

RÓŻA CZABAK-GARBACZ, AGNIESZKA SKIBNIEWSKA, PIOTR MAZURKIEWICZ,
ANNA WISOWSKA

HIGIENA WYPOCZYNKU STUDENTÓW III ROKU WYDZIAŁU
PIELĘGNIARSKIEGO I NAUK O ZDROWIU

HYGIENE OF LEISURE TIME AMONG THIRD YEAR STUDENTS FROM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE

Katedra i Zakład Fizjologii Człowieka Akademii Medycznej w Lublinie
Kierownik: prof. dr hab. A. Niechaj

W pracy dokonano oceny higieny wypoczynku przez wybraną grupę społeczności studenckiej Akademii Medycznej w Lublinie. Przeanalizowano m. in. ilość czasu wolnego oraz najczęstsze formy jego spędzania przez studentów III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu w czasie roku akademickiego i wakacji pod kątem wypoczynku aktywnego i biernego, a także przedstawiono własną opinię studentów na temat sposobu spędzenia czasu wolnego.

WSTĘP

W obecnych czasach społeczeństwo polskie najwięcej uwagi i czasu poświęca trosce o byt codzienny oraz możliwości poprawy warunków materialnych. Towarzyszy temu zmęczenie i kumulacja stresów w pracy, szkole, domu. Dotyczy to również młodzieży akademickiej, której styl życia w dużym stopniu determinowany jest specyfiką wybranego kierunku studiów. Duże znaczenie ma czas poświęcany na zajęcia obowiązkowe na uczelni, samodzielną naukę w domu, pracę w czytelni, bibliotece itd. Stąd wynika bardzo ważna rola wypoczynku, a zwłaszcza umiejętność jego prawidłowego zaplanowania i wykorzystania w sposób umożliwiający eliminację napięć nerwowych i stresów, a także zwiększenie zdolności do pracy umysłowej.

Niniejsza praca miała ocenić higienę wypoczynku studentów III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu AM w Lublinie oraz określić czynniki decydujące o formach spędzania przez nich czasu wolnego.

Badania, których przedmiotem byłyby wypoczynek studentów są bardzo nieliczne, a publikacje o czasie wolnym młodzieży akademickiej nie są w pełni doceniane. Trudno jest wskazać w oparciu o dane literaturowe, ile godzin studenci przeznaczają na wypoczynek i jak go organizują.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 106 studentów III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej w Lublinie, zarówno studentów studiów dziennych, jak i zaocznych (odpowiednio 55 i 51 osób), co stanowiło 90% wszystkich studentów tego roku. Dobór grupy

uwarunkowany był czynnikiem zaaklimatyzowania się studentów, zarówno w mieście, jak i na uczelni, ponieważ studenci młodszych lat poświęcają dużo czasu na przystosowywanie się do nowego środowiska, w tym na zaznajomienie z miejscami przeznaczonymi do wypoczynku, relaksu, zaś starszych lat pochłonięci są dodatkowo przygotowaniem prac magisterskich.

Badania przeprowadzono za pomocą sondażu diagnostycznego, w którym zastosowano ankietę audytoryjną. Posłużono się pytaniami zamkniętymi, co uniemożliwiło dwuznaczne zrozumienie odpowiedzi, jak również ułatwiło szybkie zebranie materiału. Zarówno ankietę, jak i jej analizę przeprowadzono zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych [14]. Przy obliczeniach statystycznych posłużono się testem niezależności χ^2 .

