

Państwowy Zakład Higieny w Warszawie
Zakład Promocji Zdrowia
National Institute of Hygiene, Warsaw
Department of Health Promotion

MAŁGORZATA GAJEWSKA, EWA URBAN

***The upper secondary school youth lifestyle
in the aspect of their self-assessment of health***

Styl życia młodzieży szkół średnich w aspekcie samooceny zdrowia

Styl życia według Słońskiej to zespół codziennych zachowań jednostki kształtujący się w procesie wzajemnego oddziaływania szeroko pojętych warunków życia oraz indywidualnych wzorów zachowań [7]. Analizy stylu życia różnych grup wiekowych ludności potwierdzają jego decydującą rolę w kształtowaniu zdrowia. W badaniach stanu zdrowia ludności coraz częściej, zgodnie z podejściem WHO, wykorzystuje się miernik subiektywny czyli samoocenę zdrowia, której podstawą są odczucia badanych.

Celem pracy było ustalenie związku pomiędzy samooceną zdrowia uczniów szkół średnich a wybranymi elementami ich stylu życia.

MATERIAŁ I METODYKA

Badania przeprowadzono wśród 1350 uczniów w wieku 16-18 lat z 60 losowo wybranych szkół średnich województwa mazowieckiego. Lista szkół średnich przygotowana została w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie (498 placówek). W każdej szkole badano uczniów z jednej losowo wybranej drugiej klasy. Podczas badania uczniowie wypełniali ankietę dotyczącą między innymi: samooceny zdrowia, czasu przeznaczonego na sen, sposobu spędzania wolnego czasu oraz zwyczajów żywieniowych.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Wśród zbadanych uczniów 92,2% określiło swoje zdrowie jako bardzo dobre lub dobre, a 7,8% jako raczej złe lub zdecydowanie złe (rycina 1).

Sposób spędzania wolnego czasu można podzielić na: odpoczynek czynny (np. pobyt na powietrzu, systematyczne uprawianie sportu rozumiane jako regularne uczestniczenie w zorganizowanych zajęciach sportowych lub samodzielne podejmowanie ćwiczeń fizycznych), odpoczynek bierny (np. czas spędzany przed ekranem telewizora lub komputera) oraz odpoczynek fizjologiczny czyli sen.

Stwierdzono, że ponad godzinę w ciągu dnia na powietrzu spędzało 77% badanych, a 50% regularnie podejmowało ćwiczenia fizyczne. Uczniowie określający swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre istotnie częściej w porównaniu z uczniami oceniającymi swoje

zdrowie jako niezadowolające przebywali na powietrzu dłużej niż jedną godzinę dziennie (odpowiednio: 77,7% i 66% badanych), znamienne częściej też deklarowali systematyczne uprawianie sportu (odpowiednio: 50% i 38,8% badanych) – tab.1.

Z licznych badań wynika, że czas wolny od zajęć obowiązkowych młodzież często spędza w sposób bierny, oglądając programy telewizyjne lub grając na komputerze. Wśród zbadanych ponad dwie godziny dziennie przed ekranem telewizora spędzało prawie 34% uczniów. Nieznacznie rzadziej ponad dwie godziny dziennie programy telewizyjne oglądali badani oceniający swoje zdrowie jako dobre (33,5%) w porównaniu z uczniami oceniającymi swe zdrowie jako złe lub zdecydowanie złe (35%). Z deklaracji uczniów wynika, że codziennie czas przed ekranem komputera (poza zajęciami w szkole) spędzało 76,1% zbadanych uczniów. Wśród nich dłużej niż dwie godziny dziennie przed komputerem spędzało 17,6% uczniów pozytywnie oceniający swoje zdrowie oraz 13,7% uczniów określających swe zdrowie jako niezadowolające. Natomiast do jednej godziny w ciągu dnia częściej spędzali przed komputerem badani negatywnie oceniający swoje zdrowie (69,9%) w porównaniu z badanymi oceniającymi swe zdrowie pozytywnie (55,4%).

Niemal 58% badanej młodzieży przespiało do siedmiu godzin w ciągu doby, a 43% ponad siedem godzin. Więcej niż siedem godzin w ciągu doby niemal dwukrotnie częściej przeznaczali na sen badani określający swoje zdrowie jako dobre (44%) niż badani oceniający swoje zdrowie negatywnie (23,3%).

