

Magdalena Cyburt¹, Beata Penar-Zadarko², Monika Binkowska-Bury³

Wybrane aspekty stylu życia młodzieży akademickiej

¹Ze Studenckiego Koła Naukowego Pielęgniarstwa Instytutu Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego

²Z Zakładu Promocji Zdrowia Katedry Pielęgniarstwa Instytutu Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego

³Z Zakładu Propedeutyki Nauk Pielęgniarskich Katedry Pielęgniarstwa Instytutu Pielęgniarstwa i Położnictwa Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego

Wstęp: Styl życia to zachowania, postawa i ogólna filozofia życia człowieka, uzależniona od wielu czynników: środowiska, norm społecznych i kulturowych, w których żyje człowiek i społeczności, do której należy lub z którą się identyfikuje. Styl życia zależy od przekonań, wartości, umiejętności życiowych oraz ogólnej ekonomicznej, politycznej i organizacyjnej struktury społeczeństwa.

Cel pracy: Celem pracy było poznanie i porównanie stylu życia młodzieży akademickiej Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego i studentów Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie.

Materiał i metody: Badaniem objęto 60 studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego i Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety skonstruowany dla potrzeb badań, składający się z 27 pytań dotyczących zachowań zdrowotnych studentów, jak: odżywianie, używki, aktywność fizyczna, stres, sen, odpoczynek, wykonywanie badań profilaktycznych.

Wyniki i wnioski: Przeprowadzone badania pozwoliły na wyciągnięcie następujących wniosków: studenci obu kierunków za zdrowy styl uznają aktywność fizyczną, a następnie zdrową żywność i brak nałogów oraz sen i wypoczynek bierny. Ankietowani podejmują różnego rodzaju aktywność fizyczną, najczęściej jest to: jazda na rowerze, pływanie, bieganie oraz gry zespołowe. Studenci w obu badanych grupach odżywiają się nieregularnie. Wśród badanych respondentów najpopularniejszym sposobem spędzania wolnego czasu są spotkania towarzyskie. Po używki typu: papierosy, alkohol i narkotyki sięga znacznie więcej studentów z Akademii Sztuk Pięknych. U studentów Wydziału Medycznego istnieje większy poziom wiedzy na temat badań profilaktycznych.

Słowa kluczowe: studenci, styl życia, zdrowie

The selected aspects of university students' lifestyle

Introduction. Lifestyle is made up of behaviour, attitudes and man's general philosophy of life dependant on many factors such as environment, social and cultural norms and the communities which he belongs to or which he identifies with. Lifestyle depends on convictions, system of values, life abilities and the general economic, political and organizational structure of the society.

The aim of the study. The aim of the study has been to recognize and to compare the lifestyles of students of the Medical Faculty of the Rzeszow University and those of Academy of Fine Arts in Cracow.

Materials and methods. The research has been carried out on a group of 60 students from the Rzeszow University and Academy of Fine Arts in Cracow. The research tool has been a survey form pre-

pared specifically for the purpose of this research and made up of 27 questions concerning students' health-related behaviour, that is: diet, substances, physical activity, stress, sleep, leisure activities and undertaking preventive screening.

Results and conclusions. The research that has been carried out leads to subsequent conclusions: students of both groups consider physical activity to be the main component of a healthy lifestyle, its other components being: healthy diet, sleep, passive leisure activities and absence of addictions. Subjects undertake various types of physical activity, most frequently cycling, swimming, jogging and team sports. Students from both groups do not eat regularly. The most popular form of spending free time among students from both groups is socializing with people. There are much more students of Academy of Fine Arts who smoke, drink alcohol and take drugs. Students of Medical Faculty know more about preventive screening

Key words: students, lifestyle, health.

WSTĘP

Zdrowie człowieka uzależnione jest od wielu czynników: genetycznych, środowiskowych, systemu opieki zdrowotnej i stylu życia. Jednakże to styl życia, czyli zespół określonych zachowań zdrowotnych w największym stopniu determinuje zdrowie jednostki [1]. Styl życia zależy od przekonań, wartości, umiejętności życiowych oraz ogólnej – ekonomicznej, politycznej i organizacyjnej – struktury społeczeństwa.