Badając ilość czasu wolnego wykorzystywanego średnio w ciągu dnia na poszczególne czynności, starano się ocenić wypoczynek studentów pod kątem ilości czasu poświęcanego na wypoczynek bierny i czynny. Wypoczynek bierny oznacza całkowitą bezczynność po pracy, najczęściej w postaci np. wygodnego siedzenia lub leżenia, natomiast wypoczynek czynny, w przeciwieństwie do wypoczynku biernego, nie jest to bezczynność i spokój, lecz stan aktywny, który polega na wykonywaniu prac lub czynności [7,11]. Stąd do wypoczynku biernego zaliczono oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie książek i prasy oraz sen w ciągu dnia. Do wypoczynku czynnego natomiast zaliczono czas poświęcony na wykonywanie czynności higienicznych, obowiązki domowe, pracę dodatkową, a także spacer, sport oraz turystykę.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Grupa respondentów składała się ze 101 kobiet i 5 mężczyzn, co pozwoliło stwierdzić wybitną feminizację. Zaledwie 7% studentów dziennych (4 kobiety) pozostawało w związkach małżeńskich, ale nie posiadało dzieci. Wśród zaocznych blisko połowa (49%) miała rodziny, z czego 68% studentek-mężatek posiadało potomstwo. Istotna różnica dotycząca stanu cywilnego ($p < 0,001$) wynikała zapewne z różnego wieku ankietowanych (85% studentów dziennych stanowiły osoby poniżej 25 lat, natomiast wśród zaocznych tylko 33% respondentów było w tym wieku) oraz sytuacji materialnej (80% studentów zaocznych posiadało stałą pracę).

Studenci dzienni zamieszkiwali najczęściej w domu akademickim (85%), a tylko nieliczni na stacji (7%) i w domu rodzinnym (7%). Miejscem zamieszkania studentów zaocznych w czasie zjazdów był zarówno dom rodzinny (41%), stacja (39%), jak również akademik (20%).

Z danych uzyskanych w Dziekanacie Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu wynikało, że studenci studiów dziennych III roku mieli planowo, tygodniowo 35 godzin zajęć na uczelni, czyli średnio 7 godzin lekcyjnych dziennie, co odpowiadało 5 godzinom 15 minutom zegarowym, stąd dysponowali oni 18 godzinami i 45 minutami czasu wolnego w dni powszednie, a 24 godzinami w dni wolne od zajęć; średnio dawało to około 20 godzin czasu wolnego dziennie w ciągu całego tygodnia.. 80% pracujących studentów zaocznych dysponowało 16 godzinami czasu wolnego, w dni robocze zaś pozostałych 20% teoretycznie miało w te dni 24 godziny wolne. Przy uwzględnieniu w tej grupie czasu poświęconego na zjazdy na uczelni (30 godzin miesięcznie, czyli średnio 3,75 godziny lekcyjnej, co odpowiadało 2,5 godziny zegarowej w dni wolne od pracy) średnia liczba czasu wolnego dziennie w ciągu całego tygodnia studentów zaocznych (18,9 godziny) była dość zbliżona do ilości czasu wolnego studentów dziennych.

Pomimo dysponowania podobną ilością czasu wolnego obie grupy studentów III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu wykorzystywały go niejednokrotnie

Ryc. 1.

w diametralnie różny sposób. W niektórych jednak przypadkach podobnie (wykres 1). Na przykład 90% studentów, zarówno studiów dziennych, jak i zaocznych oglądało codziennie telewizję przeznaczając na tę czynność około 1,5 godziny dziennie. Oglądanie telewizji nie było jednak dominującą formą wypoczynku badanych studentów, mimo, iż czynność ta dominuje w czasie wolnym przeciętnego Polaka, ze względu na dużą dostępność i atrakcyjność tego środka masowego przekazu (np. 40% młodzieży poświęca na to 4 i więcej godzin dziennie). Odbiorniki telewizyjne dostępne są również we wszystkich domach studenckich należących do AM w Lublinie [8].

Dużo popularniejszą formą wypoczynku wśród studentów było słuchanie radia, na co ankietowani przeznaczali średnio 2,9 godziny dziennie (dzienni 3,4, zaocznicy 2,4 godziny, różnica istotna statystycznie, $p < 0,001$), co stawiało tę czynność na pierwszym miejscu pod względem ilości poświęcanego jej czasu wśród wszystkich sposobów spędzania czasu wolnego. Przyczyna dużej popularności radia wynika z łatwego dostępu, a także z możliwości jednoczesnego wykonywania innych czynności (np. hobby, czytanie książek, zajęcia domowe), gdyż słuchanie radia angażuje jedynie zmysł słuchu. Wśród programów radiowych najbardziej preferowane było słuchanie muzyki (98%). Muzyka jest bowiem doskonałym sposobem na odreagowanie po całodziennych zajęciach, czy pracy. Badania przeprowadzone na Akademii Medycznej w Lublinie w 1988 roku wykazały, że słuchanie radia było również wówczas tak popularną formą spędzania czasu wolnego, jak obecnie [3].

