

Prozdrowotny styl życia – jako przykład dbania o własne zdrowie. Analiza na podstawie studentów Akademii Wychowania Fizycznego

Wstęp

Rozdział 1

Uwarunkowania i znaczenie prozdrowotnego stylu życia

1.1. Zdrowie jako jeden z najważniejszych aspektów w życiu

1.2. Prozdrowotny styl życia jako wymóg współczesności

1.2.1. Wpływ kultury i mody na postrzeganie siebie

1.2.2. Problem przesadnego dbania o własny wygląd

1.2.3. Różnice w postrzeganiu zdrowego stylu życia i prozdrowotnego stylu życia

1.2.4. Bariery i trudności w badaniu stylu życia

1.3. Behawioralne wyznaczniki zdrowia i zachowania zdrowotne

1.4. Edukacja zdrowotna w Polsce

1.5. Postrzeganie własnego zdrowia przez Polaków

Rozdział 2

Analiza konsumpcji w odniesieniu do aspektów prozdrowotnych

2.1 Współczesne społeczeństwo konsumpcyjne

2.2. Konsumowanie zdrowia, na przykładzie konsumpcji młodości

2.3. Wpływ mediów na kształtowanie się postaw konsumenckich

Rozdział 3

Metodologia badań własnych

3.1. Cel pracy, problemy i hipotezy badawcze

3.2 Metody i techniki badawcze

3.3 Charakterystyka badanych

Rozdział 4

Analiza i interpretacja pozyskanych danych

4.1 Przejawy aktywności sportowej studentów

4.2 Zdrowe odżywianie się w opinii badanych

4.3 Sposoby radzenia sobie ze stresem badanych

4.4 Przejawy i opinie o prozdrowotnym stylu życia badanych

Zakończenie

Bibliografia

Spis wykresów i tabel

Aneks

Opis zawartości pracy:

Celem pracy jest poznanie mechanizmów jakimi kierują się młodzi studenci wychowania fizycznego, które pozwalają im na nazywanie ich stylu życia prozdrowotnym. Zależy mi na poznaniu odpowiedzi na pytanie, czy w ogóle można uznać ich styl życia za prozdrowotny? Czy jest on efektem mody, czy wiedzy i chęci dbania o własne zdrowie? Co studenci robią dla własnego zdrowia, dla poprawienia go, a także czy sami swoje zachowania postrzegają jako prozdrowotne?

Praca składa się z 4 rozdziałów.

W pierwszej części, czyli pierwszym i drugim rozdziale zajmę się analizą teorii z dziedziny socjologii zdrowia, życia społecznego a także makro socjologii. Na początku zajmę się ewolucją pojęcia konsumpcji, tym czym jest ona dla współczesnego człowieka żyjącego w ponowoczesnym świecie. Przedstawię jak duży wpływ na to co kupujemy, co robimy w wolnym czasie mają media. Niewątpliwie mają też wpływ na postrzeganie zdrowego trybu życia w kategorii mody Następnie postaram się sprecyzować pojęcie stylu życia, które jest na tyle problematyczne, że odpowiednie pod kątem dla celów tej pracy zdefiniowanie będzie kluczowym elementem przed rozpoczęciem opracowywania metod i technik badawczych.. A wszystko to oczywiście nie dzieje się w próżni, bo na wszystkie nasze decyzje i pragnienia ma wpływ czas w jakim

żyjemy, dlatego też na samym początku postaram się nakreślić główne ramy ponowoczesności.

Rozdział trzeci to opis metod i technik jakie posłużyły mi do przeprowadzenia badań. Po za tym druga część zawiera hipotezy jakie postawiłam sobie przed rozpoczęciem pracy w terenie. Za główny cel pracy obrałam chęć poznania mechanizmów jakimi kierują się młodzi ludzie- studenci, w określeniu swojego stylu życia jako prozdrowotny. W tym celu zostało postawione główne pytanie badawcze: jak przejawia się prozdrowotny styl życia wśród studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie? A możliwość odpowiedzi na nie, miały pomóc mi osiągnąć badania terenowe, zrealizowane za pomocą kwestionariusza ankiety, w maju bieżącego roku (2016r.) wśród studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie.

Czwarty rozdział to kluczowy element pracy, po uporaniu się z materiałem teoretycznym, stworzeniu narzędzia badawczego i przeprowadzeniu badań, w tej części postaram się odpowiedzieć na postawione wcześniej pytania zarówno te ogólne jak i szczegółowe. Trzecia część zawiera analizę uzyskanych za pomocą kwestionariusza ankiety danych i odpowiedzi na postawione w drugiej część hipotezy badawcze.