

Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Department of Hygiene and Health Promotion, Academy of Physical Education, Krakow

MARIA GACEK

*Physical activity in the style of life of the academic youth  
– psychological conditioning*

---

**Aktywność fizyczna w stylu życia młodzieży akademickiej  
– uwarunkowania psychologiczne**

Aktywność fizyczna jest istotnym czynnikiem pomnażania potencjału zdrowotnego człowieka, przy założeniu, iż wzajemne relacje pomiędzy aktywnością ruchową, sprawnością i zdrowiem modyfikowane są przez czynniki genetyczne, styl życia oraz uwarunkowania środowiskowe i psychologiczne. To nowe ujęcie aktywności fizycznej, zorientowanej na poprawę i doskonalenie zdrowia, wyznacza traktowanie rekreacji ruchowej, nie tylko jako sposobu spędzenia czasu wolnego, lecz także jako formy profilaktyki, utrzymywania i podnoszenia kondycji psychofizycznej organizmu człowieka (Wolańska (red.) 1995, Drabik 1997). Zwiększanie poziomu aktywności fizycznej, w celu przeciwdziałania zaburzeniom psychosomatycznym, otyłości oraz patologiom społecznym wśród młodzieży, jest podstawowym celem operacyjnym Narodowego Programu Zdrowia, który zakłada, iż różne formy ruchu w czasie wolnym uprawiać będzie co najmniej 50% dzieci i młodzieży oraz około 30% dorosłych (Woynarowska 1997).

Jako zasadnicze założenie teoretyczne pracy przyjęto, iż poziom aktywności ruchowej pozostaje w zależności od cech osobowości jednostki. Celem badań była analiza niektórych osobowościowych uwarunkowań aktywności fizycznej młodzieży akademickiej.

**MATERIAŁ I METODA**

Badania przeprowadzono wśród 300 studentek i 300 studentów uczelni krakowskich: Akademii Wychowania Fizycznego (AWF), Uniwersytetu Jagiellońskiego (UJ) oraz Politechniki Krakowskiej (PK). Badania przeprowadzono z zastosowaniem następujących narzędzi: a) Inwentarz Stanu i Cechy lęku STAI w adaptacji Sosnowskiego i Wrześniewskiego (1983); b) Kwestionariusz Delta Drwala (skala LOC) (Kulas 1995); c) Inwentarz Osobowości Eysencka (MPI) (skale: ekstrawersji / introwersji i neurotyzmu) (Kulas 1995); d) Kwestionariusz Temperamentu Strelaua (skala reaktywności) (Strelau 1985); e) kwestionariusz własnej konstrukcji, służący do oceny poziomu aktywności ruchowej młodzieży. Analizę statystyczną przeprowadzono z zastosowaniem testu frakcji U.

**WYNIKI**

Analiza częstotliwości uprawiania ćwiczeń rekreacyjnych o wysokiej intensywności wśród studentek i studentów (tab. 1) wskazuje na tendencję, iż wraz ze spadkiem poziomu lęku rośnie odsetek badanych podejmujących intensywne ćwiczenia fizyczne co najmniej raz w tygodniu; jednak wśród kobiet nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic, podczas gdy mężczyźni o wysokim poziomie lęku istotnie rzadziej podejmują intensywne ćwiczenia fizyczne niż mężczyźni o niskim i średnim poziomie lęku ( $p < 0,05$ ). Podobne tendencje zaobserwowano w odniesieniu do umiejscowienia poczucia kontroli (LOC); im bardziej wewnętrzna LOC tym większy odsetek