Zachowania prozdrowotne to celowe i świadome zabiegi służące zdrowiu, podejmowane zarówno przez zdrowych i chorych. Jakość i rodzaj tych zachowań określa styl życia człowieka [2]. Zachowania zdrowotne obejmują działania ludzi zdrowych. Są one ukierunkowane na umacnianie zdrowia, na profilaktykę chorób i jak najwcześniejsze ich wykrywanie. Do zachowań pozytywnie wpływających na zdrowie zalicza się: regularne ćwiczenia fizyczne, optymalny sposób odżywiania, unikanie używek, odpowiedni czas snu, umiejętność radzenia sobie ze stresem. Negatywnie na organizm oddziałuje nadużywanie alkoholu i leków, palenie papierosów, duża skłonność do ryzyka, konfliktogeny system wartości, agresja i przemoc. Wybór decyzji jednostki, określający sposób zachowania zależy w dużej mierze od niej samej, od wiedzy i motywacji, jaką posiada, aby zachować zdrowie.

Sposób, w jaki człowiek żyje, może przyczynić się do powstania wzorów zachowań, które są korzystne lub szkodliwe dla zdrowia. Podniesienie poziomu zdrowotności, szczególnie wśród populacji ludzi młodych, zależy w głównej mierze od prostych wskazań dotyczących zachowań sprzyjających zdrowiu, ułatwiających

WYNIKI

utrzymanie zdrowia. Wcielenie w życie tych elementów, od których tak wiele zależy, to główne zadanie wychowania zdrowotnego młodych ludzi, a przede wszystkim propagowanie w społeczeństwie prozdrowotnego stylu życia.

CEL PRACY

Celem pracy było poznanie i porównanie stylu życia młodzieży akademickiej Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego i studentów Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, uczącej się w trybie dziennym. Przedmiotem analizy były przede wszystkim zachowania zdrowotne studentów, wynikające z tzw. świadomego wyboru, tj. odżywianie, aktywność fizyczna, stosowanie używek, radzenie sobie ze stresem, sen oraz wykonywanie badań profilaktycznych.

MATERIAŁ I METODY

Badaniem objęto łącznie 60 studentów, po 30 z Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie i Wydziału Medycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, w okresie od grudnia 2007 do stycznia 2008 roku. Udział studentów był dobrowolny i anonimowy. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety, skonstruowany specjalnie dla potrzeb prowadzonych badań, składający się z 27 pytań pozwalających na ocenę stylu życia młodzieży akademickiej. Pytania badawcze dotyczyły stylu życia oraz zachowań zdrowotnych studentów, jak: odżywianie, używki, aktywność fizyczna, stres, sen, odpoczynek, wykonywanie badań profilaktycznych, w największym stopniu determinujących zdrowie, jak również poziomu wiedzy badanej populacji na temat zdrowego stylu życia.

Uzyskano 60 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy, po 30 z każdej uczelni. Badana młodzież była w wieku 20–25 lat, mieszkająca na terenie miasta, jak i wsi. Na ASP w Krakowie ponad połowa respondentów to mieszkańcy miast (67%), natomiast na Wydziale Medycznym dominują osoby na stałe zameldowane na wsi – 60%. Wśród ankietowanych przeważały kobiety – 67% Akademia Sztuk Pięknych i 73% Wydział Medyczny. Młodzież uczestnicząca w badaniu studiowała na różnych kierunkach. Na Wydziale Medycznym wystąpiło zróżnicowanie na 3 kierunki: pielęgniarstwo (33%), położnictwo (33%) i fizjoterapię (33%), natomiast na ASP największą grupę stanowili studenci rzeźby – 47%, a następnie kolejno: grafiki – 20%, architektury wnętrz – 20% i malarstwa – 13%. Uzyskane wyniki ankiet pozwoliły na określenie jakości stylu życia młodzieży akademickiej z odmiennych kierunków studiów, określenia zachowań prozdrowotnych, a także negatywnie wpływających na zdrowie.

