika, iż ograniczony jest on szeregiem czynników jak harmonogram zajęć, odległości między obiektami uczelnianymi, występowaniem tzw. „krótkich odcinków czasu” między wykładami itp. Zakładając jednostronne obciążenie studenta pracą umysłową badacze zwracają uwagę na rolę zajęć ruchowych, jako niezbędnego elementu higieny pracy i wypoczynku. W uczelniach wychowania fizycznego ruch - w założeniu - jest integralną częścią procesu dydaktycznego. Dotyczy to jednak głównie kierunku wychowania fizyczne-

go i rekreacji ruchowej, a częściowo i fizjoterapii, natomiast pozostałe kierunki w AWF-ach w znacznym stopniu upodobiły się do innych „poza sportowych” studiów.

Odróżniamy pojęcie czasu „uwolnionego” (*temps libéré*) od „wolnego” (*temps libre*). W czasie uwolnionym człowiek jest wolny wyłącznie od podstawowej pracy zawodowej (w naszym przypadku - studiowania), podlegając innym obowiązkom. Czas wolny obejmuje działania swobodnie podejmowane, wraz z wyborem najwłaściwszych środków ekspresji. Spełnia trzy funkcje: odpoczynku, rozrywki i rozwoju. Sens wypoczynku polega głównie na odreagowaniu zmęczenia i znużenia, na odnowieniu sił psychofizycznych, osiągnięciu spokoju i odprężeniu w różnych formach. Rozrywka przynosi czynny wypoczynek, uwalnia od stanu znużenia monotonią codziennych obowiązków. Natomiast rozwój zakłada doskonalenie się przez kulturalną aktywność jednostki.

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Badaniami objęto studentów IV roku Akademii Wychowania Fizycznego w tym 196 z Katowic i 442 z Krakowa oraz 195 studentów kierunków lekarskiego, socjologii i psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

W badaniach zastosowano ankietę audytoryjną oraz ilościową i jakościową analizę statystyczną materiału zawartego w kwestionariuszach ankiety. Zastosowano nieparametryczny test chi-kwadrat dla tabel dwudzielnych i wielodzielnych, (poziom istotności $\alpha=0,05$) dotyczący rozkładu zbiorowości według określonej cechy badanej próby, a nie jej parametrów.

WYPOCZYNEK CODZIENNY

Codzienny wypoczynek jest udziałem niemal wszystkich studentów. Polega on najczęściej na biernym wypoczynku. Są to formy o charakterze relaksowym, polegające na oglądaniu telewizji, słuchaniu radia, czytaniu prasy, słuchaniu muzyki, a czasem muzykowaniu. W równych odsetkach, przez połowę badanych, preferowane są przeciwieństwa: życie towarzyskie i drzemka. Zwraca przy tym jednak uwagę stosunkowo wysoka, deklarowana przez prawie 40% studentów, aktywność ruchowa i jej różnorodność, od najprostszych form - spaceru - do wykorzystania oferty wyspecjalizowanych gabinetów odnowy biologicznej. Ograniczone zainteresowanie wzbudzają rozrywki umysłowe, manualne i psychorelaksacyjne.

Tabela 1.

Wyraźne różnice wystąpiły przy zastosowaniu zmiennej „kierunek studiów”. Najbardziej bierny sposób codziennego wypoczynku jest charakterystyczny dla studentów medycyny. Socjologowie najchętniej korzystają z masmediów. Rajdy i wspinaczki w dzień powszedni, zgodnie ze specjalizacją, deklarują studenci turystyki i rekreacji. Oni też, obok słuchaczy fizjoterapii, najliczniej odwiedzają instytucje oferujące usługi w zakresie odnowy biologicznej.

W porównaniu studentów katowickiej i krakowskiej uczelni wychowania fizycznego z uniwersyteckimi ujawniają się odmienne sposoby wypoczywania w okresach zajęć dydaktycznych. Krakowscy studenci Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Jagiellońskiego częściej chodzą na spacer lub wyjeżdżają za miasto, niż to czynią ich katowiccy koledzy. Grupa z Uniwersytetu Jagiellońskiego w niższym odsetku deklaruje rekreacyjne uprawianie sportu.

WYPOCZYNEK ODŚWIĘTNY

W porównaniu z codziennym wypoczynkiem, odświeżony zawiera sporo elementów aktywnego kontaktu z przyrodą (wyjazdy za miasto, wędrowki), z rekreacyjnym sportem oraz życiem przyjacielsko-towarzyskim. Ujawnił się tu także kontakt z wyższym poziomem kultury, odsuwając mas media na niższe pozycje. Charakterystyczne dla sobotnio-niedzielnego wypoczynku studentów jest zmniejszenie się o połowę osób wypoczywających całkowicie biernie. Z obserwacji wyborów dokonywanych przez studentów różnej płci nie wypływają wnioski o istotnych różnicach preferencji.

