

KULTURA FIZYCZNA I KULTURA MASOWA PROMOCJĄ ZDROWIA W ŚRODOWISKU STUDENCKIM

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie analizy porównawczej badań społecznych nad zdrowiem w kontekście kultury fizycznej i kultury masowej w środowisku akademickim.

Kultura fizyczna i kultura masowa są nieodłącznymi atrybutami normalnego życia. Rozwój współczesnej cywilizacji rozłeniwił człowieka i utracił on swą naturalną aktywność fizyczną. Sporty masowe, jako główna forma aktywności fizycznej warunkują prawidłowy rozwój organizmu, zapobiegają zmianom degeneracyjnym i chorobom cywilizacyjnym oraz pośrednio kształtują odpowiedzialność jednostki za własne zdrowie i dobrą kondycję psychofizyczną. Sprawność fizyczna stanowi pozytywny miernik zdrowia, wyraża gotowość organizmu do podejmowania wysiłków fizycznych i wykonywania czynności ruchowych, wiąże się także z większą tolerancją na wysiłek i adaptację do warunków środowiska¹. Ponadto łączy się z aktywnym sposobem życia, ma znaczenie przy wypełnianiu wielu codziennych czynności. Wzbogaca możliwości i wybór sportów masowych oraz sposobu spędzania wolnego czasu. Raport Zdrowia WHO z 2002 roku prezentuje koncepcję aktywności fizycznej wzmacniającej zdrowie. W 1996 roku została utworzona Europejska Sieć dla Promocji Aktywności Fizycznej Wzmacniającej Zdrowie (The European Network for the Promotion of Health-Enhancing Physical Activity) i jest jedną z siedmiu sieci promujących zdrowie wśród krajów Unii Europejskiej. Zgodnie z założeniami sport masowy obejmuje wszelkie rodzaje aktywności fizycznej właściwej dla stylu życia, nie tylko dotycząca czasu wolnego, ale też związaną z pracą zawodową przemieszczaniem się czy pracami domowymi.

¹ R. Pawłowski (2005) Styl życia studentów i nauczycieli wychowania fizycznego w szkołach wyższych Kielc, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Supp. XVI, 397; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 4, s. 271-274.

Charakterystyka sportu masowego, jako czynnika warunkującego zdrowy styl życia kwalifikuje aktywność fizyczną, jako czynnik aktywności prozdrowotnej ze względu na działanie wzmacniające potencjał biologiczny organizmu i polepszający jego stan zdrowia. Aktywność o częstotliwości rekomendowanej w modelu prozdrowotnym (codziennie lub 3-5 razy w tygodniu) realizuje tylko niewielka grupa studentów, a najczęściej jednak podejmowana jest aktywność raz w tygodniu, analiza objętości realizowanej aktywności ruchowej potwierdziła, że jest to około 3-5 godzin, co zostało potwierdzone licznymi badaniami². Studenci we wszystkich badaniach dostrzegają potrzebę uczestnictwa w sportach masowych, jednak nie uprawiają ich systematycznie i szukają w nich głównie przyjemności³. Z przeprowadzonych badań wynika, że planowanie własnej aktywności odbywa się na podstawie wcześniejszych doświadczeń, co świadczy o posiadanych nawykach. Uczestnictwo w sportach masowych studentów wynika z indywidualnych potrzeb i w samoocenie badanych wydaje się być wystarczające, mimo że nie spełnia obowiązujących dyrektyw higienicznych w tym zakresie⁴. W związku z uczestnictwem respondentów w kolejnym etapie edukacji, chęć uzyskania zaliczenia z przedmiotu wychowanie fizyczne może być czynnikiem wpływającym na zwiększenie aktywności fizycznej przynajmniej w ramach uczelni. Uzyskanie pozytywnej oceny, a co za tym idzie punktów kredytowych, warunkuje zainteresowanie tym przedmiotem tylko w czasie, kiedy jest on obowiązkowy i potrzebny do zaliczenia kolejnego semestru. Na dalszych etapach nauki pojawiają się już inne motywy podejmowania aktywności fizycznej.

Poprawa własnego zdrowia i kondycji to najważniejsze motywy, dla których studenci podejmują sporty masowe w dalszych etapach nauki. Dla większości ankietowanych inspiracją do podejmowania sportów masowych są wyłącznie potrzeby i zainteresowania, a główną barierę stanowi brak czasu. Wnioski zostały podane na podstawie badań przeprowadzonych na różnych kierunkach, m.in. wychowanie fizyczne, pe-

2 M. Gacek (2002) Motywy i poziom aktywności ruchowej wśród studentów I roku Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, *Kultura Fizyczna*, nr 11-12, s. 26-27; M. Gacek (2003) Poziom aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w Krakowie, *Kultura Fizyczna*, nr 5-6, s. 28-30; P. Klimowicz (2004) Podstawy zdrowotne studentów Politechniki Białostockiej, *Kultura Fizyczna*, nr 5-6/, s. 26-28; A. Pańczuk, B. Bergier (2005) Aktywność ruchowa jako podstawowy czynnik zdrowego stylu życia studentów kierunku pielęgniarstwa Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 397; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*, op. cit., t. 2, s. 289-292.

3 A. Fijewski (1989) Opinie i postawy studentów medycyny wobec kultury fizycznej i zdrowotnej, *Kultura Fizyczna*, nr 9-10, s. 6.