podjmujących regularnie ćwiczenia fizyczne; jednak, tak wśród kobiet jak i mężczyzn, brak statystycznego zróżnicowania zmiennej. Odsetek studentów obu płci uprawiających regularnie ćwiczenia fizyczne zwiększa się również wraz ze wzrostem poziomu ekstrawersji; studentki o wysokiej ekstrawersji cechują się większą częstotliwością podejmowania ćwiczeń fizycznych niż studentki o średniej ( $p < 0,05$ ) i niskiej ekstrawersji ( $p < 0,01$ ). Podobnie studenci ekstrawertywni istotnie częściej podejmują intensywne ćwiczenia fizyczne niż introwertywni ( $p < 0,05$ ). Częstość intensywnych ćwiczeń fizycznych rośnie także wraz z obniżaniem się poziomu neurotyzmu; wśród kobiet, w odróżnieniu od mężczyzn, opisane tendencje nie wykazują istotności statystycznej; mężczyźni natomiast wysoko- i średnioneurotyczni istotnie rzadziej uprawiają ćwiczenia fizyczne niż mężczyźni o niskiej neurotyczności ( $p < 0,05$ ). Podobnie częstotliwość ćwiczeń fizycznych wzrasta wraz z obniżaniem się poziomu reaktywności; studentki niskoreaktywne istotnie częściej podejmują regularny wysiłek fizyczny niż wysokoreaktywne ( $p < 0,001$ ); również studentki średnioreaktywne ćwiczą istotnie częściej niż wysokoreaktywne ( $p < 0,05$ ). Największy odsetek mężczyzn często uprawiających ćwiczenia fizyczne występuje w grupie o niskiej (81,8%) i wysokiej reaktywności (70,0%). Stwierdzono, że studenci niskoreaktywni częściej podejmują wysiłek fizyczny niż średnioreaktywni ( $p < 0,05$ ).

Miarą poziomu aktywności fizycznej jest także jej objętość (tab. 1). Wśród studentek wraz z obniżaniem się poziomu lęku rośnie odsetek badanych poświęcających 6 i więcej godzin tygodniowo na intensywne ćwiczenia rekreacyjne; stwierdzono, że kobiety o wysokim poziomie lęku cechuje istotnie niższa objętość aktywności rekreacyjno-sportowej niż ma to miejsce w przypadku kobiet o niskim poziomie lęku ( $p < 0,05$ ). Jednocześnie istotnie większy odsetek kobiet o wysokim i średnim poziomie lęku nie deklaruje takiej aktywności w porównaniu z kobietami o niskim poziomie lęku ( $p < 0,01$ ). Największy odsetek mężczyzn podejmujących ćwiczenia rekreacyjne o wysokiej objętości występuje w grupie o średnim poziomie lęku (52,7%) i nieznacznie mniejszy w gronie mężczyzn o niskim jego nasileniu (51,9%); z analizy statystycznej wynika, że mężczyźni o wysokim poziomie tej cechy wykazują istotnie niższe nasilenie ćwiczeń rekreacyjnych niż studenci o niskim i średnim poziomie lęku ( $p < 0,01$ ). Nie stwierdzono zróżnicowania statystycznie istotnego w zakresie omawianej zmiennej zależnego od LOC, tak wśród kobiet jak i mężczyzn. Odsetek studentek poświęcających na sport i rekreację co najmniej 6 godzin tygodniowo zwiększa się wraz ze wzrostem poziomu ekstrawersji; stwierdzono, że studentki ekstrawertywne istotnie intensywniej uprawiają sport i rekreację niż studentki o średniej i niskiej ekstrawersji ( $p < 0,01$ ). W gronie studentów największą objętość ćwiczeń rekreacyjno-sportowych wykazują osoby o średnim (48,1%) i wysokim poziomie ekstrawersji (47,5%); jednak zmienna ta nie jest istotnie statystycznie zróżnicowana. Poziom aktywności sportowo-rekreacyjnej studentek o wysokim neurotyzmie jest istotnie niższy niż u kobiet o średniej neurotyczności ( $p = 0,05$ ). Studentki deklarujące stosunkowo wysoką objętość ćwiczeń rekreacyjnych cechują się najczęściej średnim poziomem neurotyzmu (34,2%). Wyraźna tendencja w zakresie zróżnicowania objętości zachowań rekreacyjnych w zależności od poziomu neurotyzmu rysuje się również wśród mężczyzn; wraz ze spadkiem poziomu neurotyzmu wzrasta odsetek studentów deklarujących uprawianie rekreacji ruchowej w wymiarze co najmniej 6 godzin tygodniowo, osiągając 50,9% w grupie studentów zrównoważonych emocjonalnie. Tym samym studenci o wysokim poziomie neurotyzmu charakteryzują się istotnie niższą objętością aktywności rekreacyjnej niż mężczyźni o niskim poziomie neurotyczności ( $p < 0,05$ ). Objętość ćwiczeń fizycznych studentek pozostaje także w zależności od poziomu ich reaktywności; stwierdzono, że wraz z obniżaniem się poziomu reaktywności wzrasta odsetek studentek deklarujących co najmniej 6-ciogodzinną aktywność w ciągu tygodnia, osiągając 36,4% wśród niskoreaktywnych. Zatem studentki niskoreaktywne istotnie częściej podejmują aktywność rekreacyjną o wysokiej objętości niż studentki wysokoreaktywne ( $p < 0,01$ ). Najwięcej osób o wysokiej objętości aktywności rekreacyjnej spotyka się wśród studentów niskoreaktywnych (60,9%); analiza statystyczna wskazuje, że studenci niskoreaktywni cechują się aktywnością o istotnie wyższej intensywności niż studenci średnioreaktywni ( $p < 0,001$ ); zarazem niskoreaktywni wykazują większe nasilenie ćwiczeń niż wysokoreaktywni ( $p < 0,01$ ).

