

# **Zachowania zdrowotne wśród studentów**

**Wstęp..... 3**

## **Rozdział I**

### **Zdrowie człowieka**

1.1. Czym jest zdrowie? – pojęcie zdrowia..... 5

1.2. Przyczyny wszystkich chorób oraz dolegliwości – opis chorób i ich przyczyny..... 16

1.3. Choroby psychiczne – opis chorób psychicznych, ich objawy, przyczyny..... 22

## **Rozdział II**

### **Zachowania zdrowotne studentów**

2.1. Nawyki żywieniowe – zdrowe odżywianie..... 30

2.2. Używki – alkoholizm i narkomania..... 42

2.3. Zachowania profilaktyczne – definicja, profilaktyka..... 47

## **Rozdział III**

### **Metodologiczne założenia badań**

3.1. Przedmiot i cel badań..... 56

3.2. Problemy badawcze..... 58

3.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze..... 60

3.4. Organizacja i przebieg badań..... 64

## **Rozdział IV**

### **Zdrowie i zachowania zdrowotne wśród studentów w świetle**

## **wyników badań własnych**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 4.1. Charakterystyka badanej populacji.....     | 65 |
| 4.2. Analiza i interpretacja wyników badań..... | 65 |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Zakończenie.....</b>   | <b>84</b> |
| <b>Bibliografia.....</b>  | <b>86</b> |
| <b>Spis wykresów.....</b> | <b>90</b> |
| <b>Aneks.....</b>         | <b>91</b> |