Inna forma biernego wypoczynku, czytanie książek i prasy była także bardzo popularna wśród badanych, najprawdopodobniej ze względu na to, iż samodzielna praca studenta z książką stanowi integralny składnik procesu dydaktycznego w szkole wyższej [10]. 98% studentów III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu czytanie książek i prasy wymieniało jako czynność wykonywaną codziennie, której poświęcało średnio 1,85 godziny dziennie. Zauważalna istotna różnica ($p < 0,001$) w ilości czasu poświęcanego przez studentów dziennych (2,4 godziny) i zaocznych (1,3 godziny) na tę formę spędzania czasu wolnego była jak najbardziej logiczna, zważywszy, że podstawowy obowiązek studentów studiów dziennych – nauka, w tym również nauka własna, polega głównie na samodzielnej pracy z książką.

Swoistą formą wypoczynku biernego jest sen, który jest podstawowym i najbardziej naturalnym wypoczynkiem całego organizmu. We śnie następuje ogólne przestrojenie organizmu ze stanu pobudzenia na wypoczynek i regenerację. Spada tętno, obniża się ciśnienie krwi, zmniejsza aktywność serca, maleje napięcie mięśniowe, zwalnia się przemiana materii [5]. Ponadto sen może być pasywną formą radzenia sobie ze stresem [6]. Krótka 10–15 minutowa drzemka w ciągu dnia stanowi doskonały sposób regeneracji sił [7, 10], jednak wśród wszystkich badanych studentów, zaledwie 9% korzystało z takiej formy wypoczynku.

Pierwszym z analizowanych zajęć zaliczonych do wypoczynku czynnego było wykonywanie czynności higienicznych. Studenci studiów dziennych poświęcali tym czynnościom średnio 1,3 godziny w ciągu dnia, zaś zaocznicy 1,1 godziny. Powszechnie wiadomo, że postępowanie w myśl zasad higieny osobistej ma zapobiegać chorobom, potęgować zdrowie, sprawność i dobre samopoczucie. Ludowe wskazania higieniczne były znane jeszcze przed okresem starożytności. Kultywowali je kapłani w Egipcie, przestrzegano ich w Indiach i Chinach. Najwięcej jednak utrwalonych wskazań i przepisów związa-

nych z higieną przetrwało z okresu Grecji i Rzymu. W średniowieczu zapomniano o wielu zasadach dotyczących higieny osobistej, co było przyczyną chorób zakaźnych, które dziesiątkowały ludność Europy. Współcześnie ponownie zwraca się dużą uwagę na wiele zagadnień związanych ściśle z higieną, nie tylko dotyczących higieny skóry, ale także innych układów. Zadaniem higieny osobistej jest dążenie do utrzymania i wzmacniania zdrowia człowieka, a celem higieny jest rozwijanie pełnej sprawności i aktywności organizmu człowieka w każdym wieku [7].

Bardzo dużą część wolnego czasu zajmowało ankietowanym wykonywanie zajęć domowych, średnio 2,7 godzin dziennie, studenci zaoczeni poświęcali na obowiązki domowe o połowę więcej czasu niż studenci dzienni (dzienni 2,1 godziny, zaoczeni 3,25 godziny, $p < 0,05$). Różnica ta dotyczyła zwłaszcza studentek posiadających dzieci, które poświęcały średnio na te czynności o 2 godziny więcej niż pozostałe osoby. Wśród wykonywanych zajęć domowych najczęściej wymieniano przygotowanie posiłków (93%) i zakupy (87%), co najpewniej, w przypadku studentów dziennych spowodowane było rzadkim korzystaniem ze stołówki akademickiej w związku z nierównomiernym rozłożeniem zajęć i zbyt krótkimi przerwami między nimi niewystarczającymi na dotarcie do budynku stołówki, jak również ograniczonym czasem wydawania obiadów. Również studenci studow zaocznych wśród najczęściej wykonywanych zajęć domowych wskazywali przygotowywanie posiłków (70%) i zakupy (68%), chociaż zajmowali się tymi czynnościami istotnie rzadziej niż studenci dzienni ($p < 0,001$).