## OMÓWIENIE

Badania własne wykazały, iż ćwiczenia rekreacyjne o wysokiej intensywności częściej podejmują studenci o niskim niż o wysokim poziomie lęku ( $p < 0,05$ ), studentki i studenci ekstrawertywni niż

introwertywni ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ), studenci zrównoważeni niż neurotyczni ( $p < 0,05$ ), studentki nisko- niż wysokoreaktywne ( $p < 0,001$ ). Wysoką częstość ćwiczeń rekreacyjnych deklarują zarówno studenci nisko- jak i wysokoreaktywni. Większą objętość aktywności rekreacyjnej wykazują kobiety i mężczyźni o niskim niż o wysokim poziomie lęku ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ), studentki ekstrawertywne niż introwertywne ( $p < 0,01$ ), studentki o średniej niż o wysokiej neurotyczności ( $p = 0,05$ ), studenci zrównoważeni emocjonalnie niż o wysokiej neurotyczności ( $p < 0,05$ ), studentki i studenci nisko- niż wysokoreaktywni ( $p < 0,01$ ).

Wyniki badań empirycznych, wskazujące na różnicowanie się poziomu aktywności ruchowej młodzieży akademickiej w zależności od różnych wymiarów osobowości, znajdują uzasadnienie w teoretycznych założeniach tych ostatnich. Obserwowany w próbie, wyższy poziom aktywności ruchowej u osób o wewnętrznej lokalizacji kontroli (LOC) w porównaniu do osób o zewnętrznej LOC blisko koresponduje z wynikami badań innych autorów. Wieloaspektowe badania empiryczne, prowadzone pod kierunkiem Heszen-Niejodek, potwierdzają założenie, że osoby o wewnętrznej LOC są bardziej skłonne do przyjmowania odpowiedzialności za własne zdrowie i podejmowania wysiłków w celu zachowania dobrego samopoczucia niż osoby zewnętrzsterowne; chętniej stosują się do zaleceń profilaktycznych i częściej uczestniczą w zajęciach rekreacyjnych (Heszen-Niejodek 1992, za: Dolińska-Zygmunt (red.) 1996). Wyniki badań własnych wskazują również na bardziej aktywny styl życia wśród młodzieży niskolękowej i niskoneurotycznej w porównaniu z osobami przejawiającymi wysoki poziom tych cech. Typowe dla ekstrawertyków cechy, tj. chęć do działania, bycia w ruchu, poszukiwanie podniecających sytuacji, skłonność do ryzyka i tendencja do poszukiwania bodźców, znajdują odzwierciedlenie w wysokim uczestnictwie osób o tej charakterystyce w aktywności sportowo-rekreacyjnej. Cecha poszukiwania doznań (stymulacji) jest właściwa także dla osób niskoreaktywnych; większa częstość i objętość aktywności fizycznej wśród niskoreaktywnych studentek i studentów założenie to potwierdza. Wśród mężczyzn występuje jeszcze i taka prawidłowość, że wysoki poziom aktywności fizycznej jest właściwy nie tylko dla niskoreaktywnych, lecz także dla wysokoreaktywnych, co można interpretować jako formę obrony organizmu przed przestymulowaniem; aktywność fizyczna bowiem poprawia stan psychiczny w przypadku wysokiej reaktywności, wysokiego lęku, neurotyczności i depresji. Jak podaje Klonowicz (1984, za: Sankowski 1985) systematyczna aktywność fizyczna, dostarczając określonych pobudeł stymulacyjnych, może powodować zmiany w poziomie reaktywności, a z całą pewnością zapobiegać jej wzrostowi, ponieważ długotrwały kontakt ze środowiskiem silnie stymulującym powoduje swoiste „hartowanie” i zwiększa odporność na działanie stresorów.

