

Joanna Rodziewicz-Gruhn, Maria Pyzik

Instytut Kultury Fizycznej Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

**ZACHOWANIA ZDROWOTNE STUDIUJĄCYCH
ZAOCZNIE NA KIERUNKU PEDAGOGIKA
AKADEMII IM. JANA DŁUGOSZA
W CZĘSTOCHOWIE**

**HEALTH BEHAVIOURS OF EXTERNAL
STUDENTS ON THE FACULTY OF PEDAGOGICS
IN JAN DŁUGOSZ ACADEMY IN CZĘSTOCHOWA**

Słowa kluczowe: studenci, aktywność fizyczna, używki

Key words: students, physical activity, stimulants

Streszczenie: Prezentowane doniesienie przedstawia wyniki badań ankietowych przeprowadzonych w listopadzie i grudniu 2005 roku w grupie studentów I roku studiów niestacjonarnych na kierunku pedagogika Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Grupę badawczą stanowiło 148 kobiet w wieku 19-22 lat stanu wolnego, z których 43% było mieszkankami wsi. Pytania ankiety dotyczyły: sposobu spędzania wolnego czasu, aktywności ruchowej, odżywiania, spożycia używek (palenia papierosów, picia alkoholu). Stwierdzono nieznaczne różnice zachowań zdrowotnych między studentkami mieszkającymi w mieście i na wsi. Studentki studiów niestacjonarnych preferują bierny sposób spędzania czasu wolnego i rzadziej niż studentki studiujące stacjonarnie podejmują aktywność ruchową. Większą aktywność rekreacyjną przejawiały respondentki ze wsi. Studentki mieszkające w mieście częściej sięgają po używki.

WPROWADZENIE

Można się spodziewać, że w momencie rozpoczęcia studiów młodzież ma ukształtowany system wartości i nawyków w zakresie zachowań związanych ze zdrowiem. Wiele badań dotyczących zachowań zdrowotnych studentek z różnych uczelni wskazuje na występowanie znacznych nieprawidłowości w tym zakresie (Rodziewicz-Gruhn, Pyzik, 1994/95; Jopkiewicz i wsp., 2000; Mięśowicz, Palus, 2002; Rodziewicz-Gruhn, Pawlińska-Chmara, 2004; Kowalski i wsp., 2005).

Celem pracy jest analiza porównawcza wybranych zachowań zdrowotnych kobiet rozpoczynających studia niestacjonarne na kierunku pedagogika Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Uzyskane wyniki rozpatrywano w zależności od miejsca zamieszkania studentek.

MATERIAŁ I METODY

Prezentowane doniesienie przedstawia wyniki badań ankietowych przeprowadzonych w listopadzie i grudniu 2005 roku w grupie studentek I roku studiów niestacjonarnych na kierunku pedagogika Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Grupę badawczą stanowiło 148 kobiet w wieku 19-22 lat stanu wolnego, z których 43% było mieszkankami wsi. Pytania ankiety dotyczyły: sposobu spędzania czasu wolnego, aktywności ruchowej, odżywiania, spożycia używek (palenia papierosów, picia alkoholu).

WYNIKI BADAŃ

Badane studentki określiły, jakie zajęcia preferują w czasie wolnym. Należy nadmienić, że zdecydowana większość studentek (90%) dysponuje czasem wolnym w każdym dniu, także w soboty i niedziele, o ile nie uczestniczą w zjazdach na uczelni. Ulubione zajęcia w czasie wolnym badanych studentek zestawiono w tabeli 1. Najwyższe pozycje zajmują spotkania towarzyskie oraz słuchanie muzyki (62-77%). W dalszej kolejności plasują się, wybierane przez niemal połowę badanych: oglądanie telewizji, spacer oraz lektura. Nie odnotowano znacznych różnic między mieszkającymi w mieście i na wsi, natomiast widać zdecydowanie wyższe wartości wskazań w porównaniu ze studentkami uczącymi się w systemie stacjonarnym (Rodziewicz-Gruhn, Pawlińska-Chmara, 2004).

Uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych wymieniane jest przez co dziesiątą respondentkę i mimo iż jest to niski wskaźnik, studiujące w Częstochowie można ocenić korzystniej w porównaniu ze studentkami zaocznymi Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie (Mięśowicz, Palus, 2002), wśród których tylko 5,7% uczestniczy w ćwiczeniach fizycznych. Obserwowane zjawisko niskiego uczestnictwa młodych ludzi w zajęciach ruchowych jest niepokojące, bo świadczy między innymi o słabej skuteczności szkolnej edukacji zdrowotnej i być może niewłaściwej pracy nauczycieli wychowania fizycznego.

Tabela 1. Ulubione formy spędzania czasu wolnego (w %)

Ulubiona forma	Badane z miasta	Badane ze wsi
Spotkania towarzyskie	69,5	65,5
Słuchanie muzyki	62,0	77,0
Spacer	46,5	44,0
Telewizja	44,5	47,5
Lektura	41,0	46,5
Kino, teatr	15,0	12,5
Zajęcia ruchowe	10,5	12,5

Studentki pytane o formy uprawianej rekreacji ruchowej w obu grupach najczęściej wymieniały jazdę na rowerze (45% i 58,5%). Na kolejnych miejscach znalazły się bieganie i pływanie (tabela 2). Analiza przedstawionych wskaźników pozwala lepiej ocenić studentki mieszkające na wsi – w każdej z deklarowanych form aktywności uczestniczyła większa grupa respondentek.

Tabela 2. Deklarowane formy rekreacji ruchowej (w %)

Forma aktywności	Badane z miasta	Badane ze wsi
Jazda rowerem	45,0	58,5
Bieganie	24,0	30,5
Pływanie	23,5	24,5
Spacer	16,0	39,0
Ćwiczenia gimnastyczne	12,5	16,5
Siatkówka	11,0	11,0
Aerobik	3,5	7,0
Siłownia	3,0	4,0
Tenis ziemny	3,0	0
Jazda konna	1,0	4,0

Nieco gorzej przedstawiają się odpowiedzi studentek pochodzących ze wsi dotyczące częstotliwości uprawiania rekreacji ruchowej (tabela 3). Codzienną, weekendową i wakacyjną aktywność deklaruje od 5 do 13% więcej studentek mieszkających w miastach i mniej jest wśród nich uprawiających rekreację ruchową okazjonalnie. Studentek, które nie ćwiczyły w ogóle, odnotowano więcej w mieście niż na wsi (24 i 20%) i były to wielkości większe od charakteryzujących studentki z Warszawy (Mięśowicz, Palus, 2002).

Tabela 3. Częstotliwość podejmowania rekreacji ruchowej (w %)

Częstotliwość	Badane z miasta	Badane ze wsi
Codziennie	23,0	18,0
W weekend	28,0	23,5
W wakacje	33,5	20,5
Okazjonalnie	13,5	17,0

Zachowania zdrowotne to również indywidualne wybory dotyczące konsumpcji używek. Nie pije kawy 38,5% badanych mieszkających w miastach i 31,5% zamieszkałych na wsi. Pozostałe najczęściej piją jedną lub rzadziej dwie kawy dziennie. Co trzecia badana mieszkająca w mieście i co piąta zamieszkała na wsi pali papierosy. Większość palących to palaczki ze stażem dwu- i trzyletnim.

W tabeli 4 zestawiono wskaźniki procentowe charakteryzujące konsumpcję napojów alkoholowych. Korzystniejsza sytuacja występuje u mieszkanki wsi. Więcej jest tu dziewcząt niepijących lub pijących tylko raz w roku (toast noworoczny), a mniej pijących w każdym tygodniu.

Tabela 4. Częstotliwość picia napojów alkoholowych (w %)

Badana grupa	Nie pije	Raz w roku	Kilka razy w roku	1-2 razy w miesiącu	1-2 razy w tygodniu	3-4 razy w tygodniu
Miasto	18,0	6,0	50,0	9,0	16,0	1,0
Wieś	20,5	7,5	49,5	9,5	13,0	–

Tabela 5. Preferencje napojów alkoholowych (w %)

Badana grupa	Piwo	Wódka	Wino	Drinki
Miasto	60,5	9,0	20,5	25,5
Wieś	61,0	7,5	27,5	24,5

