

## 1.1. Znajomość zagadnień o tematyce zdrowotnej wśród młodzieży licealnej

Aby zbadać wiedzę ankietowanych na temat zdrowia, zadano im pytania:

- czym jest zdrowie,
- co rozumieją pod pojęciem choroba,
- co jest najważniejsze dla utrzymania zdrowia?

Analizując odpowiedzi dotyczące rozumienia pojęcia zdrowia, można stwierdzić, iż ankietowana młodzież definiowała je raczej w poprawny sposób. Z ankiet dowiadujemy się, że zdrowie to m.in.:

- „Stan organizmu człowieka, w którym nie dochodzi do anomalii, np. gorączka, bóle.”
- „Zdrowie to prawidłowe funkcjonowanie organizmu.”
- „Jest to stan w którym człowiek nie ma żadnych zaburzeń swojego organizmu, nic mu nie dolega. Zdrowie pozwala człowiekowi być w pełni sprawnym.”
- „Dobry stan fizyczny i psychiczny człowieka.”
- „Zdrowie to utrzymanie stanu organizmu w odpowiedniej kondycji sprawnościowej i ogólnie dobrym samopoczuciu.”
- „Zdrowie to prowadzenie aktywnego i zdrowego trybu życia, dobre samopoczucie.”
- „Zdrowie to pojęcie obejmujące ogół naszego ciała w każdym aspekcie. Nie mamy problemu z żadnym organem. Jesteśmy w pełni zdolni do wykonywania wszystkich czynności. Czujemy się dobrze.”
- „Brak zaburzeń w pracy układów, narządów organizmu, pełna sprawność fizyczna i psychiczna.”<sup>1</sup>

Jak wynika z powyższych wypowiedzi, młodzież ma świadomość tego, że zdrowie to nie tylko dobry stan fizyczny naszego organizmu, ale także i stan psychiczny. Bardzo często w odpowiedzi na zadane pytanie, czym jest zdrowie, padają określenia, takie jak:

- zdrowe odżywianie się,
- aktywność ruchowa,
- badania kontrolne,
- dbanie o siebie,
- dobre samopoczucie,
- dobra kondycja fizyczna,
- zdrowy tryb życia,
- brak stresu.

---

<sup>1</sup> Odpowiedzi badanych w niniejszym rozdziale przedstawiono w formie oryginalnej.

Jeśli chodzi o definiowanie pojęcia „choroba”, po analizie ankiet można stwierdzić, iż młodzież jest świadoma tego, co się kryje pod tym pojęciem. Poniżej przytoczono kilka wypowiedzi respondentów na temat definicji choroby:

- „Choroba to nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu.”
- „Zły stan zdrowia.”
- „Ogół czynników niekorzystnie wpływających na organizm, wywołujący dane schorzenia lub dolegliwości.”
- „Choroba – jest to stan organizmu, w którym występują różnego typu infekcje wirusowe, bakteryjne.”
- „Choroba – jest to stan człowieka, kiedy odczuwa on ból lub ma nieprawidłowy stan fizyczny lub psychiczny, kiedy z jego ciałem dzieje się coś złego.”
- „Jest to stan naszego organizmu, gdy czujemy się źle, osłabieni.”
- „Choroba – niewłaściwe funkcjonowanie organizmu spowodowane przez czynniki chorobotwórcze.”
- „Choroba – to stan, kiedy nasz organizm działa nieprawidłowo, czujemy się źle psychicznie bądź fizycznie. Ujawniają się nieprzyjemne dolegliwości chorobowe.”<sup>2</sup>

Definicje ankietowanych są bardzo różne. Od prostych stwierdzeń typu: „Zły stan zdrowia”, do bardziej rozbudowanych. Zarówno w definicji zdrowia, jak i choroby młodzież dostrzega również stan psychiczny człowieka. Stan ten zaczyna być coraz bardziej doceniany, ponieważ aby być zdrowym, należy też być w dobrej kondycji psychicznej.

Tabela 13. Czynniki warunkujące zdrowie <sup>3</sup>

	Płeć		Czynniki warunkujące zdrowie					
			Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%		
Czynniki zdrowotne								
aktywność ruchowa	24	53,3	7	77,8	31	57,4		
prawidłowe odżywianie	34	75,6	4	44,4	38	70,4		
higiena osobista	15	33,3	1	11,1	16	29,6		
inne	1	2,2	1	11,1	2	3,7		

Źródło: badania własne

Chcąc się dowiedzieć od ankietowanej młodzieży, co według nich jest najważniejsze, aby utrzymać zdrowie, zadano im takie właśnie pytanie. Wyniki przedstawiają się następująco i prezentuje je tabela 13. Wynika z niej, że dla badanych kobiet bardzo ważnym czynnikiem

<sup>2</sup> Odpowiedzi badanych w niniejszym rozdziale przedstawiono w formie oryginalnej.

<sup>3</sup> Ponieważ badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź, suma wskaźników procentowych jest większa od 100.

utrzymującym zdrowie jest przede wszystkim prawidłowe odżywianie się. Stanowi ono 75,6% wszystkich odpowiedzi. Natomiast mężczyźni za najważniejszy czynnik uważają aktywność ruchową – 77,8% badanych. Prawidłowe odżywianie się jest na drugim miejscu. Najmniej wybierana była higiena osobista – wśród kobiet było to 33,3% (15 osób), zaś wśród mężczyzn – tylko 1 mężczyzna (11,1%).

## 1.2. Wiedza badanych o umiejętnościach życiowych

W dalszym postępowaniu badawczym zapytano uczniów o umiejętności życiowe. Ich zadaniem było zaznaczenie jednej prawidłowej grupy umiejętności życiowych. Odpowiedź pierwsza była odpowiedzią prawidłową.