4 I. Janos, K. Anuszevska-Mastalerz, K. Gój, A. Cieślík, I. Włodarczyk, J. Wanot (2003) Aktywność fizyczna jako czynnik zdrowego stylu życia w opinii studentek, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 3; *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 1, s. 9-14.

dagogika czy zdrowie publiczne⁵. Respondenci oceniają swój styl życia w większości jako aktywny i mają pozytywne nastawienie do sportów masowych, ale podstawowym motywem podejmowania działań sportu masowego jest poprawa stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej⁶. Motywy podejmowania sportu masowego nie są zależne od kierunku studiów jednak są w dużej mierze zróżnicowane przez płeć badanych⁷. Tylko poprawa kondycji i sprawności fizycznej stanowi istotny, wspólny powód, zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Poza tym kobiety dużą wagę przypisują poprawie sylwetki i zdrowiu, a ich koledzy lepszemu samopoczuciu i miłemu spędzaniu czasu w towarzystwie innych ludzi. Inne motywy podejmowania aktywności wyodrębnione za pomocą listy opracowanej przez R. Winiarskiego pokazują, że studenci, jako pierwszoplanowe uznają motywy katartyczne, czyli rozładowujące silne uczucia oraz zaspokojenie potrzeby aktywności. I tutaj również motywy zdrowotne są wybierane częściej przez kobiety, rzadziej przez mężczyzn.

Studenci nie tylko oceniają siebie jako osoby zdrowe, ale również podejmują działania, których celem jest dbałość o zdrowie⁸. Świadczy to o wysokim poziomie świadomości zdrowotnej badanych. Pozaobowiązkowa, rekreacyjna aktywność fizyczna jest obecna w życiu młodych ludzi, aktywność ta różnicuje wewnętrznie badanych ze wskazaniem na kierunek studiów rekreacji fizycznej. Studenci dostrzegają zarówno kreacyjne możliwości sportu masowego w zakresie poprawy zdrowia i sprawności fizycznej, jak i profilaktyczne wyrażające się w regeneracji sił po nauce, a także cenią ten rodzaj działalności w zakresie odprężenia psychicznego oraz jako for-

5 J. Dębicka (2004) Motywy podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety studiujące w Instytucie Kultury Fizycznej na kierunku zdrowie publiczne, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LIX, Suppl. XIV, 76; *Promocja zdrowia rodziny*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 1, s. 401-406; A. Kaźmierczak, P. Kijko, A. Makarczyk, T. Szewczyk (2005) Styl życia studentek uniwersytetu łódzkiego w aspekcie aktywności ruchowej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 198; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 2, s. 381-384.

6 B. Duda (2005) Aktywność fizyczna studentów Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku przykładem zdrowego stylu życia, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 198; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 1, s. 387-390.

7 T. Kotarbiński (1986) *Elementy teorii poznania, logiki formalnej i metodologii nauk*, Warszawa, PWN. M. Krasuska, A. Stanisławek, B. Karasińska, I. Koćhaniec, J. Daniłuk (2003) Kreowanie zdrowego stylu życia wśród młodzieży poprzez ukierunkowaną edukację na temat prawidłowego żywienia, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 127; *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 2, s. 118-125.

8 H. Wrońska-Polańska (2008) [red.] *Zdrowie, stres, choroba w wymiarze psychologicznym*, Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls.

mę miłego spędzania czasu wolnego. Wprawdzie większość ankietowanych dostrzega znaczenie sportu masowego w zakresie doskonalenia zdrowia, ale mniej niż połowa taką formę działalności podejmuje.

Kierunek studiów różnicuje wewnętrznie badanych pod względem podejmowania sportu masowego w celach zdrowotnych, ze zdecydowanym wskazaniem na rekreację fizyczną. Studenci rekreacji w większym stopniu kojarzą zdrowy styl życia z aktywnością fizyczną, podczas gdy np. polonistom wystarczają zachowania o znaczeniu profilaktycznym względem zdrowia. Studenci studiujący na kierunkach wychowanie fizyczne, gdzie są obowiązkowe zajęcia ruchowe w zwiększonej liczbie, nie są zainteresowani uczestnictwem w dodatkowych nadobowiązkowych zajęciach, jest to spowodowane zmęczeniem fizycznym i brakiem wolnego czasu⁹. Mimo to dbałość o wygląd zewnętrzny, czyli estetyczno-obyczajowe wartości ciała, powoduje, że studenci interesują się zajęciami typu fitness i starają się w nich uczestniczyć. Ponadto na większości kierunków sport masowy nie cieszy się zbyt dużą popularnością, większość badanych stroni od wysiłku, wybierając bierny sposób spędzania czasu wolnego¹⁰. Sportowe formy aktywności fizycznej podejmowane są zazwyczaj przez większość respondentów sporadycznie, jedynie podczas przerw międzysemestralnych. Przeprowadzone badania wykazały, że studenci mimo posiadanej wiedzy na temat zdrowego stylu życia, nie mają wyrobionych nawyków sprzyjających zdrowiu. Dotyczy to również kierunków związanych z medycyną. Badani studenci czas wolny przeznaczają przede wszystkim na życie towarzyskie, rodzinne i aktywność ruchową. Według respondentów, podejmowanie aktywności fizycznej zaspokaja potrzebę wypoczynku i relaksu. Podstawową funkcją aktywności fizycznej jest jednak funkcja zdrowotna, rzadziej funkcja rozwojowa i kompensacyjna.

Mimo tych wszystkich zróżnicowanych wniosków wynikających z badań, można również przytoczyć kilka przykładów pozytywnych. Duża różnorodność zajęć sportowych oferowanych przez uczelnię pozwala na rozwijanie wcześniejszych zainteresowań, jak również umożliwia zaznajomienie się z nowymi dyscyplinami sportu. Studenci mają już przed rozpoczęciem nauki w szkole wyższej wyrobiony pozytywny stosunek do sportu masowego. Edukacja fizyczna na uczelni może mieć korzystny wpływ, co oznacza, że atrakcyjne formy zajęć mogą i w wieku akademickim przełamać niechęć do uprawiania sportu. Dlatego wiele uczelni, zwłaszcza nie-

9 J. Lewko, B. Politańska-Lewko, M. Sierakowska, E. Krajewska-Kułak (2005) Zachowania zdrowotne wśród studentów pielęgniarstwa, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 283; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 3, s. 260-264.