Za zdrowy styl życia studenci najliczniej uznali aktywność fizyczną (35% ASP i 31% Wydział Medyczny). Na drugim miejscu ankietowani umieścili zdrową żywność, równo po 28% na obu uczelniach. Studenci Wydziału Medycznego równo klasyfikowali brak nałogów oraz sen i wypoczynek bierny (po 19%), natomiast respondenci Akademii większą rolę przyznali brakowi uzależnień – 23%. Do innych czynników wpływających na zdrowy styl życia, wymienianych przez ankietowanych zalicza się dobrze dobrana i pełnowartościowa dieta (Ryc. 1).

W ogólnej populacji badanych studentów 53,5% odżywiało się nieregularnie. Zróżnicowanie czasu spożywania posiłków wśród badanych grup studentów było niewielkie. O stałej porze odżywiało się zaledwie 7% respondentów Akademii Sztuk Pięknych i 3% osób z Wydziału Medycznego. Duży procent badanych starał się spożywać posiłki regularnie, jednak nie zawsze ma taka możliwość, odpowiednio: 40% (ASP) i 43% (WM). Znaczny odsetek respondentów nie przywiązywał uwagi do regularności odżywiania, jednakże pod tym względem korzystniej wypadli studenci kierunków artystycznych – 43%, w przeciwieństwie do medycznych – 53% (Ryc.2).

Badani respondenci wykazywali duże zróżnicowanie czasu poświęcanego na aktywność ruchową i oglądanie telewizji. Na ćwiczenia fizyczne młodzież przeznaczala stosunkowo mało czasu, podobnie na obu badanych uczelniach, jednakże na Wydziale Medycznym procent aktywnych był większy (77%). Prawie połowa badanych studen-

tów tej uczelni (43%) nie wykazywała żadnej aktywności fizycznej.

Oglądanie programów telewizyjnych nie cieszyło się popularnością wśród badanych studentów, w szczególności na ASP, gdzie TV nie oglądało wcale, aż 77% osób, w odróżnieniu od WM, gdzie taki pogląd wyraziło zaledwie 37% (Ryc. 3).

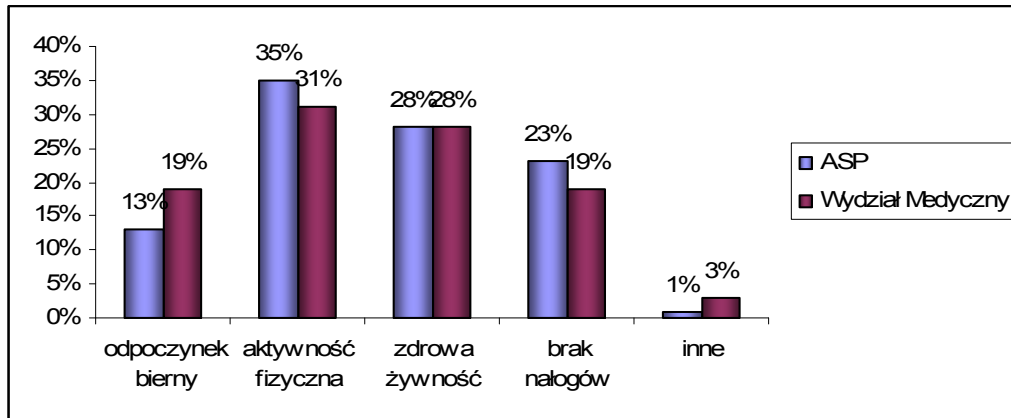
Badane grupy młodych ludzi cechuje znaczne zróżnicowanie pod względem częstości i rodzaju wypijanego alkoholu. Najpopularniejszym napojem procentowym zarówno wśród studentów Akademii Sztuk Pięknych, jak i na Wydziale Medycznym, wypijanym 4–5 oraz 6 i więcej razy w ciągu miesiąca było piwo. Wódka cieszyła się większym powodzeniem wśród osób z kierunków medycznych (70%), w odróżnieniu do artystycznych (60%). Odwrotnie sytuacja przedstawia się, jeśli chodzi o wino, które było popularniejsze na ASP – konsumowane przez 87% osób (Ryc. 4).