Przy rozpatrywaniu dodatkowej pracy zarobkowej okazało się, że studenci podejmowali ją dość rzadko (9% studentów dziennych i 8% zaocznych). Małe zainteresowanie dodatkową pracą studentów studiów zaocznych mogło być wynikiem przemęczenia normalną pracą zawodową, bądź też trudnościami w znalezieniu dodatkowego zajęcia. Region południowo-wschodniej Polski, z którego rekrutują się w większości studenci Akademii Medycznej w Lublinie charakteryzuje się dość wysokim bezrobociem i relatywnie niskimi płacami, również w służbie zdrowia, w porównaniu z obszarami położonymi na zachód od Wisły. Małe zainteresowanie pracą zarobkową wśród studentów studiów dziennych mogło z kolei wynikać z braku potrzeby zarabiania pieniędzy (w ciągu roku akademickiego otrzymywanie świadczeń stypendialnych, np. naukowych, socjalnych), sytuacji rodzinnej ankietowanych (zaledwie 7% studentów dziennych pozostawało w związkach małżeńskich, ale nie posiadało dzieci), a także trudności w pogodzeniu zajęć na uczelni z ewentualnym dodatkowym zajęciem. W czasie wakacji ilość studentów zaocznych podejmujących pracę dodatkową znacznie wzrasta z 8% do 29% ($p < 0,01$), a dziennych z 9% do 62% ($p < 0,001$). Jest to niepokojące zjawisko, bowiem higiena pracy wymaga również dłuższego wypoczynku poza miejscem zamieszkania.

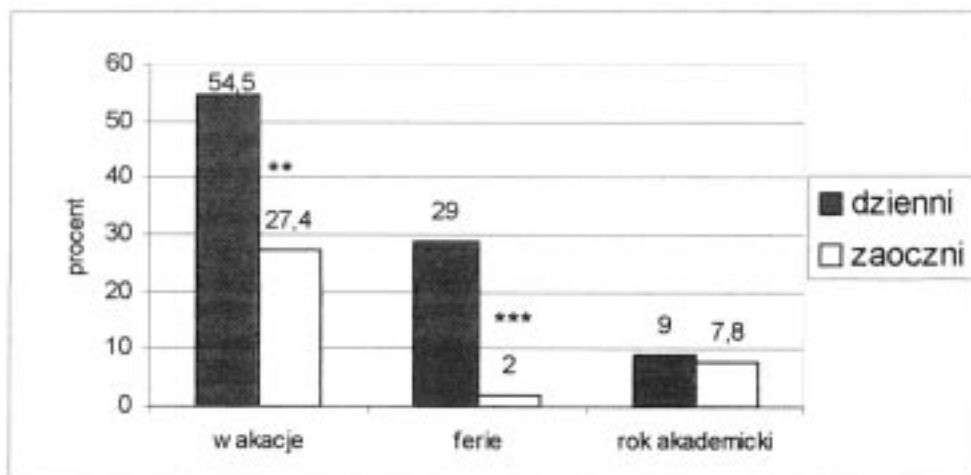
Ostatnim analizowanym parametrem była aktywność fizyczna wyrażana poprzez chodzenie na spacer, uprawianie sportu i wyjazdy turystyczne. Aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem stymulującym rozwój, zwiększającym zdolności adaptacyjne, sprzyjającym rozwojowi organizmu i polepszeniu stanu zdrowia. Aktywne spędzanie wolnego czasu ważne jest nie tylko w wieku młodzieńczym, ale także w późniejszym okresie życia, dlatego wskazane jest wyrabianie odpowiednich nawyków rozwijających sprawność fizyczną [12]. Badania doświadczalne i epidemiologiczne wykazały związek między regularną aktywnością fizyczną a wzrostem we krwi lipoprotein przeciwmiażdżycowych o wysokiej gęstości HDL. Wyśiłek fizyczny wpływa na obniżenie we krwi zawar-

tości cholesterolu całkowitego, frakcji LDL lipoprotein, wolnych rodników, nadtlenuków lipidowych, a także insuliny, poprawia również tolerancję glukozy. U osób aktywnych fizycznie wzrasta zawartość dysmutazy nadtlenukowej, która hamuje rozwój miażdżycy oraz pozwala utrzymać dobry stan zdrowia nie tylko w młodości, ale i w późniejszych etapach życia. Ruch wpływa nie tylko na rozwój fizyczny i wydolność ustroju, ale również wzmacnia czynność wielu układów organizmu, zwiększa zdolność do pracy umysłowej, znosi napięcie nerwowe i stresy, przywraca równowagę neurovegetatywną w układzie sercowo-naczyniowym, a także szybciej eliminuje złe samopoczucie [5]. Niestety społeczeństwo polskie cechuje niska aktywność fizyczna. Można szacować, że zaledwie około 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia różne formy zajęć ruchowych, w których rodzaj i intensywność obciążeń wysiłkowych zaspokajają podstawowe potrzeby fizjologiczne organizmu [8].