10 E. Skorupka (2001) Młodzież akademicka WSP w Zielonej Górze w świetle samooceny aktywności i sprawności fizycznej. W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. T. 6, Szczecin, Wyd. Promocyjne Albatros, s. 497-504.

publicznych, stara się urozmaicać zajęcia, oferując coraz szerszą ofertę tych zajęć.

Oprócz pozytywnego znaczenia edukacji zdrowotnej można zauważyć także pewne negatywne przypadki. Dla niektórych studentów programowe, obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego są jedynym źródłem aktywności fizycznej. Jeszcze innym niezadowolającym zjawiskiem jest wyraźny spadek zainteresowania studentów uprawianiem sportu w sekcjach lub klubach sportowych w porównaniu do deklarowanej aktywności w szkole średniej. Przyczyną tego mogą być rygory studiów oraz trudności z organizacją czasu¹¹.

Studenci opierają się na rodzinno-zawodowym ideale życia, budując swoją przyszłość na wartościach związanych z rodziną, rolami społecznymi i zawodowymi, jakie mają odgrywać w przyszłości i dlatego cele i dążenia życiowe związane z kulturą fizyczną nie są taktowane przez nich, jako istotne regulatory zachowań, według których porządkowane są ich działania. Mimo że studenci dostrzegają, że propagowane przez kulturę masową wzorce zmieniają kierunki zdrowego stylu życia: środki masowego przekazu nakłaniają do zerwania z nałogiem nikotynizmu, propagują aktywność fizyczną, jako środek wspomagający zdrowie, to w rzeczywistości w swoim życiu nie traktują tego zbyt poważnie. Młodzi ludzie są świadomi znaczenia profilaktyki zdrowotnej, na co wskazuje akceptacja określonych sposobów dbałości o ciało, ale modyfikują swoje zachowania w kierunku prozdrowotnym tylko w niewielkim zakresie. Wytwarzanie pożądanych wzorów oraz właściwe ukierunkowanie wymaga odpowiedniej aktywności samych rodziców, a także ich świadomej działalności wychowawczej¹². Jednak tradycje rodzinne związane ze sportem nie są już popularne.

Istnieje związek długości studiów z poziomem aktywności studentów. Studenci deklarują aktywność fizyczną w czasie wolnym, przy czym jej jakość zmienia się wraz z rokiem studiów. Z systematycznej na I roku studiów przekształca się na spontaniczną (okazjonalną) na III roku. Na stanowisko studentów dotyczące wzajemnej relacji aktywności fizycznej i zdrowia nie ma wpływu czas studiowania, a program studiów w zasadzie nie wzmacniania postaw studentów do uczestnictwa w masowej kulturze fizycznej i zdrowotnej w czasie wolnym. Uwidoczniają się również konkurencyjne sposoby spędzania czasu wolnego w stosunku do sportu masowego tzn. wraz z długością studiowania, studenci swój czas wolny przeznaczają na pracę zarobkową, rozrywkę, spotkania towarzyskie i naukę.

¹¹ T. Lisiecki (2003) Postawy studentów I roku studiów w szkołach wyższych Trójmiasta wobec aktywności ruchowej, *Kultura Fizyczna*, nr 1-2, s. 10-14.

¹² E. Biernat (2001) Prozdrowotny styl życia studentów Szkoły Głównej Handlowej, *Kultura Fizyczna*, nr 1-2, s. 7-11.

Największymi przeszkodami w podejmowaniu przez studentów uprawiania sportów masowych są: brak wolnego czasu, lenistwo, brak dostępu do obiektów sportowych i sprzętu specjalistycznego, brak pieniędzy oraz zbyt wysokie koszty sprzętu i zajęć sportowych.

Reasumując, w nawiązaniu do zaleceń ekspertów promocji zdrowia niewielu badanych studentów prowadzi zdrowy styl życia. Poziom aktywności fizycznej jest istotnym czynnikiem wpływającym na poziom samopoczucia, wraz ze wzrostem częstości podejmowania aktywności sportowej wzrasta częstość deklaracji bardzo dobrego samopoczucia psychofizycznego. Szczególnie kobiety nie przywiązują do aktywności sportowej większej wagi, a aktywność sportową poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego częściej wykazują mężczyźni. Dla większości studentów inspiracją do podejmowania aktywności sportowej są wyłącznie potrzeby i zainteresowania, a główną barierę stanowi brak czasu. Edukacja fizyczna na uczelni może mieć korzystny wpływ, co oznacza, że atrakcyjne formy zajęć mogą i w wieku akademickim przełamać niechęć do uprawiania sportu. Czas studiów wpływa na zmianę podejścia do aktywności sportowej przekształcając je z systematycznej na okazjonalną. Nie tylko aktywność sportowa ma wpływ na styl życia, również inne czynniki, takie jak prawidłowe odżywianie.

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Przez pojęcie właściwego żywienia rozumie się m.in. prawidłowe nawyki, zwyczaje żywieniowe, odpowiedni skład posiłków zapewniający całkowite zapotrzebowanie organizmu na energię oraz wszystkie podstawowe i niezbędne składniki pokarmowe potrzebne do optymalnego rozwoju i zachowania zdrowia. Korzystne nawyki żywieniowe kształtowane są przez wiele czynników środowiskowych i osobniczych. Prawidłowe żywienie powinno być dostosowane do potrzeb organizmu pod względem kalorycznym oraz powinno dostarczać niezbędnych składników. Zwyczaje żywieniowe, regularność posiłków mają duży wpływ na stan zdrowia człowieka.