Tabela 14. Wiedza na temat umiejętności życiowych

Umiejętności życiowe	Płeć	Wiedza o umiejętnościach życiowych					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Asertywność, negocjowanie, pozytywne myślenie, zdrowy styl życia, tolerancja, radzenie sobie ze stresem		37	82,3	8	88,9	45	83,3
Nietolerancja, niezdrowy styl życia, mała aktywność ruchowa, praca indywidualna, pozytywne myślenie, prawidłowe odżywianie się		0	0	0	0	0	0
Twórcze i krytyczne myślenie, nieumiejętność odmawiania, asertywność, negocjowanie, współdziałanie, dbałość o zdrowie fizyczne		2	4,4	0	0	2	3,7
Rozwiązywanie problemów, stawianie sobie celów, nietolerancja, zdrowe odżywianie się, aktywny styl życia		6	13,3	1	11,1	7	13,0
<b>RAZEM</b>		<b>45</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Źródło: badania własne

Jak przedstawia tabela 14., zdecydowana większość ankietowanych wybrała grupę umiejętności, które rzeczywiście są umiejętnościami życiowymi. Aż 82,3%, tj. 37 kobiet zaznaczyło odpowiedź prawidłową. Mężczyźni również zaznaczyli w 88,9% (8 osób) grupę prawidłowych umiejętności życiowych.

Podjeżdwa się, że te osoby, które nie wybrały prawidłowej odpowiedzi, nie przeczytały w całości dokładnie wszystkich stwierdzeń. Przeczytawszy tylko początki odpowiedzi, gdzie rzeczywiście w odpowiedzi trzeciej i czwartej pierwsze stwierdzenia są umiejętnościami życiowymi, po prostu je zakreśliły. Ale jak widać, w dalszych stwierdzeniach są takie, które umiejętnościami życiowymi nie są. Tak więc nie świadczy to raczej o niewiedzy uczniów, lecz o niedokładnym czytaniu przez nich odpowiedzi.

### 1.3. Zakres wiedzy badanych o tematyce programu „Szkoła Promująca Zdrowie”

Chcąc sprawdzić zakres wiedzy młodzieży licealnej na temat programu Szkoła Promująca Zdrowie, zapytano:

- Czy młodzież wie, że ich szkoła należy do programu Szkoła Promująca Zdrowie?
- Czy w szkole prowadzone są zajęcia o zdrowiu?
- Kto dostarcza młodzieży informacji o zdrowiu?
- Czy wyjaśniono uczniom znaczenie Szkoły Promującej Zdrowie?
- Czy młodzież wie, kto jest szkolnym koordynatorem ds. promocji zdrowia?

Tabela 15. Przynależność szkoły do programu SzPZ

SzPZ	Płeć	Przynależność szkoły do programu SzPZ					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Tak		45	100,0	8	88,9	53	98,1
Nie		0	0	0	0	0	0
Nie wiem		0	0	1	11,1	1	1,9
RAZEM		45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

Na pytanie: czy szkoła należy do Programu Szkoła Promująca Zdrowie, badana młodzież licealna w zdecydowanej większości odpowiedziała, że tak. 100% kobiet podało taką właśnie odpowiedź, natomiast jeśli chodzi o mężczyzn, to tylko jeden uczeń nie wiedział, czy jego szkoła należy do tego programu czy nie. 88,9% mężczyzn uznało, że ich szkoła należy do Programu SzPZ. Tabela 15. przedstawia procentowe i liczbowe zestawienie wybranych odpowiedzi uczniów.

Badacza interesowały także zajęcia zdrowotne, czy takowe prowadzone są w szkole oraz czy uczniowie mają tego świadomość.

Tabela 16. Informacje o prowadzonych zajęciach zdrowotnych

Zajęcia o zdrowiu \ Płeć	Czy są prowadzone zajęcia zdrowotne					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Tak	41	91,1	8	88,9	49	90,7
Nie	0	0	0	0	0	0
Nie wiem	4	8,9	1	11,1	5	9,3
RAZEM	45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

Z danych w tabeli 16. wynika, iż 41 kobiet (91,1%) oraz 8 mężczyzn (88,9%) zaznaczyło twierdzącą odpowiedź na zadane pytanie. To bardzo dobrze, że młodzież wie, iż takie zajęcia są w ich szkole prowadzone. Nikt z ankietowanych nie wskazał odpowiedzi przeczących temu faktowi. Jednak 4 kobiety i 1 mężczyzna nie wiedzieli, czy te zajęcia rzeczywiście są, czy ich nie ma. Świadczy to o wysokim poziomie wiedzy na temat funkcjonowania Szkoły Promującej Zdrowie.

Tabela 17. Źródła informacji na temat zdrowia – wg płci<sup>4</sup>

Informacje o zdrowiu \ Płeć	Informacje o zdrowiu					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Telewizja	14	31,1	1	11,1	15	27,8
Internet	26	57,8	3	33,3	29	53,7
Nauczyciele	20	44,4	4	44,4	24	44,4
Rodzice	15	33,3	2	22,2	17	31,5
Koledzy/koleżanki	0	0	0	0	0	0
Inne (pielęgniarka szkolna, książki)	2	4,4	0	0	2	3,7

<sup>4</sup> Ponieważ badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź, suma wskaźników procentowych jest większa od 100.

*Źródło: badania własne*

Ankietowani, którzy zostali zapytani o to, kto dostarcza im najwięcej informacji o zdrowiu, jako najlepsze źródło informacji wskazali Internet i nauczycieli. Kobiety właśnie z Internetu czerpały najwięcej informacji o zdrowiu, aż 26 kobiet, czyli 57,8% wskazało tą właśnie odpowiedź. Najmniej kobiet wskazało pielęgniarkę szkolną czy też książki, tylko 2 osoby – 4,4%. Mężczyźni za źródło, które dostarcza im najwięcej informacji, wybrali nauczycieli. 4 uczniów (44,4%) taką odpowiedź zakreśliło. Najmniej mężczyźni o zdrowiu dowiadują się z telewizji – tylko jeden mężczyzna. Jak wynika z tabeli 17., ankietowana młodzież licealna nie dowiaduje się nic od kolegów czy też koleżanek na temat zdrowia. Zdecydowany prym w tej dziedzinie wiedzy wspomniany już Internet oraz nauczyciele.