Tabela 2

Z analizy odświeżonego wypoczynku studentów sześciu kierunków studiów uwidocznione zostały istotne statystycznie różnice. Studenci socjologii najliczniej korzystają z instytucji wyższych kultury: kina, teatru, muzyki i literatury, a w dalszej kolejności ze środków masowego komunikowania. Słuchacze kierunku turystyki i rekreacji wybierają czynny wypoczynek - wędrowki i rajdy. Studenci psychologii najchętniej spędzają dni wolne poza miastem. Kluby fitness, siłownie, gabinety odnowy biologicznej odwiedzane są raczej przez studentów fizjoterapii i wychowania fizycznego, natomiast zupełnie nimi nie są zainteresowani studenci medycyny i psychologii.

Rekreacyjne uprawianie sportu w dni wolne od zajęć i w święta podzieliły studentów trzech porównywanych uczelni. Co piąty katowicki i co trzeci krakowski student Akademii Wychowania Fizycznego włączył do sfery wypoczynku sport, podczas gdy deklarację takiej aktywności złożyło ponad dwie trzecie słuchaczy Uniwersytetu. Kategorię „sport rekreacyjny” stanowi zbiór dyscyplin różnorodnych - kolarstwo, koszykówka, jazda konna, jogging, jazda na rolkach, gimnastyka, nurkowanie i tenis. Pływanie, ze względu na wysoki i zróżnicowany w podgrupach, odsetek deklaracji zostało ujęte w odrębnej kategorii.

Z zestawienia sposobu odświeżonego wypoczywania studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Uniwersytetu Jagiellońskiego wynika, że znaczący odsetek studentów uniwersytetu uprawia sporty. Studenci uczelni wychowania fizycznego poszukują kontaktu z przyrodą oraz podtrzymują kontakty towarzysko-przyjacielskie. Studenci Uniwersytetu częściej wskazują na korzystanie z instytucji wyższej kultury.

Z porównania stopnia zainteresowania dyscyplinami uprawianymi rekreacyjnie wynika, że wszyscy studenci lubią pływanie. Katowiczanie na drugim planie sytuują zespołowe gry sportowe, następnie kulturystykę i podnoszenie ciężarów. Krakowscy studenci AWF uprawiają lekką atletykę i kolarstwo, głównie górskie. Co piąty student Uniwersytetu Jagiellońskiego jako ulubiony sport wskazał - ciągle modne wśród młodzieży - górskie kolarstwo.

Studenci nie uprawiający sportu, a zatem grupa o całkiem przeciwnych preferencjach - przede wszystkim prezentują nastawienie na życie towarzyskie i korzystanie z instytucji wyższego poziomu kultury, podczas gdy studenci „sportujący się” rekreacyjnie wybierają wyjazd za miasto.

W podsumowaniu dwóch wymiarów sposobu wypoczywania, zagospodarowania wolnego czasu zwraca uwagę całkowity brak samokształceniowych form życia studenckiego oraz amatorskiej twórczości artystycznej. Nikt również nie deklarował aktywności społecznej, ani na terenie uczelni, ani poza nią.

WNIOSKI

Sposób codziennego wypoczynku deklarowanego przez badanych studentów jest zróżnicowany. Do typowych sposobów wypoczywania należą: oglądanie telewizji, słuchanie

radia, czytanie prasy, dalej muzyka lub muzykowanie i czytanie książek, życie towarzyskie. Niemal połowa wypoczywa biernie - leży, drzemie, śpi, a tylko jedna trzecia badanych zadeklarowała uprawianie sportu rekreacyjnego.

Odświeżny - w dni wolne od zajęć dydaktycznych - wypoczynek polega głównie na przemieszczeniu się poszczególnych jego kategorii w rankingu preferencji studentów. Na pierwszym miejscu znalazł się kontakt z przyrodą - spacer i (lub) wyjazd za miasto. Następnie życie towarzyskie, prywatki, dyskoteka, kino, teatr, muzyka i książka.

Część studentów preferuje czynny wypoczynek, z tym że szczegółowe określenie jego miejsca w stylu życia badanych zależy od przypisywanych mu atrybutów pracy lub zabawy. Student - sportowy homo faber w ramach wypoczynku odchodzi od sportu, a sportowy homo ludens traktuje sportowanie się jako skuteczną formę relaksu.

Umiejętność wypoczywania zaliczana jest do grupy ważnych, by nie powiedzieć fundamentalnych umiejętności współczesnego człowieka. Wobec postępującej fizycznej i psychicznej jego alienacji z przyrodniczego środowiska i wytworzenia się sztucznego w swej istocie środowiska, umiejętny wypoczynek stał się nieodzownym instrumentem wspomagania zdrowia, a także wskaźnikiem zdrowego stylu życia.

