ŽIVOTNÝ ŠTÝL KYSUCKÉJ RODINY A JEHO VPLYV NA ZDRAVIE

Style of life of families in the Kysuce area and its effect on health

Gabriela Vörösová¹, Miroslava Gonšćáková²

11: 1–270, 2009
ISSN 1212-4117

¹Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, katedra ošetrovateľstva

²Čadca

Summary

The target of the work was mapping selected components of the style of life of families in the Kysuce area. The sample group examined included 174 respondents (women (n = 34) working in selected companies in Čadca, their husbands (n = 31) and secondary school students (n = 109)). The basic method of the work was the use of a questionnaire for women, men and children/students. The statistical processing was carried out with the help of the squared chi test. We found dependence between the style of life of parents and children. It was shown that n = 88 (80.73%) children/students made themselves drunk before reaching their adulthood, of them n = 63 (57.80%) children as soon as before the 15th year of their age. Only n = 21 (19.26%) children/students reported that they have never been drunk. As much as n = 81 (74.31%) children/students tried to smoke before reaching 18 years of age. Only n = 30 (27.52%) children/students regularly take their breakfast; n = 39 (35.78%) do not take breakfast at all. We are pointing out the observed problems of the style of life in a group of the population studied, which consisted of families in the Kysuce area.

Key words: style of life – smoking – alcohol – food – Kysuce area

Súhrn

Cieľom práce bolo zmapovať vybrané zložky životného štýlu kysuckej rodiny. Sledovaný súbor tvorilo n = 174 respondentov (ženy n = 34 pracujúce vo vybraných podnikoch v Čadci, ich manželia n = 31 a študenti stredných škôl n = 109). Základnou metódou práce bol dotazník pre ženy, mužov a deti/študentov. Štatistické zisťovania sme vykonávali pomocou chí-kvadrátového testu. Zistili sme závislosť medzi životným štýlom rodičov a detí. Ukázalo sa, že n = 88 (80,73 %) detí/študentov sa prvýkrát opilo pred dovŕšením dospelosti, z toho n = 63 (57,80 %) opýtaných detí už pred pätnásťtym rokom veku. Len n = 21 (19,26 %) detí/študentov uviedlo, že sa nikdy neopilo. Až n = 81 (74,31 %) detí/študentov skúšalo fajčiť pred dovŕšením osemnásteho roku. Pravidelne raňajkuje len n = 30 (27,52 %) detí/študentov a neraňajkuje vôbec n = 39 (35,78 %). Upozorňujeme na zistené problémy v životnom štýle u jednej skupiny obyvateľstva, ktorou sa pre nás stala kysucká rodina.

Kľúčové slová: životný štýl – fajčenie – alkohol – stravovanie – Kysuce

ÚVOD

Jedným zo stále naliehavších trendov vývoja spoločnosti v 21. storočí je zhoršujúci sa stav zdravia ľudí. V spoločnosti je vytvorených niekoľko stratégií k podpore zdravia, k výchove jedinca, rodiny a komunity k zdravému životnému štýlu. Chrániť a posilňovať zdravie znamená pozitívne pôsobiť na všetky jeho zložky. Dôležitú úlohu pritom hrá životný štýl rodiny a správanie podporujúce zdravie. Najvýznam-

nejším aktérom procesu podpory zdravia detí sú rodičia. Ak hovoríme o vplyve životného štýlu na zdravie, budú nás zaujímať tie jeho faktory, ktoré ho ovplyvňujú najviac. Z biologickej stránky ovplyvňuje zdravie spôsob stravovania sa, pitný režim, pohybová aktivita a odpočinok. Psychické zdravie ovplyvňuje stres a jeho zvládanie, osobnosť človeka a jeho schopnosť prekonávať prekážky. Veľmi úzko je prepojené s pocitom sociálnej pohody. Oveľa jednoduch-

šie je prekonať záťažové životné situácie, ak má človek fungujúce sociálne zázemie (najmä rodinné vzťahy), ktoré mu môže vždy poskytnúť potrebnú oporu.