Występuje duże zróżnicowanie w stosunku do czasu odpoczynku nocnego w badanych grupach respondentów. Największa liczba badanych (42%) sypiała osiem godzin w ciągu doby, jednak na Wydziale Medycznym procent tych osób był większy – 47%. Sześć godzin dziennie na sen poświęcało 43% studentów Uniwersytetu i 30% Akademii. Duży odsetek badanych z ASP na sen przeznaczał poniżej 6 h – 20%. Pod tym względem lepiej wypadali studenci kierunków medycznych, ponieważ tylko 10% przeznacza na sen mniej niż 6 h, a nikt z tej grupy respondentów nie śpi powyżej 8 h (Ryc. 5).

Pod względem samobadania piersi studentki kierunków medycznych wypadły znacznie korzystniej – aż 59% wykonuje to badanie po każdej miesięczce, w odróżnieniu do kierunków artystycznych – tylko 9%. Co gorsza, 43% respondentek ASP nigdy nie robiło samobadania piersi (Ryc. 6).

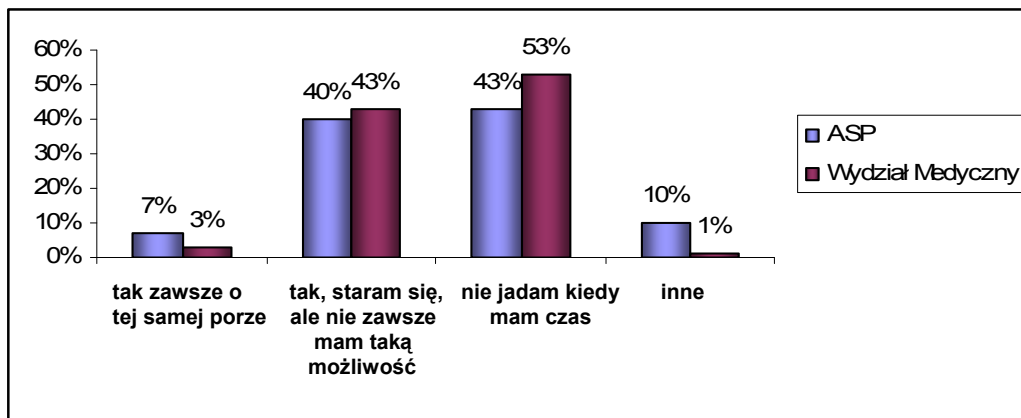
DYSKUSJA

Zbilansowanie posiłków, ich odpowiednia wartość energetyczna i zawartość poszczególnych składników odżywczych, warunkuje zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie młodego organizmu [4]. Z przeprowadzonych badań wynika, że w ogólnej populacji badanych studentów 53,5% odżywiało się nieregularnie. Zróżnicowanie czasu spożywania posiłków wśród badanych grup studentów było niewielkie. Taka sytuacja jest z pewnością związana z miejscem pobytu w czasie studiów. Samodzielność i brak kontroli przez rodzinę wpływa na zapominanie o posiłkach.



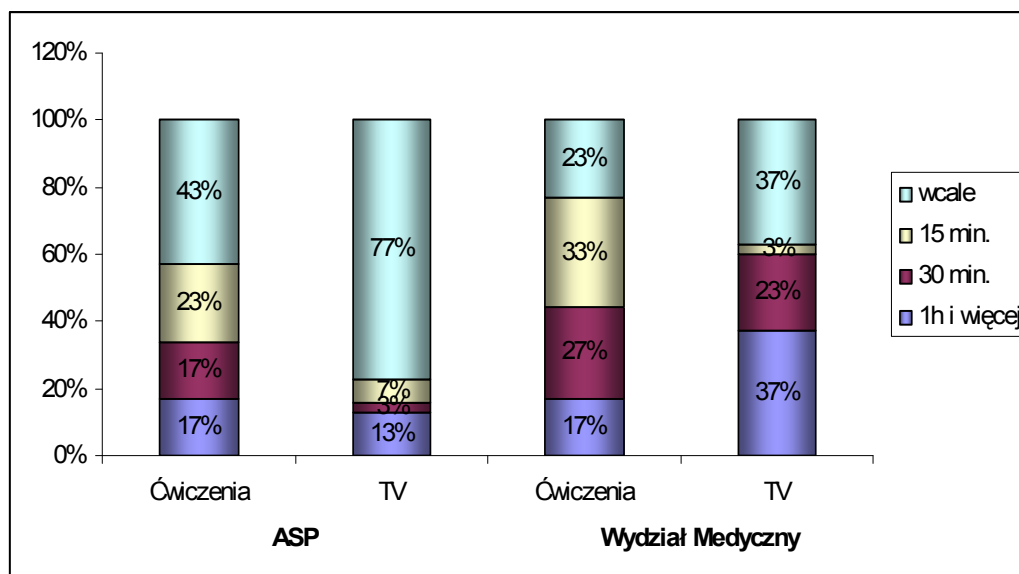
RYC. 1. Zestawienie czynników określających zdrowy styl życia
FIG. 1. Juxtaposition of factor defining healthy lifestyle

