

Wybrane składniki stylu życia pracowników administracji biurowej

Wstęp..... 3

Rozdział I

Problematyka stylu życia w świetle literatury

- 1.1. Pojęcie stylu życia5
- 1.2. Podział (klasyfikacja) stylów życia..... 7
- 1.3. Zachowania zdrowotne – elementy prozdrowotnego stylu życia..... 9
 - 1 3.1. Pojęcie i istota zachowań zdrowotnych..... 9
 - 1.3.2. Rodzaje zachowań zdrowotnych10
 - 1.3.3. Charakterystyka zachowań zdrowotnych12

Rozdział II

Metodologia badań własnych

- 2.1. Cel pracy i problemy badawcze18
- 2.2. Hipotezy.....18
- 2.3. Charakterystyka zastosowanego narzędzia badawczego..... 18
- 2.4. Charakterystyka próby badawczej......22
- 2.5. Organizacja i przebieg badań......23

Rozdział III

Wyniki badań i ich interpretacja......24

- Podsumowanie i wnioski......33
- Spis tabel, rysunków i wykresów......34
- Wykaz literatury cytowanej35
- Załączniki38