Najwięcej (60,5 i 61%) jest zwolenniczek piwa, inne alkohole wybierane są w badanych grupach w podobny sposób (tabela 5). Konsumpcja alkoholu w środowisku młodych ludzi od lat w naszym kraju stanowi poważny problem, obniża się wiek inicjacji alkoholowej, więcej młodych sięga po alkohol i częściej obserwuje się zjawisko upijania się nieletnich. Z podobnymi obciążeniami młodzież trafia na studia. Może jedynie dziwić to, że młode kobiety, które prawdopodobnie w przyszłości planują macierzyństwo, nie potrafią się do tego właściwie przygotować. Prezentowane wskaźniki opisujące konsumpcję używek częstochowskich studentek zbliżone są do prezentowanych przez Mięśowicz i Palus (2002) oraz Walentukiewicz i wsp. (2006).

PODSUMOWANIE

W pracy przeanalizowano zachowania zdrowotne dotyczące podejmowania aktywności ruchowej i konsumpcji używek w wybranej losowo grupie młodych kobiet – studiujących w systemie niestacjonarnym. Stosunkowo rzadko pojawiają się doniesienia analizujące styl życia młodzieży studiującej w systemie niestacjonarnym. Wskazują one jednak na większe zaniedbania w zakresie systematycznej aktywności rekreacyjnej tej grupy młodzieży w porównaniu do rówieśników studiujących w systemie stacjonarnym. Uzyskane wyniki wykazały też, że wyższe odsetki młodzieży studiującej w systemie niestacjonarnym pije alkohol i pali papierosy. Wydaje się, że ważną rolę w uzupełnianiu wiedzy o zdrowiu u młodych ludzi powinna odegrać uczelnia. Odpowiednio realizowane zajęcia programowe z edukacji zdrowotnej powinny przyczynić się do kreowania postaw prozdrowotnych, korekty stylu życia i zachęcić studentów do działań profilaktycznych sprzyjających zdrowiu.

WNIOSKI

1. Stwierdzono nieznaczne różnice zachowań zdrowotnych między studentkami mieszkającymi w mieście i na wsi.
2. Studentki studiów niestacjonarnych preferują bierny sposób spędzania czasu wolnego i rzadziej niż studentki studiujące stacjonarnie podejmują aktywność ruchową. Większą aktywność rekreacyjną przejawiały respondentki ze wsi.
3. Studentki mieszkające w mieście częściej sięgają po używki.

PIŚMIENNICTWO

- Jopkiewicz A., Markowska M., Przychodni A. (2000), *Charakterystyka zachowań zdrowotnych studentów WSP w Kielcach*, [w:] *Mierniki zachowań zdrowotnych*, Warszawa, s. 66-74.
- Kowalski M., Malinowski W., Kowalski P. (2005), *Elementy prozdrowotnego stylu życia studentów kierunków nauczycielskich na tle oddziaływań edukacyjnych*, Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie – Kultura Fizyczna Zeszyt VI, red. J. Rodziewicz-Gruhn, E. Małolepszy, Częstochowa, s. 171-184.
- Mięsowicz I., Palus D. (2002), *Zachowania prozdrowotne studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej*, [w:] *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*, red. A. Malinowski, J. Tatarczuk, R. Asienkiewicz, Zielona Góra, s. 182-188.
- Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M. (1994/1995), *Ocena zachowań prozdrowotnych studentów studiów pedagogicznych*, [w:] *Styl życia a zdrowie*, red. Z. Czaplicki, W. Muzyka, Olsztyn, s. 109-117.
- Rodziewicz-Gruhn J., Chmara-Pawlińska R. (2004), *Charakterystyka zachowań zdrowotnych i samoocena zdrowia kobiet rozpoczynających studia pedagogiczne*, Antropologiczko-Psychologiczna Charakteristika Populace v Moravskem Regionu, Sbornik referatu z konference s mezinarodni ucasti, Olomouc, s. 147-153.
- Walentukiewicz A., Lipińska P., Wilk B. (2006), *Aktywność fizyczna i nawyki żywieniowe w stylu życia studentów zaocznych AWFIS w Gdańsku*, [w:] *Wszystkich rzeczy miarą jest człowiek*, red. J. Jerzemowski, M. Grzybiak, J. Piontek, Sopot, s. 288-290.