Również badani studenci Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu nie odbiegali od tej smutnej statystyki. Tylko 31% ankietowanych spacerowało codziennie, przy czym studenci zaoczeni poświęcali na spacer o połowę mniej czasu niż studenci dzienni (rodzaj studiów był w tym przypadku czynnikiem różnicującym statystycznie, $p < 0,01$). Pomimo więc olbrzymiej roli spaceru w walce ze zmęczeniem i stresem, nie cieszył się on dużą popularnością.

Nieco lepiej przedstawiało się uprawianie sportu, bowiem 65% badanych wymieniło tę formę aktywności fizycznej. Studenci studiów dziennych poświęcali na tę czynność, podobnie jak w przypadku spacerów, więcej czasu niż studenci zaoczeni (średnio około 4 razy, różnica istotna statystycznie $p < 0,001$). Sytuacja ta mogła wynikać z dostępności obiektów sportowych, bowiem, pomimo iż Lublin oferuje wiele miejsc do aktywnego wypoczynku, takich jak hale sportowe, baseny, siłownie, a sama Akademia Medyczna posiada dużą halę sportową mieszczącą się w pobliżu akademików, to w odróżnieniu od studentów dziennych, studenci zaoczeni (pochodzący w 61% z małych miast i wsi, a więc miejscowości o skromnych ofertach sportowych) mogli korzystać z obiektów sportowych Lublina jedynie w czasie zjazdów, kiedy większość czasu zajmowały im zajęcia na uczelni. Dlatego też aktywność ruchowa jako czynnik rozwoju fizycznego i psychicznego przeważała wśród studentów dziennych (dzienni 82%, zaoczeni 47%).

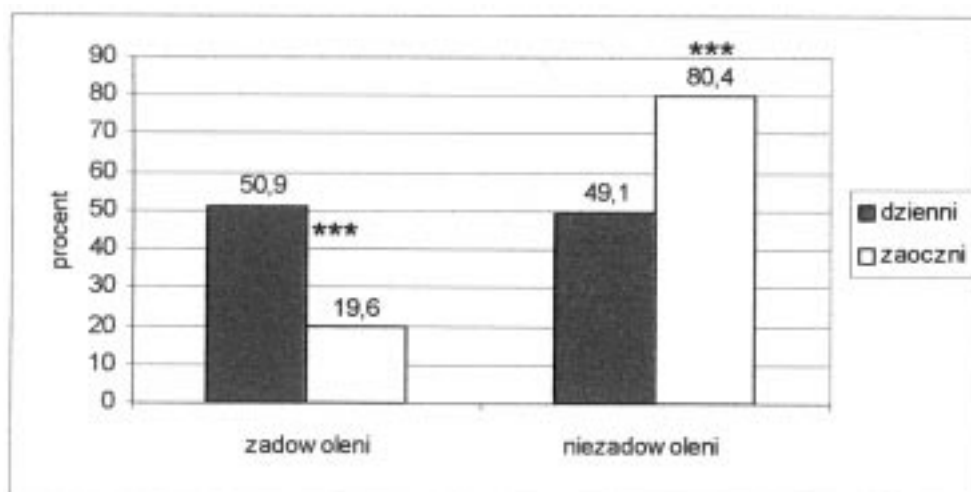
Bardzo ważnym elementem higieny psychicznej jest urlop, który należałoby spędzić poza miejscem zamieszkania [2]. Tymczasem mniej niż połowa studentów (44%) korzystała z wyjazdów turystycznych, rozumianych jako uczestnictwo w wycieczkach, obozach, wyjazdach rodzinnych. Na tę formę wypoczynku 81,9% studentów decydowało się najczęściej w czasie wakacji letnich. Znacznie częściej od studentów studiów zaocznych wyjeżdżali studenci studiów dziennych ($p < 0,01$; wykres 2), którzy zazwyczaj mieli do dyspozycji 3-miesięczną przerwę w studiowaniu, w czasie której można było zaplanować dłuższy wypoczynek poza miejscem zamieszkania. Studenci studiów zaocznych natomiast, pomimo iż dysponowali w ciągu roku akademickiego na codzień zbliżoną ilością czasu wolnego jak studenci dzienni, w lecie mieli go znacznie mniej. Zgodnie z Kodeksem Pracy, w zależności od stażu pracy, dysponowali jedynie dwudziesto- lub dwudziestosześciodniowym urlopem. Ponadto blisko połowa (49%) miała rodziny, co też niewątpliwie wpływało na planowanie wyjazdów. Studenci studiów zaocznych również w okresie ferii zimowych (okres 2-tygodniowy) wyjeżdżali rzadziej w porównaniu ze studentami dziennymi ($p < 0,001$).