Prawidłowe zwyczaje żywieniowe mają duży wpływ na utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Z deklaracji zbadanych uczniów wynika, że ponad połowa z nich spożywała zazwyczaj co najmniej cztery posiłki dziennie (53,1%), nieco ponad 1/3 trzy posiłki (34,9%), a 12% jeden lub dwa posiłki w ciągu doby. Co najmniej cztery posiłki dziennie znamienne częściej spożywali badani określający pozytywnie swoje zdrowie (53,8%) niż badani oceniający swoje zdrowie negatywnie (43,6%) – tab.2. Natomiast w dietach uczniów określających swoje zdrowie jako złe częściej notowano najwyżej dwa posiłki w ciągu dnia (odpowiednio: u 18,5% i 11,5% badanych).

Zwyczaj spożywania śniadania przed wyjściem z domu zadeklarowało 74% badanych, 93,8% regularnie spożywało obiad, a 78,9% badanych kolację. Stwierdzono, że uczniowie pozytywnie oceniający swoje zdrowie częściej regularnie spożywali I śniadanie (74,3%) oraz obiad (94,5%) w porównaniu ze swymi rówieśnikami negatywnie oceniającymi swoje zdrowie (69,9% spożywało zazwyczaj I śniadanie, a 86,4% obiad), choć różnica istotna statystycznie dotyczyła jedynie częstości spożywania obiadu. Nie odnotowano natomiast różnic w częstości spożywania kolacji między analizowanymi grupami uczniów. analizie poddano ocenę

Prawidłowość całodziennej diety zbadanych uczniów określano przy zastosowaniu czterech klas żywienia wg. metody Szczygłowej w modyfikacji Szewczyńskiego [9]. Żywnienie poprawne (I i II klasa żywienia) stwierdzono u 41,7% badanych, natomiast żywnienie nieprawidłowe lub złe (III i IV klasa żywienia) u 58,3% uczniów. W badanych grupach młodzieży żywnienie prawidłowe nieznacznie częściej notowano u badanych pozytywnie oceniających swoje zdrowie (42%) w porównaniu z badanymi oceniającymi swoje zdrowie negatywnie (38,9%).

Podsumowując można stwierdzić, że podobnie jak w badaniach innych autorów większość młodzieży oceniła swoje zdrowie jako bardzo dobre lub dobre (92%), a jedynie niewielki odsetek młodzieży (8%) ocenił swoje zdrowie negatywnie [4,6,8].

Badania niniejsze potwierdziły, iż grupa młodzieży wyrażająca się pozytywnie na temat swojego zdrowie, zdecydowanie częściej niż grupa oceniająca je negatywnie deklarowała zwyczaj podejmowania działań sprzyjających utrzymaniu dobrego stanu zdrowia, a więc częściej dłuższy czas przebywała na powietrzu, częściej też regularnie uprawiała ćwiczenia sportowe i przespiała minimum siedem godzin w ciągu doby. Częściej także, u badanych

oceniających swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre notowano, korzystne z punktu widzenia poprawności żywienia zwyczajnie żywieniowe, dotyczące regularnego spożywania co najmniej czterech posiłków w ciągu dnia, jak również spożywania śniadania przed wyjściem z domu oraz obiadu. Jednakże oceniając całodienne żywienie uczniów nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy badanymi grupami uczniów.

Trudniejsze do interpretacji wydają się natomiast wyniki dotyczące zwyczaju korzystania przez młodzież z komputera i telewizji. W obu badanych grupach uczniów, pozytywnie i negatywnie oceniających swoje zdrowie, podobne odsetki badanych spędzały więcej niż dwie godziny dziennie przed ekranem telewizora lub komputera. Badania dotyczące związku pomiędzy zdrowiem a oglądaniem telewizji oraz korzystaniem z komputera prowadzone są w wielu krajach lecz nie są jednoznaczne [2,3,4]. W licznych publikacjach wykazuje się, że długotrwałe korzystanie z mediów elektronicznych może mieć negatywny wpływ na zdrowie i zachowania nastolatków, lecz z drugiej strony podkreślany się również wpływ pozytywny lub brak wpływu spędzania dłuższego czasu przed monitorem telewizora lub komputera na zdrowie i rozwój młodzieży. Wysuwane są hipotezy mówiące o korzystnym wpływie odpowiednio dobranych gier komputerowych na zaburzenia osobowościowe, a także doniesienia dowodzące, że zaangażowanie się uczniów w gry komputerowe może redukować negatywne stany takie jak przygnębienie czy przemęczenie [5,9]. Wielogodzinne, niekontrolowane oglądanie programów telewizyjnych przez młodzież i dzieci może powodować wzrost zachowań agresywnych, zaburzenia emocjonalne, z drugiej jednak strony odpowiednio dobrane programy edukacyjne prezentowane w telewizji mogą łagodzić te niekorzystne zachowania [1].