Wszyscy badani studenci w swoim przyszłym zawodzie mają wpisany obowiązek animacji regenerowania sił, efektywnego wypoczynku, działań prozdrowotnych i w końcowym efekcie - zdrowia podopiecznych. Zastosowanie odpowiednich metod i środków w stosunku do samego siebie zapewnia w przyszłości umiejętność promowania takich pożądanych zachowań u innych.

Wracając zatem do postawionego na wstępie pytania: „Czy styl życia studentów jest zdrowy?” możemy, z dużym jak sądzę prawdopodobieństwem, stwierdzić iż:

1. Młodzież kończąca studia w uczelniach wychowania fizycznego w znaczącej większości charakteryzuje się postawą prozdrowotną, czego wyrazem jest obok zdrowego, zwróconego ku aktywności ruchowej stylu życia, zdolność i gotowość upowszechniania zachowań prozdrowotnych.

2. Z porównania studentów uczelni wychowania fizycznego i uniwersytetu wynika, iż proces wdrożenia „zdrowego stylu życia” nie jest działaniem od podstaw na „nie sportowych” kierunkach, tylko zabiegiem wyrównującym niejednorodność postaw i potrzeb prozdrowotnych.

PIŚMIENNICTWO

1. Demel M.: Kultura fizyczna w aspekcie zdrowia. W: Człowiek - środowisko - zdrowie, red. J.Kopczyński, A. Siciński. Ossolineum, Wrocław 1990;
2. Grabowski H.: Wprowadzenie do metod empirycznych w naukach o kulturze fizycznej. W: Metody empiryczne w naukach o kulturze fizycznej. Red. H. Grabowski. AWF Kraków, 1996;
3. Kocemba W.: Uczestnictwo studentów w kulturze fizycznej. Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1993;
4. Styl życia a zdrowie. Red. Z. Czaplicki, W. Muzyka. Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, Olsztyn 1995;
5. Styl życia. Koncepcje i propozycje, red. A. Siciński, PWN Warszawa 1976;
6. Winiarski W.: Czas wolny i rekreacja w perspektywie roku 2000. Prognoza i bariery rozwoju. „Kultura Fizyczna”, 1997 9-10, 13;
7. Żukowska Z.: Potrzeby i styl życia człowieka wobec zagrożeń cywilizacyjnych zdrowia. „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 1995, 3, .107;

STRESZCZENIE

Umiejętność wypoczywania zaliczana jest do grupy ważnych, by nie powiedzieć fundamentalnych umiejętności współczesnego człowieka. Wobec postępującej fizycznej i psychicznej jego alienacji z przyrodniczego środowiska i wytworzenia się sztucznego w swej istocie środowiska, umiejętny wypoczynek stał się nieodzownym instrumentem wspomagania zdrowia, a także wskaźnikiem zdrowego stylu życia.

Celem badań była próba udzielenia odpowiedzi na pytanie o styl życia studentów, a w szczególności o zdrowotne jego aspekty. Założyliśmy, że sposobem osiągnięcia tego zamierzenia będzie zbadanie czasu wolnego młodzieży studiującej na sześciu kierunkach AWF i UJ, a w szczególności specyfiki jej wypoczynku. Wszyscy badani studenci w swoim przyszłym zawodzie mają wpisany obowiązek animacji regenerowania sił, efektywnego wypoczynku, działań prozdrowotnych i w końcowym efekcie - zdrowia podopiecznych. Zastosowanie odpowiednich metod i środków w stosunku do samego siebie zapewnia w przyszłości umiejętność promowania takich pożądanых zachowań u innych.

Wracając zatem do postawionego na wstępie pytania: „Czy styl życia studentów jest zdrowy?” możemy, z dużym jak sądzę prawdopodobieństwem, stwierdzić iż młodzież kończąca studia w uczelniach wychowania fizycznego w znaczącej większości charakteryzuje się postawą prozdrowotną, czego wyrazem jest obok zdrowego, zwróconego ku aktywności ruchowej stylu życia, zdolność i gotowość upowszechniania zachowań prozdrowotnych. Z porównania studentów uczelni wychowania fizycznego i uniwersytetu wynika, iż proces wdrożenia „zdrowego stylu życia” nie jest działaniem od podstaw na „nie sportowych” kierunkach, tylko zabiegiem wyrównującym niejednorodność postaw i potrzeb prozdrowotnych.

SUMMARY

The ability to rest can be rated among extremely important, not to say fundamental, abilities of the man nowadays. In the face of his physical and mental alienation from the natural environment and the creation of an artificial environment, a well-organised rest has become an indispensable tool for remaining in good health as well as an indicator of a healthy lifestyle.