*Tabela 18. Źródła informacji na temat zdrowia – wg miejsca zamieszkania<sup>5</sup>*

Miejsce zamieszkania \ Informacje o zdrowiu	Informacje o zdrowiu					
	Miasto		Wieś		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Telewizja	6	31,6	9	25,7	15	27,8
Internet	13	68,4	16	45,7	29	53,7
Nauczyciele	8	42,1	16	45,7	24	44,4
Rodzice	7	36,8	10	28,6	17	31,5
Koledzy/koleżanki	0	0	0	0	0	0
Inne (pielęgniarka szkolna, książki)	1	5,3	1	2,8	2	3,7

*Źródło: badania własne*

<sup>5</sup> Ponieważ badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź, suma wskaźników procentowych jest większa od 100.

Analiza zebranego materiału uwzględniająca zróżnicowanie ankietowanych ze względu na miejsce zamieszkania (wieś, miasto) daje bardzo podobne wyniki. Tutaj również najwięcej ankietowanych, jako źródło informacji o zdrowiu, wybrało Internet i nauczycieli. Natomiast najmniej wybieranymi odpowiedziami była telewizja oraz pielęgniarka szkolna czy książki. Świadczy to o tym, iż uczniowie wiedzą, kto i co może im dostarczyć wiarygodnych informacji na temat zdrowia. Tabela 18. prezentuje zebrane informacje.

Autor pracy chciał uzyskać informacje, czy badaną młodzież licealną zapoznano z zasadami funkcjonowania Szkoły Promującej Zdrowie. Tabela 19. przedstawia odpowiedzi na to pytanie.

*Tabela 19. Wiedza badanych o funkcjonowaniu SzPZ*

SzPZ \ Płeć	Wiedza młodzieży o SzPZ					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Tak	42	93,3	6	66,7	48	88,9
Nie	3	6,7	3	33,3	6	11,1
RAZEM	45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Z danych w tabeli wynika, że w większości uczniowie zostali zapoznani z informacjami, że ich szkoła jest SzPZ. 93,3% kobiet – tj. 42 osoby odpowiedziało twierdząco na zadane pytanie. Tylko 3 kobiety (6,7%) spośród 45 nie zostały uświadomione, jaka jest idea SzPZ. U mężczyzn jest podobnie, ponieważ 6 z nich (66,7%) jest świadomych co to znaczy, że ich szkoła należy do SzPZ. Natomiast 3 mężczyzn (33,3%) zaznaczyło odpowiedź przeczącą. Świadczy to o dość wysokiej świadomości na temat programu Szkoła Promująca Zdrowie.

Tabela 20. Wiedza młodzieży o szkolnym koordynatorze ds. promocji zdrowia

Płeć	Wiedza młodzieży o szkolnym koordynatorze					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Szkolny koordynator						
Tak	38	84,4	3	33,3	41	75,9
Nie	7	15,6	6	66,7	13	24,1
RAZEM	45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

Wiadomo, że jeśli szkoła należy do Programu SzPZ, to musi posiadać szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia. I właśnie o niego też zapytano. Z tabeli 20. wynika, że 84,4% kobiet, tj. 38 osób, wie, kto jest koordynatorem i poprawnie wymienia imię i nazwisko. 7 kobiet (15,6%) natomiast nie wie, kto w szkole pełni taką funkcję.

Jeśli chodzi o mężczyzn, sytuacja przedstawia się następująco. 66,7% – 6 mężczyzn – nie wie, kto jest szkolnym koordynatorem ds. promocji zdrowia, a tylko 3 mężczyzn (33,3%) jest tego świadomych i poprawnie wskazuje, kto nim jest.

#### 1.4. Zdrowie fizyczne w opinii młodzieży

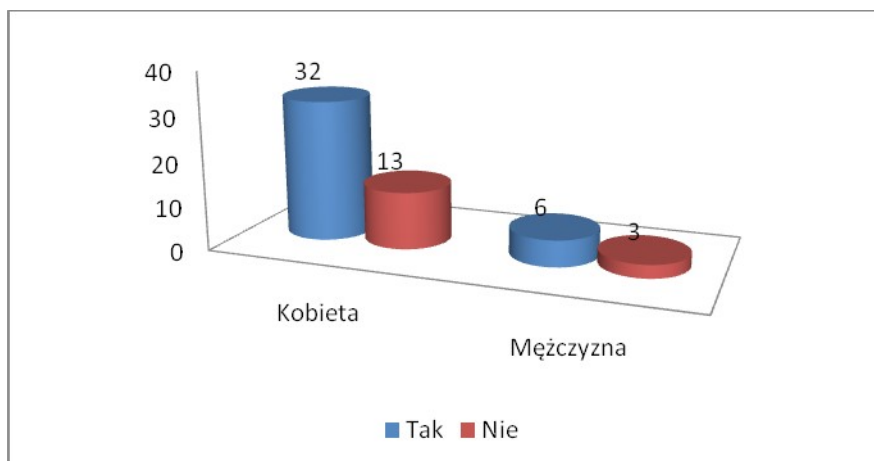
Chcąc zbadać, czy młodzież licealna dba o swoje zdrowie fizyczne i co robi, aby to zdrowie utrzymać w dobrej kondycji, zadano jej następujące pytania:

- Czy młodzież uprawia jakiś sport?
- Jaki jest tygodniowy czas poświęcany na aktywność ruchową – poza lekcją WF.
- Czy ankietowani chętnie uczestniczą w lekcjach WF-u?
- Jaką ilość posiłków dziennie spożywa młodzież?
- Jak często młodzież je owoce i warzywa?
- Czy badana młodzież pali papierosy?
- Czy ankietowani piją alkohol?
- Czy ankietowani zażywają narkotyki?

Na wykresie 2. Widać, jak rozkładają się odpowiedzi uczniów na pytanie, czy uprawiają oni jakiś sport.