Ciele

Cieľom prieskumu bolo zistiť vybrané zložky životného štýlu rodiny v regióne Kysúc, ktoré majú vplyv na zdravie.

1. Zmapovať, aký je vzťah medzi fajčením rodičov a detí mladších ako 18 rokov.
2. Zistiť, či ovplyvňuje konzumácia alkoholu rodičov konzumáciu alkoholu detí pred dosiahnutím plnoletosti.
3. Zmapovať, ako ovplyvňuje spôsob stravovania sa rodičov stravovanie detí.

Súbor

Respondenti tvoriaci vybranú vzorku boli zamestnankyne náhodne vybraných podnikov v Čadci, ich manželia a študenti vybraných stredných škôl. Sledovaný súbor tvorilo $n=174$ respondentov, z toho žien $n=34$ vo veku 24–48 rokov, $n=31$ mužov vo veku 31–55 rokov a študenti Gymnázia a Združenej strednej školy služieb v Čadci, $n=69$ dievčat a $n=40$ chlapcov vo veku 15–19 rokov.

Metódy

Pri zbere údajov sme použili metódu voľného rozhovoru pre lepšie pochopenie skúmaných súvislostí. Prieskum bol realizovaný dotazníkovou metódou. Pre účely prieskumu sme vytvorili a použili vlastné dotazníky pre mužov, ženy a pre deti/študentov. Dotazníky obsahovali 25–30 otázok (otvorené a uzavreté). Zozbierané

údaje sme spracovali štatisticky ako absolútne, relatívne čísla a pomocou chí-kvadrátneho testu (χ^2) porovnali ich s kritickou hodnotou $\chi^2 = 0,05$ a potvrdili štatistickú významnosť.

Výsledky

Zistili sme (graf č. 1), že sa fajčí v $n=43$ (25 %) rodinách, ktorých člena sme v prieskume oslovili. V $n=14$ (8,14 %) rodinách fajčia obaja rodičia. Až $n=81$ (74,31 %) z respondentov – detí/študentov fajčilo pred dovŕšením osemnásteho roku. Predpoklad o vplyve fajčenia u rodičov na postoj k fajčeniu u detí sa potvrdil. Výpočty $\chi^2 = 11,487$ sú štatisticky významné. Vzťah medzi tým, či dieťa videlo svojho rodiča opitého a jeho opitnosťou uvádza graf č. 2. Prvú ponuku alkoholu od rodičov priznalo $n=34$ (31,19 %) detí/študentov, $n=28$ (25,69 %) študentov prvýkrát ponúkli príbuzní a $n=47$ (43,12 %) z opýtaných dostalo prvú ponuku na alkohol od kamarátov. Hodnota $\chi^2 = 13,315$ potvrdzuje štatistickú významnosť vzťahov. Graf č. 3 uvádza zdroj ponuky alkoholu deťom a ich prvú opitnosť. Zistili sme, že existuje štatisticky významný vzťah $\chi^2 = 14,885$, medzi uvedenými premennými. Vzťah medzi stravovaním rodičov a pravidelným raňajkovaním detí uvádza graf č. 4. Z odpovedí rodičov vyplynulo, že len $n=10$ (14,29 %) z nich dbá na zdravé stravovanie sa svojej rodiny. Výpočet $\chi^2 = 6,993$ preukázal vzťah medzi spôsobom stravovania sa rodičov a pravidelnosťou raňajkovania detí. Výpočet $\chi^2 = 0,030$ nepreukázal súvislosť medzi spôsobom stravovania sa rodičov a príjmom jednoduchých cukrov u detí (graf č. 5).