The aim of the research was an attempt to answer the question concerning students' lifestyle, especially its health aspects. We have assumed that to achieve this goal a research on the spare time of students of 6 faculties at both The Jagiellonian University and The Academy of Physical Education in Cracow will be necessary, with a focus on the specific aspects of their rest. All students participating in the research are obliged to include in their future jobs animation of power regeneration, effective rest, pro-health activities and as a result taking care of the health of people in their charge. Employing appropriate methods and means in one's own life provides the necessary ability to promote such expected behavior in the case of others.

Returning to the initial question whether student lifestyle is healthy, we can state with a high degree of probability, that the majority of young people graduating from universities of physical education are characterized by a pro-health attitude. It is proved by their healthy and active lifestyle as well as their ability and readiness to popularise pro-health activities. Comparing the students from a university and a university of physical education in can be assumed that the “healthy lifestyle” exists in the “non-sport” faculties, however it requires a process of unification of pro-health attitudes and needs.

Tabela 1. Wypoczynek codzienny studentów, a kierunek studiów (w procentach)

Wypoczynek codzienny studentów	fizjoterapia n=197	medycyna n=74	psychologia n=60	socjologia n=61	turystyka rekreacja n=155	Wychow. fizyczne n=286	razem N=833
TV, radio, prasa	46,7	68,9	28,3	82,0	65,8	62,2	58,8
Słuchanie muzyki muzykowanie, literatura	52,8	48,6	35,0	44,3	63,2	48,2	50,9
Spotkania prywatki, dyskoteka	46,7	40,5	30,0	63,9	60,6	47,6	49,5
leżenie, sen, drzemka	44,7	85,1	30,0	50,8	40,6	51,0	49,1
spacery, wyjazd za miasto	40,1	32,2	38,3	59,0	63,2	18,9	38,4
sporty rekreacyjne	39,1	31,1	16,7	19,7	41,3	43,7	37,3
pływanie	24,4	6,8	8,3	14,7	18,7	26,2	20,5
fitness, siłownia, gabinet OB	18,8	2,7	6,7	3,3	18,1	10,5	12,4
rajdy, wędrówki, wspinaczka	1,0	2,7	3,3	4,9	10,3	4,5	4,6
brydż, poker, krzyżówki, gry komputerowe	3,0	9,5	1,7	6,6	5,8	7,3	3,6
majsterkowanie	2,0	1,4	0,0	1,6	1,9	2,1	1,8
seks	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	1,7	0,7
medytacja, relaksacja, joga	1,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,3	0,5
NIE wypoczywa	2,0	1,4	1,7	1,6	1,3	1,4	1,6
suma nie równa 100%							

Chi² = 143,461 df 50 p> 0.05

nie liczono kategorii seks, medytacja i nie wypoczywa

Tabela 2. Sposób wypoczywania w dni świąteczne i wolne od nauki przez studentów, a kierunek studiów (w procentach)

Wypoczynek odświętny studentów	fizjoterapia n=197	medycyna n=74	psychologia n=60	socjologia n=61	turystyka rekreacja n=155	wychowanie fizyczne n=286	razem N=833
spacery, wyjazd za miasto	61,4	59,5	53,3	77,0	85,2	49,6	62,2
Spotkania, prywatki, dyskoteka	51,8	62,2	36,7	73,8	67,1	64,0	60,3
kino, teatr, muzyka i muzykowanie, literatura	61,4	64,9	35,0	90,0	66,4	50,0	58,8
telewizja, radio, prasa	40,6	51,3	21,7	73,3	47,1	56,6	49,2
sporty rekreacyjne	47,2	46,0	25,0	34,4	49,0	43,7	43,7
rajdy, wędrówki, wspinaczka	24,9	21,6	21,7	23,0	40,6	20,3	25,6
leżenie, sen, drzemka	19,3	23,0	10,0	29,5	21,3	32,9	24,8
pływanie	21,8	8,1	8,3	16,4	27,1	25,8	20,9
klub fitness, siłownia, gabinet OB	8,6	0,0	0,0	1,6	5,2	6,6	5,4
brydż, poker, krzyżówki, gry komputerowe	1,5	2,7	0,0	6,6	3,9	2,4	2,6
majsterkowanie	2,0	1,4	3,3	0,0	3,2	1,7	2,0
seks	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	2,4	1,0
medytacja, relaksacja, joga	0,5	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,2
NIE wypoczywa	4,1	0,0	15,0	0,0	0,0	2,4	2,9
suma nie równa 100%							

Chi² = 96,509 df 50 p> 0.05

nie liczono kategorii seks, medytacja i nie wypoczywa