Wykres 1. Uprawianie sportu przez uczniów – wg płci

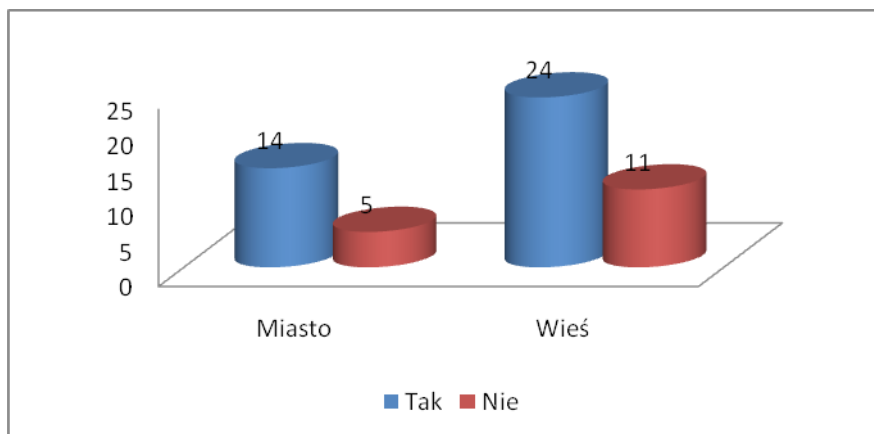




*Źródło: badania własne*

Z powyższego wykresu wynika, iż 32 kobiety (71,1%) uprawia jakiś sport, zaś 13 kobiet (28,9%) nie uprawia go. Z kolei mężczyźni bardzo podobnie odpowiedzieli na to pytanie, ponieważ 6 z nich (66,7%) odpowiedziało twierdząco. 33,3% mężczyzn, tj. 3 osoby, zaprzeczyło, by uprawiało jakikolwiek sport.

*Wykres 2. Uprawianie sportu przez uczniów – wg miejsca zamieszkania*



*Źródło: badania własne*

Analizując to samo pytanie, biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania uczniów, widać, iż młodzież, która pochodzi z miasta – 14 osób – tj. 73,7%, jest zaangażowana w uprawianie sportu. 5 osób, co stanowi 26,3%, nie uprawia żadnego sportu. 24 osoby spośród młodzieży wiejskiej – 68,6% uprawia sport, natomiast 11 osób (31,4%) zaprzeczyło, żeby uprawiało jakikolwiek rodzaj sportu. Wykres 3. obrazuje wyniki uzyskane po zadaniu tego właśnie pytania.

Kolejne pytanie dotyczyło rodzaju sportu uprawianego przez badaną młodzież licealną. Poniższa tabela 21. ilustruje odpowiedzi respondentów.

*Tabela 21. Dyscypliny sportowe uprawiane przez uczniów<sup>6</sup>*

Rodzaj sportu	RAZEM	
	N	%
siatkówka	13	24,1
koszykówka	12	22,2
bieganie	12	22,2
jazda na rowerze	10	18,5
piłka nożna	7	13,0
basen, pływanie	6	11,1
jazda konno	3	5,6
tenis stołowy	3	5,6
gimnastyka	2	3,7
aerobik	1	1,9
ćwiczenia	1	1,9
siłownia	1	1,9
piłka ręczna	1	1,9
narciarstwo	1	1,9
snowboard	1	1,9
żeglarstwo	1	1,9
różne	1	1,9

*Źródło: badania własne*

Z danych w tabeli wynika, iż najczęstszym sportem, jaki uprawia badana młodzież licealna, jest siatkówka – 24,1% badanych, koszykówka – 22,2% oraz bieganie – 22,2%

<sup>6</sup> Ponieważ badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź, suma wskaźników procentowych jest większa od 100.

badanych. Jazdę na rowerze wybiera 10 respondentów, czyli 18,5% badanych. Najmniej osób – tylko po jednej (1,9%) – wymieniło aerobik, ćwiczenia, siłownię, piłkę ręczną, narciarstwo, snowboard, żeglarstwo i różne sporty. Świadczy to o dużym zaangażowaniu młodzieży licealnej w różne dyscypliny sportowe, jak i o jej dbałość o kondycję fizyczną.

Tabela 22. Tygodniowy czas poświęcany na aktywność ruchową

Tygodniowy czas	Płeć	Tygodniowy czas poświęcany na aktywność ruchową					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Nie mam na to czasu		7	15,5	2	22,2	9	16,7
Raz w tygodniu		22	48,9	1	11,1	23	42,6
Około 3 razy w tygodniu		12	26,7	5	55,6	17	31,5
Codziennie		4	8,9	1	11,1	5	9,2
RAZEM		45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

W tabeli 22. zawarte są informacje, ile czasu tygodniowo badana młodzież licealna poświęca na aktywność ruchową. Jak wynika z tabeli, najwięcej, bo 48,9% – 22 kobiety – zaznaczyło odpowiedź, że raz w tygodniu poświęca czas na uprawiany przez siebie sport. Codziennie ćwiczy tylko 4 kobiety (8,9%). Jeśli chodzi o mężczyzn, to najczęściej padała odpowiedź, że ćwiczą codziennie. 5 mężczyzn, czyli 55,6%, tak odpowiedziało. Natomiast raz w tygodniu oraz codziennie ćwiczy jeden mężczyzna – 11,1%.

Autor pracy chciał się także dowiedzieć, czy młodzież licealna chętnie uczestniczy w lekcjach WF. Wyniki przedstawia tabela 23.

Tabela 23. Opinia młodzieży na temat lekcji WF

Lekcje WF	Płeć	Opinia młodzieży na temat lekcji WF					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Nie lubię WF		1	2,2	0	0	1	1,9
Ćwiczę, bo muszę		6	13,3	1	11,1	7	12,9
Czasami		15	33,3	2	22,2	17	31,5
Bardzo chętnie		23	51,2	6	66,7	29	53,7
Mam zwolnienie z WF		0	0	0	0	0	0
RAZEM		45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Z danych zawartych w powyższej tabeli wynika, iż zarówno młodzież damska, jak i męska bardzo chętnie uczestniczy w lekcjach WF. 51,2% kobiet (23 osoby) oraz 66,7% mężczyzn (6 osób) zaznaczyło odpowiedź, że w lekcjach WF-u uczestniczy bardzo chętnie. Tylko jedna kobieta stwierdziła, iż nie lubi lekcji WF, a 1 mężczyzna ćwiczy na WF-ie, bo musi. Ani jedna z ankietowanych osób nie zaznaczyła, że ma zwolnienie z WF-u. Jest to bardzo zadowalający wynik, zważając na to, iż w obecnych czasach bardzo duża część młodzieży często „załatwia sobie” u lekarzy zwolnienia z WF-u.