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

- Korzystnym zjawiskiem jest pozytywna ocena własnego zdrowia przez większość zbadanej młodzieży.
- Młodzież oceniająca pozytywnie swoje zdrowie prowadzi higieniczniejszy styl życia w porównaniu z młodzieżą oceniającą swoje zdrowie negatywnie.
- Korzystanie z programów telewizyjnych i komputerowych sprzyja rozwojowi zainteresowań i poszerzaniu wiedzy. Ważnym problemem pozostaje jednak położenie większego nacisku na kształtowanie wśród młodzieży umiejętności korzystania z mediów w celu zapobieżenia powstawania niekorzystnych zachowań.
- W celu dokładniejszej analizy wpływu długotrwałego korzystania przez młodzież z mediów elektronicznych, telewizji i komputera, na ich samoocenę zdrowia należałoby podjąć badania w większej grupie uczniów.

PIŚMIENNICTWO

1. Bar-on M.E., Broughton D.D., Buttross S. et al.: Children, adolescents, and television, *Pediatrics*, 2001, Vol. 107, Iss. 2, pg. 423
2. Baroń J., Grzechniak D., Zyss T.: Negatywny wpływ telewizyjnych scen przemocy oraz gier komputerowych na agresywne zachowania wśród dzieci i młodzieży, *Sztuka Leczzenia*, 1997, 1, 49-59
3. Bych G.: Czy gry komputerowe są zagrożeniem dla uczniów?, *Wych. Fiz. Zdr.*, 2003, 11, 38-40
4. Jodkowska M.: Czy istnieje związek między postrzeganiem swego zdrowia a zachowaniami zdrowotnymi warszawskich nastolatków?, *Przedgl. Pediatr.*, 1999, 29, 4, 314-318

5. Koch-Mohr R.: Computer in der Kinderpsychotherapie. Über den Einsatz von Computerspielen in der Erziehungsberatung., Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiatr., 1998, 47, 6, 416-425
6. Kowalski M.: Zachowania prozdrowotne oraz postrzeganie zdrowia przez młodzież akademicką Uniwersytetu Zielonogórskiego (komunikat z badań), Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia pod red. J. Rodziewicz-Gruhn, Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Częstochowie, Częstochowa 2003
7. Słońska Z., Misiuna M.: Promocja zdrowia. Słownik podstawowych terminów., Warszawa 1993, Zakład Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii
8. Stan zdrowia ludności Polski w 1996 r., Warszawa 1997, Główny Urząd Statystyczny
9. Supranowicz P., Gębska-Kuczerowska A., Urban E.: Czas wolny młodzieży ostatnich klas szkoły podstawowej i jego wpływ na zdrowie i zachowania zagrażające zdrowiu, Probl. Hig., 2000, 69, 266-275
10. Szewczyński J., Ostrowska A., Krechniak A. i in.: Assessment of diets of medical academy students. Part I. Results of qualitative assessment of diets., Żyw. Człow. Metabol., 1990, 1, 38-45

STRESZCZENIE

Celem pracy było ustalenie związku pomiędzy wybranymi elementami stylu życia uczniów szkół średnich a ich samooceną zdrowia.

Badania przeprowadzono wśród 1350 uczniów drugich klas z 60 losowo wybranych szkół średnich województwa mazowieckiego (12% szkół średnich). Uczniowie wypełniali ankietę dotyczącą między innymi: samooceny zdrowia, czasu przeznaczanego na sen, sposobu spędzania wolnego czasu i zwyczajów żywieniowych.

Stwierdzono, że 92,3% badanych określiło swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry, a 7,8% jako niezadawalający (7,2% badanych oceniło jako niezbyt dobry, 0,6% badanych jako zdecydowanie zły). Uczniowie oceniający swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry istotnie częściej niż uczniowie określający swój stan zdrowia jako niezadawalający przeznaczali ponad 7 godzin w ciągu doby na sen, częściej przebywali na powietrzu ponad 1 godzinę dziennie, systematycznie uprawiali sport, częściej też deklarowali spożywanie co najmniej 4 posiłków w ciągu dnia, regularne spożywanie I śniadań oraz obiadów. Jednakże posługując się metodą syntetycznej oceny żywienia (cztery klasy poprawności żywienia) nie stwierdzono istotnych różnic pomiędzy uczniami oceniającymi swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre a uczniami określającymi swoje zdrowie jako niezadawalające. Ustalono również, że ponad dwie godziny dziennie przed ekranem telewizora lub komputerem spędzały podobne odsetki młodzieży w obu analizowanych grupach.