Ryc. 2. Porównanie częstości wyjazdów turystycznych studentów w ciągu roku
Comparison of frequency of tourist trips among students over the year

** $p < 0,01$

*** $p < 0,001$



Ryc. 3. Liczba studentów zadowolonych i niezadowolonych ze sposobu wykorzystania czasu wolnego
Student's satisfaction of leisure time activities

*** $p < 0,001$

Sposób spędzania czasu wolnego przez badanych studentów AM w Lublinie niewątpliwie pozostawiał wiele do życzenia, również sami ankietowani w większości nie byli z niego zadowoleni.

Spośród studentów studiów dziennych co drugi student wykazywał niezadowolenie ze sposobu, w jaki wykorzystywał swój czas wolny, natomiast wśród studentów za-

ocznych aż 80% wyrażało taką opinię (różnica istotna statystycznie, $p < 0,001$; wykres 3). Biorąc pod uwagę ogół ankietowanych, jedynie co trzeci student był zadowolony ze sposobu wykorzystania czasu wolnego. Powodem niezadowolenia w obu grupach był najczęściej brak środków finansowych (50%) oraz przemęczenie (47%), a u studentów zaocznych dodatkowo nadmiar obowiązków domowych. Przyczyny te niezależne od samych studentów wynikały z nadmiaru zajęć i złej sytuacji ekonomicznej całego społeczeństwa.

DYSKUSJA

Celem pracy było przeanalizowanie sposobów wykorzystania czasu wolnego pod kątem higieny wypoczynku czynnego i biernego studentów III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu Akademii Medycznej w Lublinie – w przyszłości specjalistów, od których wymagane będą postawy promujące zdrowie. Bardzo ważne znaczenie ma więc kształtowanie w tej grupie społecznej nawyków oraz zachowań prozdrowotnych. Niestety badani studenci nie spędzali czasu wolnego w sposób, który mógłby posłużyć jako wzorcowy dla innych. W bardzo niewielkim stopniu zajmowali się czynnościami pozwalającymi na regenerację sił, zmniejszenie stanów napięcia i dyskomfortu przez aktywny wypoczynek, preferując bierne formy spędzania czasu wolnego. Wynika stąd ważne zadanie dla uczelni, ponieważ okres studiów to również okres znacznej podatności na wpływy wychowawcze. Szkoła wyższa powinna przygotować studentów do życia w świecie, który wymaga zdrowia, energii, odporności fizycznej i psychicznej; powinna nauczyć ich prowadzić higieniczny tryb życia.

WNIOSKI

1. Studenci III roku Wydziału Pielęgniarskiego i Nauk o Zdrowiu na co dzień najwięcej czasu wolnego przeznaczali na słuchanie radia (najchętniej muzyki), obowiązki domowe, czytanie książek i prasy oraz oglądanie telewizji, a najmniej na sen w ciągu dnia.

2. Studenci studiów dziennych w porównaniu z zaocznymi dużo mniej czasu przeznaczali na obowiązki domowe, natomiast znacznie więcej na słuchanie radia, czytanie książek i prasy, a także uprawianie różnych form aktywności ruchowej.