*Tabela 24. Odżywianie się młodzieży w ciągu dnia*

	Płeć	Odżywianie się młodzieży w ciągu dnia					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Ilość posiłków							
jeden		0	0	0	0	0	
dwa		7	15,6	1	11,1	8	14,8
trzy		22	48,9	0	0	22	40,8
cztery i więcej		16	35,5	8	88,9	24	44,4
RAZEM		45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Powyższa tabela 24. odnosi się do pytania o ilość posiłków jedzonych dziennie przez młodzież licealną. Badania wykazały, iż 22 kobiety (48,9%) je posiłki 3 razy dziennie. 7 kobiet (15,6%) zaznaczyło odpowiedź, że posiłki jada dwa razy dziennie. U mężczyzn natomiast wygląda to zupełnie inaczej. W zdecydowanej większości, bo u 8 mężczyzn (88,9%) przeważają cztery posiłki i więcej. Tylko jeden mężczyzna odpowiedział, że posiłki zjada 2 razy dziennie. Świadczy to o dość racjonalnym odżywianiu się młodzieży.

*Tabela 25. Spożywanie owoców/warzyw przez młodzież*

Ilość owoców/warzyw	Płeć	Spożywanie owoców/warzyw przez młodzież					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Bardzo rzadko		0	0	0	0	0	0
Czasami		9	20,0	4	44,4	13	24,1
Często		20	44,4	1	11,2	21	38,9
Jem codziennie		16	35,6	4	44,4	20	37,0
RAZEM		45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

W ankiecie zapytano też o bardzo ważny temat, mianowicie o spożywanie owoców i warzyw, które są cennym źródłem witamin. Z tabeli 25 wynika, iż 44,4% kobiet (20 osób) często je owoce i warzywa. Codziennie zjada je 16 kobiet, tj. 35,6%. Natomiast 9 kobiet (20%) owoce i warzywa je tylko czasami.

Jeśli chodzi o mężczyzn, odpowiedzieli oni, że spożywają owoce i warzywa czasami – 4 mężczyzn, a także jedzą codziennie – również 4 mężczyzn. Stanowią oni 44,4% osób. Tylko jeden z nich (11,2%) często jada zarówno owoce, jak i warzywa. Cieszy fakt, iż żadna z ankietowanych osób nie zaznaczyła odpowiedzi, że jada je bardzo rzadko. Świadczy to o wysokiej świadomości młodzieży, iż owoce i warzywa są bardzo ważnym składnikiem codziennej diety.

Aby dowiedzieć się, czy młodzież dba o swoje zdrowie fizyczne, zadano jej pytania dotyczące używek: papierosów, alkoholu oraz narkotyków.

Tabela 26. Palenie papierosów przez młodzież – wg płci

	Płeć	Palenie papierosów przez młodzież					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%

Papierosy						
Nigdy	45	100,0	5	55,6	50	92,6
Rzadko	0	0	4	44,4	4	7,4
Często	0	0	0	0	0	0
RAZEM	45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

Na pytanie: czy młodzież licealna pali papierosy, płęć żeńska w 100% odpowiedziała, że nigdy nie paliła. Natomiast 55,6% męzczyzn, czyli 5, zaznaczyło odpowiedź, że nigdy nie paliło. Ale już 4 męzczyzn (44,4%) pali papierosy rzadko. Bardzo cieszy fakt, iż to niezdrowe zjawisko nie jest już tak popularne w czasach obecnych. Wyniki prezentuje tabela 26.

Tabela 27. Palenie papierosów przez młodzież – wg miejsca zamieszkania

Miejsce zamieszkania	Palenie papierosów przez młodzież					
	Miasto		Wieś		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Papierosy						
Nigdy	18	94,7	32	91,4	50	92,6
Rzadko	1	5,3	3	8,6	4	7,4
Często	0	0	0	0	0	0
RAZEM	19	100	35	100	54	100

Źródło: badania własne

Analizując to samo pytanie pod względem miejsca zamieszkania młodzieży, można stwierdzić, iż młodzież miejska w 94,7% – 18 osób – zaznaczyła odpowiedź, że nigdy nie paliła papierosów. Tylko jedna osoba z miasta rzadko pali papierosy. W przypadku uczniów pochodzących ze wsi jest podobnie, ponieważ 91,4%, tj. 32 osoby, nigdy nie paliło papierosów, a 3 osoby (8,6%) pali papierosy rzadko. Powyższa tabela 27. przedstawia zebrane wyniki.

Tabela 28. Spożywanie alkoholu przez młodzież – wg płci

Płęć	Spożywanie alkoholu przez młodzież					
	Kobieta		Męzczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Alkohol						
Nigdy	9	20,0	0	0	9	16,7
Rzadko	34	75,6	8	88,9	42	77,7
Często	2	4,4	1	1,1	3	5,6

RAZEM	45	100	9	100	54	100
-------	----	-----	---	-----	----	-----

*Źródło: badania własne*

Tabela 28. Ukazuje, czy młodzież pije alkohol, czy też nie. Wyniki są również zadowalające. W przypadku kobiet aż 75,6% (34 osoby) wybrało odpowiedź, że alkohol pije rzadko. 9 kobiet, co stanowi 20%, nigdy nie piło alkoholu, a tylko 2 kobiety alkohol piją często. Płeć męska natomiast w 88,9% (8 mężczyzn) spożywa alkohol rzadko. Jeden mężczyzna sięga po napoje alkoholowe często.

*Tabela 29. Spożywanie alkoholu przez młodzież – wg miejsca zamieszkania*

Miejsce zamieszkania	Spożywanie alkoholu przez młodzież					
	Miasto		Wieś		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Alkohol						
Nigdy	3	15,8	6	17,1	9	16,7
Rzadko	14	73,7	28	80,0	42	77,7
Często	2	10,5	1	2,9	3	5,6
RAZEM	19	100	35	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Chcąc zbadać, która młodzież – czy ta pochodząca z miasta, czy ze wsi – częściej spożywa napoje alkoholowe, zebrano takie informacje, które zawiera tabela 29. Wynika z niej, iż uczniowie pochodzący z miasta w 73,7% (14 osób) sięgają po alkohol rzadko. 3 osoby (15,8%) zaznaczyło odpowiedź, że nigdy nie piły alkoholu. Natomiast młodzież wiejska w podobnym stopniu, bo w 80% (28 osób) rzadko sięga po napoje alkoholowe. Świadczy to o tym, iż zarówno młodzież miejska, jak i wiejska rzadko sięga po tego typu napoje i jest świadoma szkodliwości ich picia.