Niekonsekwentne wśród młodzieży akademickiej są postawy dotyczące sposobów odżywiania się. Mężczyźni nie starają się postępować zgodnie z zasadami racjonalnego – zdrowego odżywiania się¹³. Kobiety doceniają znaczenie odżywiania się w odniesieniu do zdrowia i ogólnego funkcjonowania człowieka. Nawyki żywieniowe ukształtowane przez dom rodzinny nie są najlepsze, mimo że większość docenia znaczenie racjonalnego odżywiania się.

13 I. Kielbasiewicz-Drozdowska (1993) Wychowanie do rekreacji jako niezbędny element przygotowania do nowego stylu życia. W: W. Siwiński (2000) [red.] *Turystyka, rekreacja i sport jako problem społeczno-wychowawczy współczesnego człowieka*, Poznań, Polski Dom Wydawniczy Ławica, s. 129-133; W. Siwiński (2000) *Pedagogika kultury fizycznej*, AWF Poznań, s. 20-38.

Rysują się obecnie dwa skrajne poglądy na temat poziomu wiedzy prozdrowotnej w zakresie odżywiania. Jedne podają, że niestety częstość spożywania przez studentów produktów niezbędnych dla zdrowia była niezadowolająca i biorąc pod uwagę program nauczania obowiązujący na studiach gdzie studenci poznają zasady prawidłowego żywienia, mimo ich znajomości nie wcielają ich w życie. Badana młodzież ma również problemy z określeniem prawidłowego odżywiania, regularnością posiłków, jednocześnie z dużą tendencją do niedoborowych ograniczeń w żywieniu. Są też pozytywne opinie na tematy wiedzy prozdrowotnej w zakresie odżywiania. Niektóre grupy studentów reprezentują zróżnicowany poziom wiedzy żywieniowej w zależności od specjalizacji, istotnie lepszą wiedzę wykazują się studenci specjalności związanych z dietetyką. Różnicującą istotnie cechą jest wybór źródeł, z których studenci czerpią wiedzę żywieniową. Dla znakomitej większości studentów studiujących na kierunkach związanych z żywieniem ważnymi źródłami są: literatura fachowa, uczelnia, a także, choć rzadziej, porady dietetyków i lekarzy, podczas gdy dla studentów pozostałych kierunków źródłem takim jest przede wszystkim dom rodzinny. Statystycznie więcej studentów uznaje za źródła wiedzy o żywieniu reklamę żywności oraz popularne czasopisma, niż mogłoby się wydawać.

Istnieje wiele uwag dotyczących częstości spożywanego posiłków. Często słyszy się, że studenci odżywiają się nieregularnie, a liczba spożywanego posiłków w wielu przypadkach jest niedostateczna. Czasem częstość spożywania produktów wykazuje korzystne, jak też niekorzystne zachowania zdrowotne w zależności od rodzaju produktu¹⁴. Inną korzystną opinią jest przykład studentów, którzy odżywiają się regularnie, spożywając przynajmniej trzy posiłki dziennie oraz uwzględniając w codziennej diecie warzywa i owoce, stosując nawet dodatkową suplementację, zazwyczaj witaminowo-mineralną.

I jeszcze jeden pogląd na zwyczaje żywieniowe studentów, tym razem mieszkających w domach akademickich. Ponad połowa studentów niemieszkających w domu rodzinnym regularnie jada posiłki, choć nie korzysta ze stołówek, zazwyczaj są to posiłki typu „chińskiej zupki”. Przygotowując samodzielnie posiłki studenci kierują się głównie prostotą i szybkością ich przygotowania, natomiast rzadko biorą pod uwagę wartości odżywcze produktów. Ponad połowa studentów twierdzi, że odżywia się raczej zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, co nie do końca odpowiada wynikom badania. Jeżeli chodzi o ilościową oceną sposobu odżywiania się studentów,

14 B. Duda (2005) Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 85; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 1, s. 391-394.

to niestety badania potwierdzają wiele nieprawidłowości¹⁵. Błędy te dotyczą w szczególności nadmiernego spożycia białek oraz tłuszczów, kosztem ograniczenia ilości przyjętych węglowodanów, co powoduje nieprawidłową strukturę energetyczności dziennej racji pokarmowej. Nieprawidłowości wynikają również z niedoboru składników mineralnych i witamin. Kolejnym błędem żywieniowym jest spożywanie słodczy, ponad połowa studentów deklaruje konsumowanie codzienne słodczy. Czasem jest to najszybsze załagodzenie głodu i poprawienie nastroju. Przyczyny utrudniające regularne spożywanie posiłków według studentów to przede wszystkim obciążenie nauką, czyli plan zajęć i nieregularny tryb życia. Inne przyczyny to: pozauczelniane obowiązki, brak czasu, lenistwo i inne.

Mimo że prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia, studenci wykazują nieprawidłowe nawyki w tym zakresie. Zarówno dotyczy to częstości posiłków, jak i zawartości. Studencki nieregularny styl życia powoduje, że młodzież nie zwraca uwagi na zasady prawidłowego odżywiania, traktując je tylko wybiórczo. Zdają sobie oni sprawę z prawidłowości, jednak ze względu na obciążenie zajęciami w czasie dnia nie znajdują czasu na wykorzystanie prawidłowe swojej wiedzy. Często spożywanie niewłaściwych, choć w pojęciu studentów dobrych produktów, jest potrzebą zmniejszenia wpływu stresu na ich organizm.