Graf č. 1 Vzťah medzi fajčením detí a rodičov

Graf č. 2 Vzťah medzi výskytom opitosti u detí a rodičov

Graf č. 3 Vzťah medzi 1. ponukou alkoholu a opitost'ou detí

Graf č. 4 Vzťah medzi stravovaním rodičov a pravidelným raňajkovaním detí

Graf č. 5 Stravovanie rodičov a príjem jednoduchých cukrov u detí

Diskusia

Proces zrenia identity u adolescentov je sprevádzaný kryštalizáciou vzťahu k svojej osobe, k iným ľuďom, ale aj k vzťahu k zdraviu, k životným hodnotám. Práve v identitovom procese zohráva dôležitú úlohu rodinné prostredie a širšie sociálne prostredie. Rodičia a priatelia formujú jeho pohľad na zdravie v smere ohrozujúcich, ako aj zdravie podporujúcich faktorov (Šramová, 2008). Okrem sociálnej opory sú ďalšími dôležitými faktormi ovplyvňujúcimi zdravie sociálno-ekonomické zázemie jedinca a gender (Gecková, 2002). V prieskume preukázali sme vzťah medzi fajčením rodičov a fajčením detí. Podľa Krištúfka (2006) Slovensko patrí k štátom, ktoré majú najvyšší počet fajčiarov (40–50 % slovenskej populácie) a zvyšujúci sa počet závislých. Slabý (2002) uvádza výsledky sociologického prieskumu Markant, s. r. o., že na Slovensku nefajčí 61 % osôb vo veku nad 15 rokov, občas fajčí 16 % a pravidelne siaha po cigaretách 23 % osôb. Najviac konzumujú tabak nezamestnaní 35 % pravidelne a občas 18 %. Najväčší počet pravidelných fajčiarov je v Košiciach 41 % a v Bratislave 30 %. Najnižší počet 21 % pravidelných fajčiarov je v obciach pod 2 000 obyvateľov. Alarmujúcim je, že vo vekovej kategórii 15–19roční je 12 % pravidelných fajčiarov a 27 % občasných, čo Slovensko zaraďuje do skupiny krajín s najvyšším počtom mladistvých fajčiarov v Európe. Prieskum preukázal, že až 74,31 % (81) detí/štvrtákov skúsilo fajčiť pred dovŕšením osemnásteho roku, teda vo veku,

kedy sa zákonne nemali k tabakovým výrobkom dostať. Podľa Slabého (2002) v Žilinskom kraji fajčí 12,9 % osôb; možno konštatovať, že je to niekde v strede medzi Prešovským krajom 14,4 % a Trnavským krajom 10,3 %. Preukázali sme vplyv užívania alkoholu rodičov na skoré skúsenosti detí s alkoholom. Alkohol je najrozšírenejšou drogou a alkoholizmus predstavuje najvýznamnejší zdroj sociálnych, ekonomických a zdravotných problémov v mnohých krajinách. Samostatnou kapitolou podľa Mečíře (1990) je konzumácia alkoholu u detí a mladistvých (Sandorová et al., 2006). To, že alkohol v rukách mládeže je nebezpečný, by mohli potvrdiť policajné štatistiky. V SR priemerný občan (vrátane dojčiat) vypije za rok 82,4 l piva, 13,3 l vína a 8,7 l 40% liehovín (Nociar, 2006). Výsledky prieskumu sú zarážajúce: až 80,73 % detí sa prvýkrát opije pred dovŕšením dospelosti a 57,80 % detí už pred pätnástym rokom veku. Prvá ponuka alkoholu od rodičov bola zaznamenaná u 31,19 % respondentov, 25,69 % študentov prvýkrát ponúkli príbuzní a 43,12 % z opýtaných dostalo prvú ponuku na alkohol od kamarátov. Muži konzumujú alkohol častejšie a vo väčšej miere, avšak aj u žien je jeho konzumácia bežná (Huttová, Padyšáková, 2007).

Malovič (2003) uvádza, že podľa štatistík skracuje nadváha život v priemere o štyri roky. Na Slovensku trpí ňou asi polovica dospelých populácie. Vo vzorke dospelých malo ideálnu hmotnosť len 27,7 % respondentov. Vo vzorke detí nadváhu 1. stupňa malo 3,7 %. Spôsob stravovania sa v rodinách nie je ideálny. Základ-