*Tabela 30. Zazywanie narkotyków przez młodzież*

Płeć	Zazywanie narkotyków przez młodzież					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Narkotyki						
Nigdy	45	100,0	9	100,0	54	100
Rzadko	0	0	0	0	0	0
Często	0	0	0	0	0	0
RAZEM	45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Pytanie, dotyczące zażywania narkotyków dało zaskakujące wyniki. Tabela 30. pokazuje, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni nie sięgają po tego typu substancje odurzające. Narkotyki są teraz dla młodzieży coraz bardziej dostępne. Młodzież często wie, u kogo można je zdobyć. Także cena narkotyków czasami przyciąga młodych ludzi, ponieważ już za niecałe 10 zł można nabyć tabletkę ekstazy, która jest bardzo niebezpieczna dla naszego zdrowia.<sup>7</sup> Uzyskane wyniki świadczą o wysokim poziomie wiedzy na temat szkodliwości stosowania substancji odurzających.

## 1.5. Dbalność o zdrowie psychiczne u młodzieży licealnej

Aby dowiedzieć się, czy młodzież licealna dba o swoje zdrowie psychiczne i w jaki sposób to robi, zadano jej następujące pytania:

- Czy młodzież często się stresuje?
- Jakie sytuacje w życiu badanych uczniów najbardziej ich stresują?
- Jakie sposoby w walce ze stresem posiada młodzież licealna?
- Jaka jest reakcja badanej populacji, gdy dostaną gorszą ocenę?

Tabela 31. Stresowanie się młodzieży

Stres	Płeć	Stresowanie się młodzieży					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Tak		32	71,1	3	33,3	35	64,8
Nie		13	28,9	6	66,7	19	35,2
RAZEM		45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

W tabeli 31. znajdują się dane dotyczące tego, czy badana młodzież licealna często się stresuje. Wynika z nich, iż kobiety (71,7%) częściej niż mężczyźni (33,3%) stresują się. Dzieje się tak zapewne dlatego, że kobiety są bardziej uczuciowe i martwią się każdym

<sup>7</sup> Strona internetowa: <http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/58>



niepowodzeniem. Mężczyźni natomiast kierują się bardziej rozumem niż uczuciami i stąd ich mniejsze stresowanie się.

Tabela 32. Rodzaj sytuacji stresujących młodzież<sup>8</sup>

Płeć \ Stresujące sytuacje	Rodzaj stresujących sytuacji dla młodzieży					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Klasówka	26	57,8	6	66,7	32	59,3
Problemy zdrowotne	6	13,3	1	11,1	7	13,0
Problemy rodzinne	17	37,8	1	11,1	18	33,3
Problemy uczuciowe	8	17,8	0	0	8	14,8
Inne ( matura, egzamin na prawo jazdy)	3	6,7	1	11,1	4	7,4

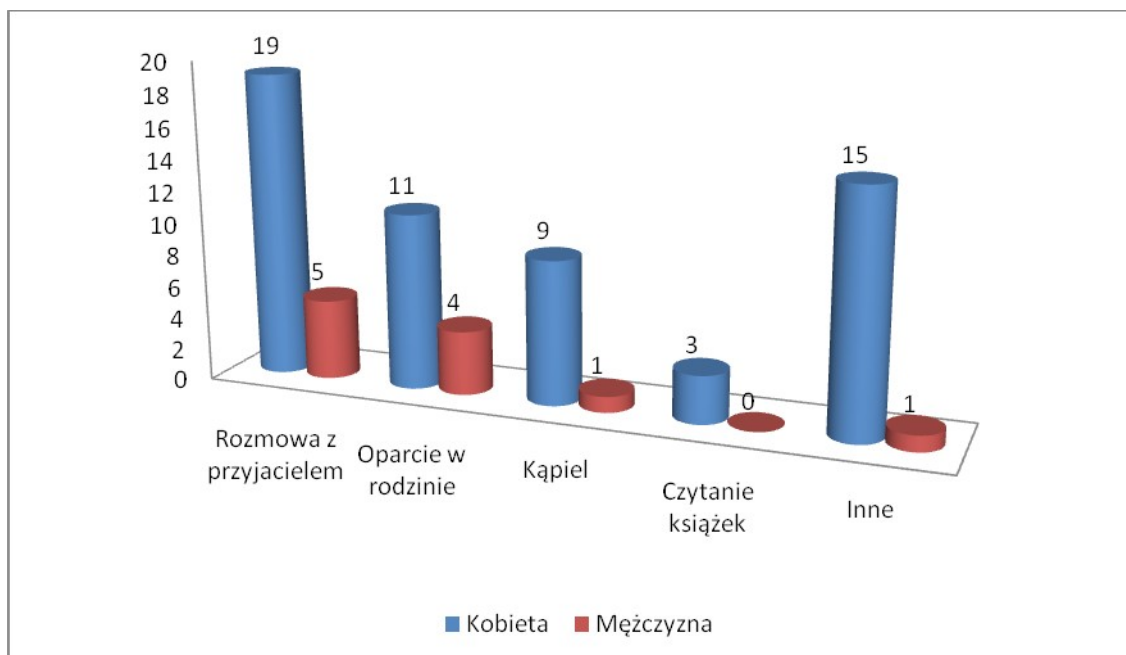
Źródło: badania własne

Ankietowaną młodzież poproszono także o odpowiedź na pytanie, jakie sytuacje najbardziej ją stresują. Wśród płci żeńskiej prym wiodzie klasówka, bo wskazało na nią aż 26 kobiet (57,8%), a także problemy rodzinne, które zaznaczyło 37,8%, czyli 17 kobiet. Jeśli chodzi o mężczyzn, to najbardziej stresującą sytuacją w ich życiu jest również klasówka. Odpowiedź tą zaznaczyło 6 mężczyzn (66,7%). Jako inne stresujące sytuacje badana młodzież wymieniła maturę oraz egzamin na prawo jazdy. Zebrane dane przedstawia tabela 32.