Pośpiech codziennego życia i stres z tym związany prowadzi do zmęczenia psychicznego, a to może prowadzić do depresji, która jest przyczyną samobójstw i zachowań agresywnych. Stres, który nie zostaje w porę rozładowany, nawarstwia się. Dochodzi do wypalenia psychicznego organizmu. Wspaniałym „spalaczem” stresu jest ruch i sport masowy, który rozładowuje napięcie fizyczne i psychiczne. W czasie wysiłku fizycznego w mózgu wydzielają się endorfiny, substancje o działaniu podobnym do morfiny, zwane też hormonami szczęścia. Potrafią likwidować bóle ciała i duszy, z którymi nie radzą sobie leki. Stres utrudnia lub uniemożliwia realizację potrzeb studentów oraz przyczynia się do obciążenia ich psychiki. Istnieją dwie metody przeciwstawiania się stresowi – aktywna i pasywna. Do aktywnej można zaliczyć chęć czynnego przeciwdziałania czynnikom wywołującym napięcie, natomiast do pasywnych – apatię i bierność¹⁶.

Wśród psychologicznych determinantów zdrowia ważne miejsce zajmują sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stanowiące o umiejętnościach zwalczania stresu. Analiza niektórych aspektów zdrowia psychicznego studentów wykazała, że najczęściej własne zdrowie postrzegają oni jako dobre

15 M. Gacek (2004) Ilościowa ocena sposobu odżywiania się i preferencje żywieniowe studentów specjalizacji trenerskiej w Krakowie, *Kultura Fizyczna*, nr 9-10, s.15-16.

16 G. Czczot, *Środowisko wychowawcze a osobowość społeczna jednostki*. www.edukacja.edux.pl, data dostępu 03.2009.

oraz niezależnie od kierunku najczęściej deklarują, że ich stan psychiczny jest dobry¹⁷. Typowe formy radzenia sobie ze stresem to relaksacja, oddalenie myśli o problemach oraz konstruktywne rozwiązywanie problemów. U studentek pojawia się także nadmierne objadanie się, nałogowe oglądanie telewizji oraz stosowanie leków uspokajających. Te sposoby w ogóle nie występują u studentów płci męskiej, natomiast pojawia tu się sięganie po napoje alkoholowe. Ponieważ nie mają umiejętności efektywnego rozwiązywania sytuacji stresowych, uciekają się do stosowania substancji antyzdrowotnych. Studenci również jako formę rozładowania stresu podają wysiłek fizyczny związany z uprawianiem czynnym jakiegoś sportu¹⁸.

Stres jest wszechobecny w życiu studentów, ponieważ jest on związany z ciągłą kontrolą i weryfikacją ich wiedzy. Niestety młodzi ludzie generalnie nie potrafią poradzić sobie w takich sytuacjach. Pytani odpowiadają, że sytuacje stresowe są, ale ogólnie ich stan psychiczny jest dobry. Nie wymieniają żadnych konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem. Zauważalnie większość z nich ucieka się do stosowania używek w celu likwidacji sytuacji stresowych.

Stosowanie używek należy do tych kategorii zachowań, które zależą od osobistej decyzji człowieka i polegają na dokonywanym przez niego wyborze. Nadużywanie spożywania alkoholu jest problemem społecznym, a uzależnienie jest zespołem chorobowym, patologicznym, powodującym uszkodzenie sprawności psychofizycznych. Problem spożywania alkoholu wśród młodzieży akademickiej jest zbliżony swoim wymiarem do standardów krajowych, a nawet zagranicznych. Na uwagę zasługuje fakt, że studenci nie posiadają gruntownej wiedzy w zakresie szkodliwego wpływu alkoholu na organizm człowieka. Studenci rozpoczynający studia charakteryzują się już określonymi zachowaniami antyzdrowotnymi, ale tylko w ograniczonym zakresie realizują zachowania prozdrowotne abstynenckiego stylu życia. Rozpatrywany problem przybiera niepokojące rozmiary, ponieważ z wypowiedzi studentów można wnioskować, że alkohol jest stałym elementem życia społecznego i często towarzyszy wypełnianiu czasu wolnego. Niepokojący jest fakt, że studenci z kierunków, gdzie realizowane są przedmioty promujące zdrowy styl życia często piją napoje alkoholowe, a są to osoby, które charakteryzować powinna szczególna troska o prawidłowy rozwój psychofizyczny i skut-

17 M. Gacek (2002) Niektóre aspekty higieny zdrowia psychicznego studentów I roku Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, *Kultura Fizyczna*, nr 7-8, s. 14-16; M. Gacek (2004) Zwalczenie stresu psychologicznego przez studentów wychowania fizycznego i medycyny oraz słuchaczy kierunków technicznych, *Kultura Fizyczna*, nr 5-6, s. 17-18

18 A. Nitecka-Walerych (2005) Subiektywne koncepcje zdrowia studentów pedagogiki wczesnoszkolnej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 596; W: *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 6, s. 143-146.

ki spożywania alkoholu powinny być im nieobce. Zdecydowana większość studentów to ludzie pijący alkohol w sposób „umiarkowany”, podobnie jest w przypadku palenia papierosów. Z jednej strony studenci wykazują wiedzę z obszaru zdrowia, z drugiej sprzeczność między wiedzą o elementach zdrowotnego stylu życia a działaniem. Kobiety piją przeważnie wino i głównie po to, aby uczcić jakąś uroczystą chwilę lub dla towarzystwa, mężczyźni wódkę i wino, głównie dla towarzystwa. Większość z nich zaczynała pić pod wpływem kolegów i koleżanek. Nieliczni po wpływem rodziców, filmu lub telewizji. Wszyscy dostrzegają zło, jakie niesie alkohol, nie podając czynników, które nakazują im powstrzymać się od tego nałogu. Popularność spożywania alkoholu w środowisku studenckim dowiodło wiele badań¹⁹.