nou chybou zvyčajne býva vynechanie raňajok, prípadne iných jedál, teda nepravidelnosť v stravovaní. Dokázali sme súvislosť medzi spôsobom stravovania sa rodičov a detí. Deti označili stravovanie sa svojich rodičov za skôr nezdravé v 42,2 %. V súčasnosti existujú rôzne programy na zlepšenie osvetu v oblasti životného štýlu. Zvyčajne sú zamerané na školopovinné deti, no bez ovplyvnenia správania ich rodičov nemajú veľký efekt. Hoci existujú služby v oblasti poradenstva pre dospelých záujemcov, potenciálni klienti o nich nevedia alebo nevedia, kde ich majú hľadať a aké služby poskytujú. Takéto bezplatné služby poskytuje v Čadci Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ). Napriek tomu, že zamestnanci RÚVZ v Čadci uvádzajú, že záujem o ich poradenstvo je veľký, z vlastnej skúsenosti uvádzame, že väčšina ľudí v produktívnom veku nevie, kde ich služby má hľadať, alebo im ich povinnosti znemožňujú ich využitie v takej forme, ako ich ponúkajú. Väčšine matiek starajúcich sa o zdravie ich detí by viac ako tabuľky s odporúčanými množstvami vitamínov, minerálov a prijatou energiou pomohli konkrétnejšie doporučená, napríklad návrhy kompletných zdravých receptov. V súčasnej dobe je veľké úsilie vynaložené na prezentovanie zdravého životného štýlu v Kysuckej televízii, Kysuckých novinách, Kysuciach, Kysucku, iných médiách hojne rozšírených v regióne alebo na internete.

ZÁVER

Prieskum potvrdil predpoklad o vplyve fajčenia rodičov na fajčenie detí. Preukázal, že ak sa deti stretávajú s užívaním alkoholu vo svojich rodinách, sami začnú s jeho pitím v skoršom veku ako deti, ktoré sa s pitím alkoholu u svojich

rodičov nestretajú. Zistili sme tiež, že prvý kontakt dieťaťa s alkoholom zvyčajne sprostredkuje jeho rodina. Zaoberali sme sa možnými vzťahmi medzi stravovaním sa rodičov a detí. Cieľom bolo zdôrazniť zistené problémy v životnom štýle u jednej skupiny obyvateľstva, ktorou sa pre nás stala kysucká rodina.

LITERATÚRA

- DVOŘÁKOVÁ, J., HORSKÁ, J. a kol.: *Metody sociální práce s imigranty a azylanty a jejich dětmi*. Praha: Triton. 2008. s. ?
- DVOŘÁKOVÁ, J., HORSKÁ, J. a kol.: *Metody sociální práce s imigranty a azylanty a jejich dětmi – ped. příručka*. Praha: Triton. 2008. s. 156.
- GECKOVÁ, A.: *Inequality in Health Among Slovak Adolescents*. Michalovce: PeGaS, 2002.
- HUTTOVÁ, M., PADYŠÁKOVÁ, H.: Následky konzumácie alkoholu matkou počas tehotenstva na vývin dieťaťa. *Ošetrovateľský obzor*, 2007. Vol. 1–2, s. 5–10.
- KRIŠTÚFEK, P.: *Stúpa počet fajčiarov z radov žiakov, aj žien*. [online], TASR 15. 11. 2006. [cit. 2009-01-22]. Dostupné z: <http://www.zzz.sk/clanok=1638>.
- MEČÍŘ, J.: *Zneužívání alkoholu a nealkoholických drog u mládeže*. Praha: Avicenum, 1990.
- NOCIAR, A.: Výber z údajov o alkohole v Slovenskej republike a v Európskej únii. *Sociálna prevencia* 1, č. 3, s. 7–9.
- SANDOROVÁ, R. et al.: Droga jménem alkohol. *Kontakt*, 2006. Vol. 8, no 2, s. 358–365.
- SLABÝ, B. *Ako zastaviť epidémiu*. Bratislava: Komprint, 2002, s. 5–6.
- ŠRAMOVÁ, B. Hodnotenie zdravia adolescentmi. *Kontakt*, 2008. Vol. 10, no 1, s. 85–89.

* Práca je podporovaná projektom CZ/07/LLP-LdV/T01/134001.

Gabriela Vörösová a Miroslava Gonščáková
vorosovagabi@zoznam.sk