

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Stereotyp studenta niedbającego o siebie - potwierdzony

Studenci leczą się samodzielnie, a w przypadku poważniejszej choroby używają leków, które zostały po chorobie innego domownika. Pierwszy posiłek zjadają między godz. 12 a 14. Do zachowywania higieny najbardziej motywuje ich intymna relacja - wynika z badania

## Uniwersytetu Łódzkiego.



Badanie „Student Y” przeprowadzono na zlecenie Centrum Promowania Zrównoważonego Stylu Życia Uniwersytetu Łódzkiego. Dotyczyło studenckiego stylu życia w odniesieniu do takich zagadnień jak: zdrowie, profilaktyka, zrównoważony rozwój czy świadoma konsumpcja.

*„Studenci najczęściej leczą się samodzielnie. Wybierają wtedy witaminę C lub kubek gorącej herbaty z miodem i cytryną. W przypadku poważniejszej choroby używają leków, które zostały w domu po chorobie innego domownika. Jest to najszybszy i najtańszy sposób, który pozwala im uniknąć wizyty u lekarza”* – czytamy w przesłanym komunikacie.

Jak wynika z badania, nawet osoby z poważnymi kontuzjami czy przewlekłymi schorzeniami przekładają wizyty u specjalistów i ignorują ich zalecenia, bagatelizując swoje problemy zdrowotne. *„Studenci nie poświęcają wiele uwagi swojemu zdrowiu. Żyją szybko, nie przejmując się konsekwencjami swojego zachowania, a przecież według aktualnych prognoz średnia życia tej generacji będzie wynosiła blisko 100 lat. Zdrowie zyskuje wielką wartość społeczną i ekonomiczną* – mówi jeden z pomysłodawców utworzenia Centrum Promowania Zrównoważonego Stylu Życia dr Maciej Kozakiewicz.

Studenci nie dbają o właściwą dietę i kondycję fizyczną. Ci, którzy mieszkają z rodzicami, na ogół odżywiają się bardziej regularnie. Kiedy jednak zostają sami lub spędzają czas poza domem, przestają stosować się do prawidłowych zwyczajów żywieniowych – jedzą nieregularnie, oszukują głód wysokokalorycznymi przekąskami, gustują w jedzeniu fast foodów i słodczy. Podobnie wygląda odżywianie osób, które mieszkają same w wynajmowanym mieszkaniu lub akademiku.

*„Nieprzywiązywanie wagi do jakości i regularności posiłków ujawnia się szczególnie w przypadku śniadań. Część osób w ogóle z nich rezygnuje, motywując to brakiem czasu lub apetytu”* – komentuje opiekun naukowy badania dr Ewa Jagiełło.

*„Wydaje się, że styl życia, jaki wiodą, nie wiąże się z niewiedzą, a raczej z ignorowaniem tej wiedzy i brakiem internalizacji zasad, które sprzyjają zdrowszemu i bardziej higienicznemu życiu* – mówi dr Ewa Jagiełło. Okazuje się, że potrzeba dbania o siebie uzależniona jest często od bycia w związku. Chodzi tutaj nie tylko o zdrowie, ale również o higienę. Do jej zachowywania bardziej motywuje dopiero intymna relacja.

Zdarza się, że studenci swój pierwszy posiłek zjadają dopiero pomiędzy godziną dwunastą a czternastą. Z reguły do śniadania studenci piją czarną (znacznie rzadziej zieloną) herbatę lub kawę z mlekiem i cukrem. Dla wielu badanych jej nieodłącznym uzupełnieniem jest papieros. Na co dzień zakupy robią w hipermarketach i dyskontach, przedkładając cenę nad jakość produktów spożywczych. Zdarza się, że przeznaczają pieniądze na inne przyjemności, dlatego na jedzenie często brakuje im funduszy.

*„Studenci chodzą spać o różnych porach, rzadko kiedy posiadając ustalony harmonogram odpoczynku. Są nieprzyzwyczajeni do wczesnego wstawania, dlatego często poranną pobudkę odbierają jako prawdziwą katorgę. Największym problemem jest nieregularny sen, bez stałej pory i powtarzalnego schematu”* – czytamy w przesłanym komunikacie.

Czas wolny dzielą zazwyczaj pomiędzy imprezy towarzyskie a wielogodzinne oglądanie telewizji czy przeglądanie internetu. Jako najczęstsze źródło stresu czy niepokoju wskazują studia, a w szczególności sesję egzaminacyjną, prezentacje na zaliczenie lub pisanie pracy dyplomowej.

Studencka praca ma z reguły charakter tymczasowy. Studenci są gotowi zatrudnić się „na czarno”, jeśli zwiększy to ich zarobki. „Część młodych ludzi zapytana o wymarzoną pracę, nie potrafi powiedzieć, jaki mogłaby mieć ona charakter. Doskonale orientują się jednak co do tego, ile chcieliby zarabiać” – czytamy w przesłanym komunikacie. Swoje oczekiwania finansowe umieszczają w granicach 2,5 a 7 tys. złotych.

Do pożądanых cech dobrej pracy zaliczają partnerskie relacje z przełożonym, brak monotonii, wykonywanie wyłącznie własnych obowiązków, 8-godzinny dzień pracy z płatnymi nadgodzinami.

Nawiązują i utrzymują dość płytkie relacje międzyludzkie. *„Najczęściej takie, które nie są +kosztowne+, czyli nie wymagają od nich wyrzeczeń, nie ograniczają swobody, a ich podtrzymanie nie wiąże się z większym wysiłkiem”* – informują autorzy badania.

W obserwacjach wykorzystano technikę zwaną shadowing, czyli badacz w cieniu, dzięki której udało się uzyskać wgląd w te obszary życia młodych ludzi, które na co dzień pozostają niejawnymi dla postronnych obserwatorów. Metoda ta polegała na stworzeniu sytuacji, w której badacz towarzyszył badanemu na każdym kroku i uważnie przypatrywał się wykonywanym przez niego codziennym czynnościom. Obserwatorzy i obserwowani jedli razem posiłki, robili zakupy, oglądali telewizję, odwiedzali rodzinę i znajomych, a także wykonywali różne prace. „Badacze byli najczęściej rówieśnikami osób badanych, przynależącymi do tej samej kategorii postaw i wartości.

*„W części przypadków byli do siebie tak podobni, że granica pomiędzy przedmiotem a podmiotem badania przestawała istnieć”* – mówi dr Ewa Jagiełło, opiekun naukowy badania „Student Y”.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17627.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## **Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność**

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## **Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku**

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## **Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków**

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## **Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne**

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**