Analizując problem przeciwdziałania nałogowi palenia tytoniu można stwierdzić, że duży wpływ na decyzję o rozpoczęciu palenia tytoniu mają palący rówieśnicy, zaś niepalenie w rodzinie oraz edukacja medyczna były czynnikami w największym stopniu wpływającymi na prowadzenie zdrowego trybu życia bez papierosa. Wyniki wielu badań wskazują na konieczność położenia nacisku na zagadnienia edukacji w zakresie przedstawiania zagrożeń dla zdrowia związanych z nałogiem palenia tytoniu, metod udzielania pomocy osobom palącym w zerwaniu z tym nałogiem oraz wskazywania na niepalenie jako właściwą postawę zdrowotną. Na pewno istnieje potrzeba wykreowania „mody na niepalenie” w środowisku studenckim przez współdziałanie na polu edukacji zdrowotnej, zaczynając od studentów, którzy w przyszłości mogą utworzyć niepalące społeczeństwo. Choć tutaj wyniki nie są takie przerażające, jak w przypadku picia alkoholu, to jednak nałóg istnieje w środowisku studenckim. Częściej palą studenci niż studentki, głównie dla towarzystwa lub by uspokoić nerwy. Większość rozpoczynała palenie między 15 a 20 rokiem życia i w czasie studiów deklaruje „rzucenie” tego nałogu, co również potwierdzają badania, że palenie jest najbardziej rozpowszechnione wśród studentów pierwszych lat.

Studenci w celu usunięcia oznak zmęczenia i senności najczęściej sięgają po kawę. Z otrzymanych danych wynika, że studenci nie zwracają uwagi na działania uboczne tego napoju i zazwyczaj spożywają go w dużych ilościach.

Narkotyki nie stanowią widocznego problemu w środowisku młodzieży akademickiej, choć niepokoją niektóre ujawnione odczucia. Studenci, którzy już sięgnęli po narkotyki, nie zamierzają z nich zrezygnować. Pojawiły się też osoby, które są za powszechną dostępnością niektórych narkotyków.

Studenci rozpoczynający studia charakteryzują się już określonymi zachowaniami antyzdrowotnymi i większość z nich zaczynała pić i palić w wieku

19 J. Kocki, A. Bogucka-Kocka, K. Kocka et. al. (2004) Postawy studentów Akademii Medycznej w Lublinie wobec palenia tytoniu, *Zdrowie Publiczne*, nr 114 (1), s. 6.

szkolnym. W czasie studiów alkohol jest stałym elementem życia społecznego i pomimo edukacji prozdrowotnej zasady te nie są stosowane. W przypadku nałogu palenia tytoniu zauważono lepsze wyniki, spowodowane większą świadomością szkodliwości, co wywołało wśród młodzieży „modę na niepalenie”. Najmniejszą uwagę poświęca się kolejnej używce, jaką jest kawa, mimo że efekty tego uzależnienia też są groźne. Według badań narkotyki nie stanowią problemu wśród młodzieży akademickiej lub po prostu studenci nie przyznają się do ich używania. Większość z nich deklaruje wiedzę na temat szkodliwości nałogów i określa swój stan zdrowia za dobry, mimo istniejącego problemu uzależnień.

Kolejne pytanie, na które powinno się odpowiedzieć to, czym jest zdrowie dla studentów, którzy będą w przyszłości propagatorami zachowań prozdrowotnych. I tak, dla studentów zdrowie to: prawidłowe funkcjonowanie organizmu, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Młodzież charakteryzuje instrumentalnie podejście do zdrowia. Być zdrowym to w przekonaniu kobiet: należycie się odżywiać, nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych, mieć sprawne wszystkie części ciała, natomiast zdaniem mężczyzn bycie zdrowym to eliminacja palenia tytoniu, należyte odżywianie, sprawne części ciała oraz dbałość o wypoczynek i sen.

Pozycja zdrowia w hierarchii wartości młodzieży akademickiej jest zdecydowanie wysoka, choć kobiety wyżej niż mężczyźni cenią zdrowie²⁰. Wysoka pozycja zdrowia w hierarchii wartości jest zróżnicowana w zależności od typu uczelni i płci badanych, najbardziej cenią sobie zdrowie studiujący na kierunkach, gdzie realizowana jest edukacja zdrowotna. Stan zdrowia jest uzależniony między innymi od realizowanego stylu życia i charakteru dokonywanych wyborów zdrowotnych (zagrożających i sprzyjających zdrowiu); dlatego można przyjąć, że cechy osobowości wpływają także na postawy wobec zdrowia i jego rozmaitych uwarunkowań.

Jednym z elementów dbania o własne zdrowie są zachowania związane z wypoczynkiem, zrelaksowaniem się, odpowiednią ilością snu. Czasem dla swojego zdrowia psychicznego studenci spotykają się z radosnymi ludźmi, uśmiechają się, starają się nie popadać w zły nastrój. Ważną sprawą są motywy, jakimi się kierujemy w trosce o zdrowie. Najwięcej studentów motywuje swoje działania chęcią osiągnięcia dobrego samopoczucia, przyjemności, satysfakcji z rekreacyjnego uprawiania różnych form sportu masowego. Działania prozdro-

20 M. Gacek (2003) Preferencja zdrowia w systemie wartości młodzieży akademickiej w zależności od profilu kształcenia i płci, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 65; *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 1, s. 365-369; M. Gacek (2003) Subiektywna ocena zdrowia młodzieży akademickiej w zależności od niektórych cech osobowości, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 66; *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 1, s. 360-364.

wotne podejmowane są z myślą o zdrowiu, jako wartości samej w sobie i z myślą o przyszłości. Studenci podkreślają, że szanują zdrowie i że jest ono dla nich cenną wartością, że chcieliby utrzymywać dobry stan zdrowia i nie chorować. Myślenie o własnym zdrowiu, o pielęgnowaniu – powinno być w centrum zainteresowania. Ważnym motywem podejmowania zabiegów wokół własnego ciała są względy kosmetyczne. Celem przewodnim jest redukcja ciała, uzyskanie zgrabnej figury. Zdrowie również utożsamiane jest z pięknem.