Przeprowadzone analizy wskazują, że młodzież oceniająca swoje zdrowie pozytywnie prowadzi bardziej higieniczny styl życia niż młodzież oceniająca swoje zdrowie negatywnie.

SUMMARY

The aim of the work was to establish the relationship between selected elements of life style of upper secondary school pupils and their self-assessment of health.

The public opinion poll was conducted among 1350 of second-class upper secondary school pupils from 60 randomly selected upper secondary schools from Mazowieckie Province (12% upper secondary schools). The pupils filled out forms concerning among others:

self-assessment of health, time allocated for sleep, ways of spending free time and eating habits.

It was found out that 92.3% of the respondents rated their state of health as good or very good while 7.8% defined their state of health as unsatisfactory (7.2% of the respondents rated as not very good, 0.6% as decisively bad). The pupils who rated their health as good or very good considerably more often, than the pupils who rated their state of health as not satisfactory, set aside more than 7 hours a day for sleep, they were outside in the open air for more than one hour daily, systematically practice sport, they also often declared taking at least 4 meals a day, regular consumption of both breakfasts and lunches. However, employing the method of synthetic assessment of nutrition (four classes of nutrition correctness) no significant differences between pupils rating their state of health as good or very good and the pupils rating their state of health as not satisfactory were confirmed. It was also established that similar ratio of youths in both the analysed groups spend over two hours daily in front of a television or behind a computer.

The analyses carried out show that youth who rate their health positively leads a more hygiene life style than the youth who rate their health negatively.

Tabela I Sposób spędzania wolnego czasu przez młodzież oceniającą pozytywnie i negatywnie swoje zdrowie (w odsetkach osób)

Wybrane elementy stylu życia	Badani uczniowie, którzy ocenili swoje zdrowie jako:	
	Dobre N=1247	Złe N=103
Pobyt na powietrzu		
Do 1 godz	22,3	34,0*
Ponad 1 godz	77,7	66,0
Systematyczne uprawianie sportu		
tak	50,0	38,8*
nie	50,0	61,2
Czas spędzany przed ekranem TV		
Do 1 godz.	24,7	32,0
1-2 godz	41,8	33,0
Ponad 2 godz	33,5	35,0
Czas spędzany przed komputerem ¹⁾		
Do 1 godz	55,5	69,9*
1-2 godz.	26,9	16,4
Ponad 2 godz	17,6	13,7
Sen		
Do 7 godz.	56,1	76,7*
Ponad 7 godz.	43,9	23,3

* Różnica istotna statystycznie między grupami, $p < 0,05$

1) analizy dotyczące czasu pracy przy komputerze odnoszą się do 76,1% zbadanych uczniów (pozostali zadeklarowali, że pytanie do nich się nie odnosi)

Tabela II Zwyczaje żywieniowe zbadanych uczniów oceniających pozytywnie i negatywnie swoje zdrowie (w odsetkach osób)

Zwyczaje żywieniowe uczniów	Badani uczniowie, którzy ocenili swoje zdrowie jako:	
	Dobre N=1247	Złe N=103
Liczba zwyczajowo spożywanym posiłków		
Do 2	11,5	18,5*
3	34,7	37,9
4 i więcej	53,8	43,6*
Regularne spożywanie I śniada-		

nia	Tak	74,3	69,9
	Nie	25,7	30,1
Regularne spożywanie obiadu	Tak	94,5	86,4*
	Nie	5,5	13,6
Regularne spożywanie kolacji	Tak	79,0	78,6
	Nie	21,0	21,4

* Różnica istotna statystycznie między grupami, $p < 0,05$

Tabela III Klasy prawidłowości żywienia zbadanych uczniów (w odsetkach osób)

Klasa żywienia	Badani uczniowie, którzy ocenili swoje zdrowie jako:	
	Dobre N=1247	Złe N=103
1 lub 2	42,0	38,9
3 lub 4	58,0	61,1