Źródło – opracowanie własne



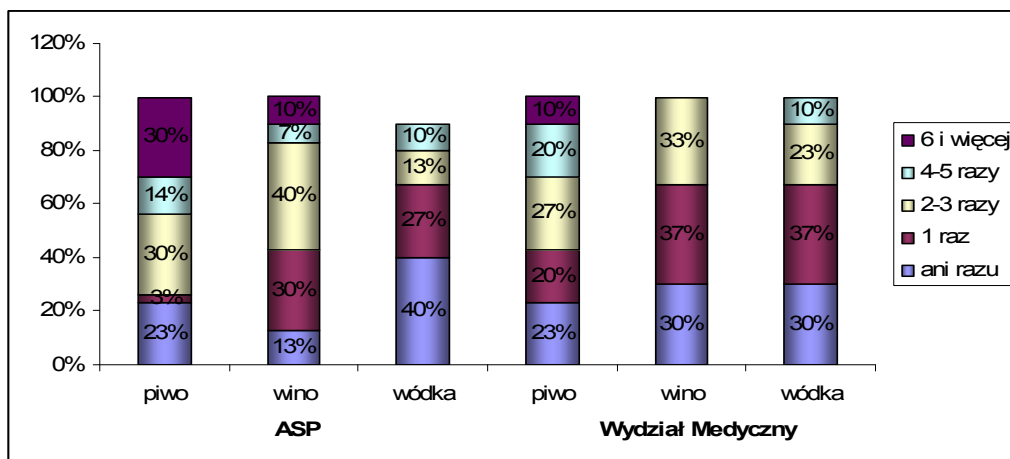
RYC. 2. Charakterystyka regularności spożywania posiłków wśród studentów
FIG 2. Characteristic of regularity of meal consumption by students

Źródło – opracowanie własne



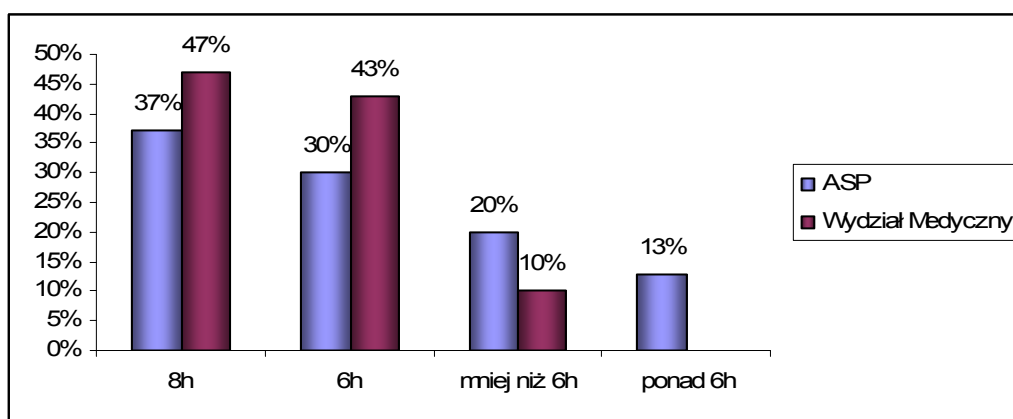
RYC. 3. Porównanie czasu poświęcanego na ćwiczenia i oglądanie telewizji w badanej populacji
FIG. 3. Comparison of time devoted on exercises and viewing of television in researched populations