3. Studenci zarówno studiów dziennych jak i zaocznych preferowali bierne formy spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna nie była zbyt popularna wśród badanej młodzieży akademickiej, ponieważ aż 35% studentów nie uprawiało sportu, a zaledwie co trzeci ankietowany spacerował codziennie. Z wyjazdów turystycznych korzystała mniej niż połowa studentów (głównie dzienni w lecie).

4. W czasie wakacji (urlopu), które powinny być przeznaczone na wypoczynek, istotnie wzrastała ilość studentów podejmujących pracę zarobkową.

5. Zaledwie co drugi student studiów dziennych i tylko co piąty studiów zaocznych był zadowolony ze sposobu w jaki spędzał wolny czas. Przyczyną niezadowolenia był najczęściej brak środków finansowych i przemęczenie.

R. Czabak-Garbacz, A. Skibniewska, P. Mazurkiewicz, A. Wisowska

HYGIENE OF LEISURE TIME AMONG THIRD YEAR STUDENTS FROM
FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCE.

Summary

The aim of the study was the assessment of hygiene of leisure time among third year students from Faculty of Nursing and Health Science of Lublin Medical Academy. It analysed passive and active ways of spending free time. The study involved 106 students (55 stationary and 51 extramural) and it was conducted by means of questionnaire.

The study revealed that students prefer passive types of spending their leisure time. The most popular activity was listening to the radio, to which they devoted average 2.9 hours a day (listening to music mainly). Extramural students listened to the radio shorter than stationary ones (the difference was statistically significant). Students spent also a lot of their time watching television (average 1.5 hours a day), reading books and newspapers (average 1.85 hours a day) and doing housework, which is an active way of rest (average 2.7 hours a day), mainly preparing meals and shopping. Students devoted the least of their free time to sleep during the day in spite of the fact it is an excellent way of rest.

The study found also that physical activity was not a favourite type of spending free time. Every third student did not do any sport. Stationary students did sport 4 times longer than extramural (the difference was statistically significant). Only 31% practiced taking a daily walk and only 44% of students made tourist trips. 81,9% of them went away during summer holidays, but only 31% of them during the winter break.

Undoubtedly, the way of spending free time by the students under examination was not hygienic as it did not give them a sense of relaxation and rest; also the students themselves were not satisfied with it.

PIŚMIENNICTWO

1. *Bukowiec M.*: Uczestnictwo studentów Krakowa w różnych formach kultury fizycznej. *Życie Szkoły Wyższej*. 1988, Nr 4, str. 51–56.
2. *Dobrołubow U., Tylka J.*: *Życ z nadzieją po zawale*. Springer PWN, Warszawa 1997.
3. *Fijewski A.*: Postawy studentów medycyny wobec kultury fizycznej i zdrowotnej. 1989, Nr 43 (1–2), str. 21–24.
4. *Hansen A.*: *O sztuce wypoczynku*. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych. Warszawa 1983.
5. *Jethon Z., Grzybowski A.*: *Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa*. PZWL, Warszawa 2000, str. 290–294.
6. *Kawczyńska-Butrym Z.*: *Uczelnia promująca zdrowie*. Wydawnictwo UMCS, Lublin 1995, str. 17–23, 76–79.
7. *Korczak C.W.*: *Higiena – ochrona zdrowia-podręcznik dla szkół medycznych*. PZWL, Warszawa 1994, str. 319–348.
8. *Latański M. (red.)*: *Zdrowie publiczne*. Akademia Medyczna w Lublinie, 1999, str. 108–112.
9. *Mieszkowska W.*: *Czas wolny pielęgniarek*. *Pielęgniarka i położna*. 1979, Nr 11, str. 8–9.
10. *Obara M.*: *Jak studiować medycynę?* PZWL, Warszawa 1987.
11. *Ochmański M. (red.)*: *Alternatywne modele kształcenia nauczycieli*. Wydawnictwo UMCS, Lublin 1995.
12. *Seniorzy – czas wolny*. *Poznaj swoje prawa*. Wydanie I, Lublin 2001.
13. *Szulc W.*: *Przeżywanie czasu wolnego w zdrowiu i w chorobie*. *Pielęgniarstwo* 2000. 1997, Nr 4, str. 21–24.
14. *Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz. 883)*.

Otrzymano: 2001.06.18