Wykres 3. Najlepsze sposoby na stres wg młodzieży<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Ponieważ badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź, suma wskaźników procentowych jest większa od 100.

<sup>9</sup> Ponieważ badani mogli wybrać więcej jak jedną odpowiedź, suma wskaźników procentowych jest większa od 100.



Źródło: badania własne

Na wykresie 4. prezentowane są informacje o sposobach na stres, jakie mają badani licealiści. Widać, iż zarówno dla kobiet (19 kobiet), jak i mężczyzn (5 mężczyzn) rozmowa z przyjacielem jest najlepszym sposobem na odreagowanie sytuacji stresującej. Oparcie w rodzinie też odgrywa tutaj dużą rolę. Świadczy to o tym, że młodzież ma swoje sprawdzone sposoby na stres i z nich korzysta.

Jeśli chodzi o inne sposoby, jakie młodzież stosuje, aby się odstresować, przedstawia je tabela 33.

Tabela 33. Wykaz odpowiedzi uczniów, którzy wypisali inne sposoby na stres

Sposób na stres	RAZEM	
	N	%
Pójście spać	4	7,4
Oglądanie TV	2	3,7
Samotność	2	3,7
Muzyka	2	3,7
Czekolada	2	3,7

Wyjście na imprezę	1	1,9
Robienie zakupów	1	1,9
Sport	1	1,9
Nie mam leku na stres	1	1,9

*Źródło: badania własne*

Z powyższej tabeli wynika, iż oprócz omówionych wcześniej sposobów na stres, młodzież licealna radzi sobie ze stresem także w inny sposób. Najczęściej podawaną odpowiedzią było pójście spać, tak odpowiedziało 4 osoby (7,4% osób). Gdy człowiek śpi, zapomina o stresie, o nieprzyjemnych sytuacjach i widzi rozwiązanie stresującej sytuacji. Po dwie osoby wskazały również, że sposobem na stres może być oglądanie telewizji, samotność, muzyka, a także czekolada. Jedna osoba stwierdziła, iż nie ma leku na stres.

*Tabela 34. Reakcja młodzieży na gorszą ocenę*

	Płeć	Reakcja młodzieży na gorszą ocenę					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Reakcja na gorszą ocenę							
Wcale się tym nie przejmuję		2	4,4	3	33,3	5	9,2
Staram się jak najszybciej ją poprawić		39	86,7	5	55,6	44	81,5
Bardzo się tym denerwuję		3	6,7	1	11,1	4	7,4
Inne (staram się o tym zapomnieć)		1	2,2	0	0	1	1,9
<b>RAZEM</b>		<b>45</b>	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

*Źródło: badania własne*

Ankietowani zapytani: w jaki sposób reagują, gdy dostaną gorszą ocenę niż zazwyczaj, w zdecydowanej większości starają się ją jak najszybciej poprawić. Jest tak zarówno wśród kobiet – 86,7%, jak i wśród mężczyzn – 55,6%. Gorszą oceną nie przejmują się 2 kobiety (4,4%). Jedna kobieta odpowiedziała, iż gdy dostanie gorszą ocenę, to stara się o tym fakcie zapomnieć. U mężczyzn natomiast jeden z ankietowanych zaznaczył, że bardzo przejmują się faktem otrzymania gorszej oceny. Z badań wynika, iż młodzież w zdecydowanej większości, bo 81,5%, gdy dostanie gorszą ocenę, stara się ją poprawić w jak najszybszym czasie. Powyższa tabela 34. prezentuje omawiane dane.

## 1.6. Aktywność młodzieży licealnej na rzecz dobrego zdrowia i samopoczucia

Sprawdzając, czy młodzież jest aktywna, jeśli robi się coś w danej klasie lub szkole na rzecz dobrego zdrowia oraz samopoczucia, postawiono ją przed takimi pytaniami:

- Czy uczniowie aktywnie uczestniczą w tym, co się robi w ich klasie lub szkole na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia?
- Jeśli młodzież aktywnie uczestniczy, to czy robi to chętnie?
- W jakich zajęciach o tematyce zdrowotnej badana młodzież bierze udział?
- Czy młodzież należy do Klubu Honorowego Dawcy Krwi?
- Czy badani należą do szkolnego wolontariatu?
- Czy młodzież jest zainteresowana informacjami o programie SzPZ?

*Tabela 35. Aktywne uczestnictwo młodzieży w klasie/szkole na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia*

Aktywność \ Płeć	Aktywne uczestnictwo młodzieży					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%		N%
Tak	17	37,8	0	0	17	31,5
Nie	28	62,2	9	100,0	37	68,5
RAZEM	45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Jeśli chodzi o aktywność uczniów w klasie lub szkole, to większą aktywność widać wśród kobiet. Z tabeli 35. wynika, iż 17 kobiet, tj. 37,8%, aktywnie bierze udział w działaniach klasy/szkoły na rzecz dobrego zdrowia oraz samopoczucia. Żaden mężczyzna, niestety, nie odpowiedział, że bierze aktywny udział w tego typu działaniach.

*Tabela 36. Zaangażowanie młodzieży w działania szkoły/klasy na rzecz zdrowia*

Zaangażowanie \ Płeć	Zaangażowanie młodzieży w działania szkoły					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Tak	17	100,0	0	0	17	100
Nie	0	0	0	0	0	0
RAZEM	17	100	0	0	17	100

*Źródło: badania własne*

Natomiast chcąc sprawdzić, czy te osoby, w tym przypadku 17 kobiet, z chęcią biorą udział w działaniach zdrowotnych w klasie/szkole, zadano im takie właśnie pytanie. Okazało się, co widać w tabeli 36., że 100% tych kobiet wyraża dużą chęć w tego typu działaniach. Można powiedzieć, iż robią to z własnej, nieprzymuszonej woli i lubią to robić.

Ankietowanej młodzieży postawiono pytanie, w jakich zajęciach o tematyce zdrowotnej biorą udział. W odpowiedzi pojawiły się hasła:

- warsztaty antynikotynowe,
- wpływ kwasu foliowego na rozwój płodu,
- zajęcia o paleniu papierosów,
- zajęcia o narkotykach,
- profilaktyka raka piersi,
- konferencje o zdrowiu,
- kurs pierwszej pomocy przedmedycznej,
- lekcje biologii,
- konferencja Szkół Promujących Zdrowie,
- zajęcia o HIV/AIDS.