Ocena własnego zdrowia i wyglądu przez studentów jest szczególnie istotna, ponieważ wpływa to na ich samopoczucie, aktywność życiową oraz zachowania zdrowotne. Zdecydowana większość studentów uważa swój stan zdrowia za zadowalający, co potwierdzają badania m.in. porównujące ocenę masy ciała przez studentów i określonej wskaźnikiem BMI. Jednak samoocena zdrowia psychicznego nie jest tak optymistyczna, ponieważ studenci nie wierzą w siebie, odczuwają samotność, czują się bezradni i bezsilni. Pozycja zdrowia w hierarchii wartości młodzieży akademickiej jest zdecydowanie wysoka. Cechy osobowości wpływają na zachowania zdrowotne, a najwięcej studentów motywuje swoje działania chęcią osiągnięcia dobrego samopoczucia oraz przyjemności. Wszystkie czynniki wpływające na styl życia są zróżnicowane w zależności od typu uczelni i płci badanych.

Szkoły wyższe wychodzą naprzeciw oczekiwaniom studentów w dziedzinie upowszechniania sportu i rekreacji, oferując szeroką gamę takich zajęć, w których studenci uczestniczą systematycznie, a nabyte umiejętności sportowe wykorzystują w dalszym życiu osobistym, uprawiając sport lub turystykę. Większość studentów uważa, że przedmioty dotyczące kultury fizycznej są potrzebne, choć w niektórych uczelniach (zwłaszcza o długich tradycjach) powinny być zreformowane i uatrakcyjnione.

Jeżeli chodzi o treści programowe przedmiotów związanych ze zdrowiem, to według opinii studentów doniesienia są zadowalające i można zauważyć wpływ przedmiotów na ich zachowania prozdrowotne. Analizując wybrane przedmioty zauważamy, że studenci pierwszego roku studiów nie znają celów wychowania zdrowotnego oraz jego treści, a pojęcia „promocja zdrowia” i „wychowanie zdrowotne” jest dla nich tożsame. Dla studentów czwartego roku wychowanie zdrowotne jest pierwszym i podstawowym pojęciem promocji. Oznacza to, że przez działania z zakresu wychowania zdrowotnego realizowany jest cel strategiczny i cele operacyjne promocji zdrowia. W opinii studentów wyższych semestrów wychowanie zdrowotne i promocję zdrowia różnicuje zakres ich oddziaływań. Promocja zdrowia obejmuje całą populację, natomiast w zakresie działań wychowania fizycznego znajdują się dzieci i młodzież²¹. Powołując się na badania studentów, którzy wcześniej

21 E. Suliga (2004) *Zachowania zdrowotne studentów i uczniów*, Kielce, Wyd. Akademii Świętokrzyskiej.

uczestniczyli w zajęciach z edukacji zdrowotnej, sprawdzano m.in. korelację między ogólnym wskaźnikiem nasilenia zachowań zdrowotnych a poczuciem własnej skuteczności. Wewnętrzne poczucie kontroli wiązało się z dążeniem do poprawy i utrzymania zdrowia, a więc wynik koreluje z podejmowaniem profilaktycznych zachowań zdrowotnych. Ponieważ tematy poruszane na wykładach mieściły się w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych, zachowań zdrowotnych i praktyk zdrowotnych, wydaje się, że wiedza jest istotnym predykatorem zachowań prozdrowotnych. Z badań powyższych wynika, że warto, obok przekazu istotnych dla edukacji zdrowotnej treści, skupić się w pracy ze studentami nad odsłanianiem osobistych mechanizmów kierujących ich zachowaniem. Konieczne również jest wskazanie na umiejscowienie poczucia własnej kontroli wewnętrznej, docenianie skuteczności. Warto też podjąć trud wspólnego analizowania problemów zdrowia i określenia, czym tak naprawdę ono dla nas jest, po to, by skoncentrować się na możliwościach zwiększenia indywidualnych zasobów.

Badania oceny rozpowszechnienia zachowań antyzdrowotnych w środowisku młodzieży akademickiej wykazały wysokie rozpowszechnienie tych zachowań oraz ich zróżnicowanie w zależności od typu uczelni i płci²². Studiujący w AWF charakteryzowali się niższą ekspozycją na oddziaływanie niektórych behawioralnych czynników ryzyka zdrowia niż studiujący na Politechnice Krakowskiej. Młodzież studiująca na Politechnice w wyższym stopniu zagrożona jest hipokinezją (częściej preferuje bierne formy spędzania wolnego czasu, wykazuje mniej racjonalnych zachowań żywieniowych oraz istotnie częściej deklaruje palenie tytoniu). Rozkład niektórych zachowań wykazuje ponadto zależność od płci (kobiety w mniejszym stopniu aktywnie uczestniczą w kulturze fizycznej, częściej jednak spożywają owoce i warzywa, rzadziej palą tytoń i piją napoje alkoholowe).

Wśród studentów Akademii Medycznej spodziewano się zaobserwować przewagę zachowań zdrowotnych nad antyzdrowotnymi²³. Zebrany materiał zawierający analizę wpływu czynników demograficznych na subiektywną ocenę zachowań zdrowotnych, zachowania ankietowanych wobec wybranych

22 M. Gacek (2005) Rozpowszechnianie zachowań antyzdrowotnych wśród młodzieży studiującej w Akademii wychowania Fizycznego i Politechnice Krakowskiej, *Zdrowie Publiczne*, nr 115 (3), s. 312-314.