Źródło – opracowanie własne



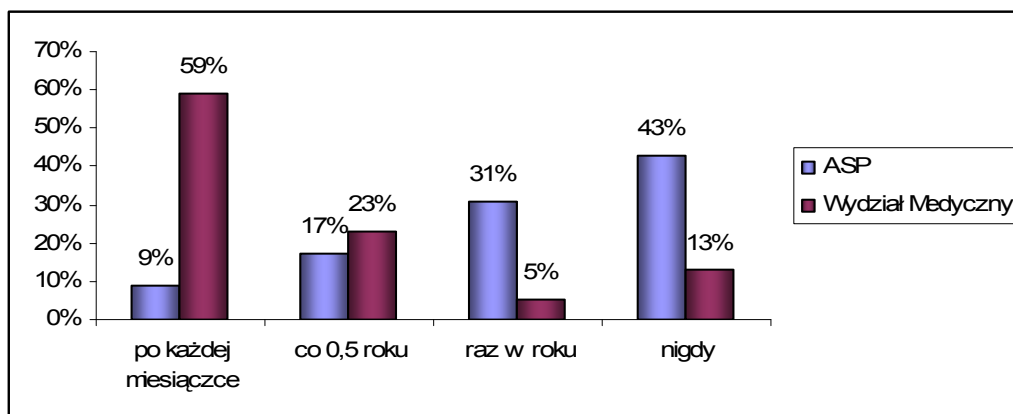
RYC. 4. Porównanie rodzajów alkoholi i częstości ich spożywania przez badane grupy studentów
 FIG. 4. Comparison of kind of alcohol and frequencies of their consuming by researched groups of students

Źródło – opracowanie własne



RYC. 5. Czas przeznaczony na odpoczynek nocny
 FIG. 5. Time assigned on night rest

Źródło – opracowanie własne



RYC. 6. Porównanie grup studentek pod względem wykonywania samobadania piersi.
 FIG. 6. Comparison of researched groups of students in respect selfexaminations of breasts

Źródło – opracowanie własne

Badani za zdrowy styl życia w największym procencie uznali aktywność, a następnie zdrową żywność, brak nałogów oraz sen i wypoczynek bierny. Studenci Wydziału Medycznego równo sklasyfikowali brak nałogów oraz sen i wypoczynek bierny (po 19%), natomiast respondenci Akademii większą rolę przyznali brakowi uzależnień. Ich odpowiedzi nie wiążą się ściśle z poziomem ich ruchu, gdyż na ćwiczenia fizyczne badana młodzież przeznaczala stosunkowo mało czasu, jednakże na Wydziale Medycznym procent osób aktywnych fizycznie był większy. Największy wpływ na aktywność ruchową ankietowanych studentów miała potrzeba ruchu, która dominowała w obu grupach badawczych.

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest unikanie picia alkoholu i palenia papierosów. Palenie tytoniu, według Światowej Organizacji Zdrowia, stanowi obecnie najpoważniejszy czynnik ryzyka dla zdrowia, a także główną przyczynę przedwczesnej umieralności w krajach rozwiniętych [6]. Według raportu z badania J. Sierosławskiego na temat używania substancji psychoaktywnych przez studentów, napoje alkoholowe okazały się najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród studentów [3]. Z przeprowadzonych badań wynikała duża skłonność studentów do alkoholu. Po używki typu: papierosy, alkohol i narkotyki sięgało znacznie więcej osób z Akademii Sztuk Pięknych. Studenci badanych uczelni w przeważającej połowie nie palili papierosów. Po tego typu używki znacznie więcej osób z Akademii Sztuk Pięknych sięga codziennie (34%), w odróżnieniu do Wydziału Medycznego (13%). Podobnie sytuacja przedstawia się, jeśli chodzi o alkohol. Na Akademii pije go 2–3 razy w tygodniu 33%, natomiast na Wydziale Medycznym nikt nie ma takiego problemu. Najpopularniejszym napojem procentowym wśród studentów jest piwo. Narkotyki w przeważającym procencie stanowią problem osób z ASP, systematycznie zażywa je 3%, a okazjonalnie 13%.