W ankietach wypełnianych przez mężczyzn, na pytanie: w jakich zajęciach o tematyce zdrowotnej biorą udział, znajdują się odpowiedzi – „W żadnych”. Można sądzić, że nie są oni świadomi tego, iż nawet na lekcjach biologii uczestniczą właśnie w tego typu programach.

W badanej szkole istnieje Klub Honorowego Dawcy Krwi. Autor pracy chciał się dowiedzieć, czy młodzież należy do takiego klubu, czy też nie. Interesujące są tutaj wyjaśnienia, dlaczego respondenci należą/nie należą do tego Klubu.

*Tabela 37. Przynależność młodzieży do Klubu Honorowego Dawcy Krwi*

Klub HDK	Płeć	Przynależność młodzieży do Klubu HDK					
		Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
		N	%	N	%	N	%
Tak		11	24,4	4	44,4	15	27,8
Nie		34	75,6	5	55,6	39	72,2
RAZEM		45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

Z powyższej tabeli 37. wnioskujemy, że 24,4% kobiet (11 osób) należy do Klubu HDK, natomiast 75,6% (34 osoby), niestety, nie. U mężczyzn jest podobnie, ponieważ 4 z nich (44,4%) jest członkiem Klubu HDK, a 55,6% (5 mężczyzn) nie należy do niego.

Poniżej wypisano przykładowe wyjaśnienia, dlaczego badana młodzież należy do Klubu Honorowego Dawcy krwi oraz dlaczego chce do tego klubu należeć:

- „Ponieważ chcę pomagać innym.”,
- „Jestem świadoma tego, że krew potrzebna jest bardzo często, a nie zawsze ona jest, dlatego chcę pomóc.”
- „Lubię pomagać.”
- „Uważam, że jest to potrzebne nie tylko mi, ale i innym ludziom.”
- „Ponieważ chcę oddać krew i pomóc innym osobom.”<sup>10</sup>

Natomiast jeśli chodzi o osoby, które nie należą do Klubu HDK, to widać z ankiet, że badani:

- boją się igły,
- nie mieli okazji, by zapisać się do tego klubu,
- mają za niską wagę ciała,
- niektórzy uczniowie nie są jeszcze pełnoletni,
- nie pozwala im na to stan zdrowia,
- sądzą, że oddawanie krwi osłabia organizm,
- nie czują się gotowi na oddawanie krwi.

W większości uzasadnień młodzież licealna pisze, że boi się igieł. Takie odpowiedzi znaleźć można zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Wśród kobiet natomiast równie częstą odpowiedzią jest zbyt niska masa ciała.

*Tabela 38. Przynależność młodzieży do wolontariatu*

Wolontariat	Płeć		Przynależność młodzieży do wolontariatu			
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Tak	2	4,4	0	0	2	3,7
Nie	43	95,6	9	100,0	52	96,3
RAZEM	45	100	9	100	54	100

*Źródło: badania własne*

<sup>10</sup> Odpowiedzi badanych w niniejszym rozdziale przedstawiono w formie oryginalnej.

Ankietowanych zapytano także o przynależność do szkolnego wolontariatu. Jak wynika z tabeli 38., tylko dwie osoby – i są to kobiety – należą do tejże organizacji. Aż 95,6% kobiet i 100% mężczyzn, niestety, nie należy do szkolnego wolontariatu. Świadczyć to może o niechęci do niesienia pomocy innym lub też o braku czasu na niesienie tej pomocy.

Tabela 39. Czy młodzież chciałaby otrzymywać informacje o SzPZ

Płeć	Czy młodzież chce otrzymywać informacje o SzPZ					
	Kobieta		Mężczyzna		RAZEM	
	N	%	N	%	N	%
Informacje o SzPZ						
Tak	27	60,0	4	44,4	31	57,4
Nie	18	40,0	5	55,6	23	42,6
RAZEM	45	100	9	100	54	100

Źródło: badania własne

Powyższa tabela 39. przedstawia odpowiedzi na pytanie skierowane do badanej młodzieży o ich chęć otrzymywania informacji o SzPZ. Jak widać, 60% kobiet (27 osób) wyraża taką chęć i chciałaby takowe informacje otrzymać. Mężczyzn chętnych na dodatkowe informacje jest 44,4 % (4 osoby). Swój wybór uzasadniają następująco:

- „Bo chciałbym wiedzieć więcej.”
- „Bo moja wiedzą na ten temat jest praktycznie zerowa.”
- „Po to, żeby wiedzieć jak chronić zdrowie i zapobiegać chorobom.”
- „Dla swoich wiadomości.”
- „Interesuje mnie to. Uważam, że uczniowie powinni być uczeni więcej o zdrowym trybie życia.”
- „Ponieważ jestem tym zainteresowana i chciałabym pogłębić swoją wiedzę.”
- „Wiedza o zdrowiu przydaje się, choćby dla własnego organizmu.”
- „Ponieważ bardzo interesuje mnie ta tematyka, w przyszłości chciałabym zostać lekarzem.”
- „Ponieważ jest to bardzo ciekawe przedsięwzięcie.”

Natomiast 18 kobiet (40%) oraz 5 mężczyzn (55,6%) odpowiedziało, iż nie chcą otrzymywać informacji o SzPZ, ponieważ:

- „Nie interesuje mnie to.”
- „Ponieważ wystarcza mi to co wiem.”
- „Ponieważ już kończę szkołę.”
- „W obecnym momencie nie jest mi to potrzebne.”

- „Potrafię sama je odszukać.”
- „Wiem co to zdrowie, a jeżeli mam jakieś pytania to mam wiele kompetentnych osób w rodzinie i to mi zupełnie wystarcza.”

Wynika stąd, że większość ankietowanej młodzieży jest zainteresowana otrzymywaniem informacji o zdrowiu, o programie SzPZ. Natomiast Ci, którzy nie chcą otrzymywać dodatkowych informacji, tłumaczą to tym, że już kończą szkołę i nie jest im to potrzebne albo wiedzą już na temat zdrowia tyle, że w zupełności im to wystarczy.