23 E. Pietryka-Michałowska, L. Wdowiak (2004) Zachowania zdrowotne studentów akademii medycznej. I. Wpływ czynników demograficznych na ocenę zachowań zdrowotnych, *Zdrowie Publiczne*, nr 114 (3), s. 326-330; E. Pietryka-Michałowska, L. Wdowiak, P. Dreher (2004) Zachowania zdrowotne studentów akademii medycznej. II. Analiza spożycia alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków, picia kawy, *Zdrowie Publiczne* nr 114 (4), s. 532-536; E. Pietryka-Michałowska, L. Wdowiak, J. Szymańska (2005) Zachowania zdrowotne studentów akademii medycznej. III. Sposób odżywiania, *Zdrowie Publiczne*, nr 115 (1), s. 71-74; R. Podstawski (2004) O potrzebie edukacji prozdrowotnej w szkołach wyższych, *Wychowanie Fizyczne*, nr 11, s. 12-19.

używek i dotyczący sposobu odżywiania ankietowych potwierdził, że można mówić o przewadze zachowań pozytywnych nad negatywnymi wśród studentów Akademii Medycznej.

Analiza przejawów postaw wobec zdrowia studentów Turystyki i Rekreacji potwierdziła, że obowiązkiem każdego człowieka jest systematyczne kontrolowanie własnego zdrowia, dbania o nie, wzmacnianie go, zapobieganie chorobom, poszerzanie wiedzy o zdrowiu, zmiana zachowań antyzdrowotnych²⁴. Takie przekonania deklarowane przez studentów świadczą o ukształtowaniu ich dojrzałej postawy promocji zdrowia. Podobnie w przypadku poczucia odpowiedzialności i obowiązku wobec własnego zdrowia oraz bezinteresownego obowiązku udzielania pomocy drugiemu człowiekowi w zdrowiu i chorobie bez względu na pokrewieństwo.

Ponadto, badania przeprowadzone wśród studentów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego²⁵ wykazały odpowiedzialność za jakość życia i zdrowia studentów, przejawiającej się w deklarowanych zachowaniach prozdrowotnych i antyzdrowotnych.

Zdrowie w pojęciu badanych studentów jest gwarantem szczęścia i realizacji celów, ale nie jest najważniejsze. Badani studenci do czynników wpływających na poprawę własnego zdrowia zaliczają kolejno: aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, wewnętrzny spokój, odpoczynek, relacje z rodziną i bliskimi, aktywny tryb życia. Natomiast do czynników wzmacniających zdrowie społeczeństwa zaliczają: aktywność fizyczną, odpowiednie odżywianie, warunki społeczno-gospodarcze, zdrowy tryb życia, edukację zdrowotną, dobry stan środowiska naturalnego, satysfakcjonującą pracę, kontrolę zdrowia, optymizm i odpoczynek. Do czynników zagrażających własnemu zdrowiu badani zaliczyli: stres, skażenie środowiska, złe odżywianie, alkohol, papierosy, brak ruchu, choroby, pośpiech, biernie palenie, używki. Za czynniki osłabiające zdrowie społeczne uznali: brak ruchu, używki, stres, złe odżywianie, pośpiech, pesymizm, przemęczenie. Wyniki badań ukazują, że postawy studentów afirmujące życie i zdrowie zasługują na miano odpowiedzialnych za jakość życia i zdrowia własnego i innych ludzi.

Mniej niż połowa studentów wszystkich kierunków nie potrafi dokończyć samooceny swego stylu życia pod kątem zachowań prozdrowotnych. Analizując opinie studentów zauważyć można przewagę pozytywnych wska-

24 B. Królikowska (2003) Styl życia studentów wydziału wychowania fizycznego i fizjoterapii politechniki opolskiej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LVIII, Suppl. XIII, 134; *Model zdrowego stylu życia jako zadanie interdyscyplinarne*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 2, s. 164-169.

25 Z. Kubińska, J. Bergier (2005) Przejawy postaw wobec wybranych aspektów zdrowia studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Białej Podlaskiej, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, Vol. LX, Suppl. XVI, 257; *Promocja zdrowia w hierarchii wartości*. Praca zbiorowa. NeuroCentrum, Lublin, t. 3, s. 143-146.

zań studentów z Wychowania Fizycznego, co świadczy o wysokim stopniu wiedzy i świadomości na temat konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia i dokonywania właściwych wyborów. Prozdrowotny styl życia jest również deklarowany przez studentów kierunku Turystyka i Rekreacja, respondenci z innych kierunków studiów deklarują zasadniczo niższy udział w prowadzeniu prozdrowotnego stylu życia. Wybór kierunku studiów jest dokonywany świadomie i związany z wiedzą na temat konieczności prowadzenia prozdrowotnego stylu życia. Studenci wszystkich kierunków łącznie wskazują na właściwe odżywianie, systematyczną aktywność ruchową oraz unikanie permanentnego stresu, jako najbardziej istotne elementy prozdrowotnego stylu życia. Analiza rang wskazuje, że dla studentów kierunków Wychowanie Fizyczne oraz Turystyka i Rekreacja najbardziej istotnym elementem jest ruch, a zaraz potem właściwe odżywianie. Studenci kierunków związanych z aktywnością ruchową i właściwą organizacją czasu wolnego widzą bardzo silny związek między ruchem a zdrowiem. Studenci kierunku Rolnictwo i Ekonomia na pierwszym miejscu wskazują właściwe odżywianie, następnie aktywność ruchową. Wynika z tego, że młodzież akademicka w ciągu nauki w szkole wyższej podlega ciągłemu kształtowaniu postaw, zachowań i oczywiście poglądów, ma tematy kultury fizycznej i kultury masowej jako promocji zdrowia w środowisku młodzieży akademickiej.