Sen stanowi ważny element prozdrowotnego stylu życia. Pozwala na regenerację sił organizmu oraz odreagowanie wszystkich sytuacji przeżytych w ciągu dnia. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu i dlatego młodzi ludzie powinni przeznaczać 7–8 h na odpoczynek nocny. W badanej populacji wystąpiło duże zróżnicowanie w stosunku do czasu przeznaczanego na odpoczynek nocny. Największa liczba badanych obu grup badawczych sypiała 6–8 godzin. Duży odsetek badanych z ASP spał poniżej 6 h. Pod tym względem lepiej wypadli studenci kierunków me-

dycznych, gdyż w małym odsetku sypiali poniżej 6 h.

Dbałość o ciało jest jednym z podstawowych warunków utrzymania i doskonalenia zdrowia. Dużą rolę w tym względzie odgrywa edukacja zdrowotna, która stwarza możliwości kształtowania umiejętności samokontroli własnego ciała, jego funkcjonowania i wyglądu, na przełomie różnych okresów życia. Rozwój tych umiejętności ułatwia młodym ludziom poznawanie własnego ciała i zrozumienie procesów i zmian w nim zachodzącym [5]. Pytania dotyczące badań profilaktycznych ukazały duże zróżnicowanie odpowiedzi na temat ich wykonywania, w zależności od kierunku studiów. Pod względem samobadania piersi studentki kierunków medycznych wypadły znacznie korzystniej, niż ich koleżanki z ASP. Jednak na pytanie o częstość wykonywania cytologii respondenci udzielały podobnych odpowiedzi. Raz w roku badanie wykonuje 51% studentek Wydziału Medycznego i 39% ASP. Ponad połowa ankietowanych kobiet nigdy nie wykonywała cytologii.

WNIOSKI

1. Ankietowani na badanych uczelniach odżywiali się nieregularnie. Studenci kierunków medycznych w znacznej przewadze nad osobami z ASP konsumują przynajmniej 3 posiłki dziennie.
2. Na ćwiczenia fizyczne młodzież przeznaczala stosunkowo mało czasu, jednakże na Wydziale Medycznym procent osób aktywnych fizycznie był większy.
3. Po używki typu: papierosy, alkohol i narkotyki sięgała znacznie więcej osób z Akademii Sztuk Pięknych. Najpopularniejszym napojem procentowym wśród studentów było piwo.
4. Odpoczynek nocny badanych grup studentów w większości trwał 6 – 8 godzin. Duży odsetek badanych z ASP sypia poniżej 6 h lub więcej niż 8 h.
5. Studenci nie przywiązywali dużego znaczenia do badań profilaktycznych. Samobadanie piersi wykonuje znacznie więcej studentek Wydziału Medycznego.
6. Za zdrowy styl życia studenci najliczniej uznają aktywność fizyczną, a następnie zdrową żywność, brak nałogów oraz sen i wypoczynek bierny.

PIŚMIENNICTWO

1. Kulik T., B., *Koncepcja zdrowia w medycynie* [w:] Kulig T. B., Latański M. (red.) *Zdrowie Publiczne*. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2002.

2. Lewicki Cz. (red.), *Edukacja zdrowotna – systemowa analiza zagadnień*. Wyd. Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów 2006.
3. Sierosławski J., *Raport z badania ankietowego na temat używania substancji psychoaktywnych przez studentów*. Pracownia Badań Społecznych, Warszawa 2004.
4. Socha J. (red.), *Żywność dzieci zdrowych i chorych*. Wydawnictwo PZWL, Warszawa 1998.
5. Socha J., Stolarczyk A., Socha P., *Zachowania żywieniowe – od genetyki do środowiska społeczno-kulturowego*. *Nowa Pediatria* 2003, 3, 30: 212-217.
6. Woynarowska B. (red.), *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007.
7. Żołnierczyk-Kieliszek D., *Zachowania zdrowotne i ich związek ze zdrowiem*. [w:] Kulig T. B., Latarski M. (red.) *Zdrowie Publiczne*. Wydawnictwo Czelej, Lublin 2002.

Magdalena Cyburt
e-mail: magdacyburt@o2.pl
tel.: 781933192

Praca wpłynęła do Redakcji: 14 października 2008
Zaakceptowano do druku: 1 grudnia 2008