Osobowość jako „złożona instancja regulująca zachowanie człowieka” (Heszen-Niejodek i Sęk (red.) 1997, s.36) należy do ważnych czynników kształtujących stan zdrowia, gdyż realizowany styl życia jest główną determinantą zdrowia, określającą jego stan w około 50%. Zachowania prozdrowotne, w tym związane z regularnym podejmowaniem aktywności fizycznej, przyczyniając się do umacniania i doskonalenia potencjału zdrowotnego, są wskaźnikami promocji zdrowia. Konkludując, można stwierdzić, iż aktywność fizyczna, jako kluczowy element stylu życia, zależna jest między innymi od cech osobowości studentek i studentów.

#### WNIOSKI

- ⇒ Poziom rekreacyjnej aktywności ruchowej młodzieży akademickiej jest zróżnicowany ze względu na cechy osobowości jednostek.
- ⇒ Wyższy poziom aktywności fizycznej obserwuje się u osób ekstrawertywnych, niskoreaktywnych, o wewnętrznej lokalizacji kontroli, niskim nasileniu lęku oraz niskiej neurotyczności.

#### PIŚMIENNICTWO

1. Dolińska-Zygmunt G. (red.): Elementy psychologii zdrowia. Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1996.
2. Drabik J.: Promocja aktywności fizycznej. Wyd. AWF, Gdańsk 1997.
3. Drwal R.Ł.: Opracowanie kwestionariusza Delta do pomiaru poczucia kontroli. Studia Psychologiczne 1979, 1, 67–83.
4. Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.): Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 1997.
5. Wolańska T. (red.): Aktywność fizyczna a zdrowie. PTNKF, Warszawa 1995.

6. Kulas H.: Osobowość studentów wychowania fizycznego. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1995, 3, 55–71.
7. Sankowski T.: Reaktywność dzieci i młodzieży a oddziaływania stymulacyjne. *Psychologia Wychowawcza* 1985, 4, 377–385.
8. Sosnowski T., Wrześniewski K.: Polska adaptacja Inwentarza STAI do badania stanu i cechy lęku. *Przegląd Psychologiczny* 1983, 2, 393–411.
9. Strelau J.: Temperament, osobowość, działanie. PWN, Warszawa 1985.
10. Woynarowska B.: Narodowy Program Zdrowia - wyzwanie dla kultury fizycznej. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 1997, 1–2, 47–55.

### STRESZCZENIE

Celem badań była analiza niektórych osobowościowych uwarunkowań aktywności fizycznej młodzieży akademickiej. Badania, z zastosowaniem standaryzowanych testów psychologicznych, przeprowadzono w grupie 300 studentek i 300 studentów uczelni krakowskich. Badania wykazały, iż cechy osobowości różnicują poziom rekreacyjnej aktywności ruchowej młodzieży. Wysoki poziom aktywności fizycznej występuje u osób ekstrawertywnych, niskoreaktywnych, wewnątrzsterownych, o niskim nasileniu lęku i niskiej neurotyczności.

### SUMMARY

The aim of the study was to analyze some of personality conditioning of physical activity of academic youth. Examinations, with the use of standardized psychological testes, were conducted among 300 male and 300 female students of the Krakow, Poland universities. It was found out that personal features vary the recreational physical activity of the teenagers. High level of activity occurs among extravert persons and that with low reactivity, internal locus of control and low level of neuroticism and fear.

**Tab. 1. Poziom aktywności fizycznej młodzieży akademickiej w zależności od cech osobowości i płci**

		Kobiety (%)						Mężczyźni (%)			
		Częstość/ tydzień		Objętość/ tydzień				Częstość/ tydzień		Objętość/ tydzień	
		≥ 1 raz	rzadziej	brak	1–5h	>6h	≥ 1raz	Rzadziej	brak	1–5 h	>6h
Lęk	W	50,0	50,0	13,6	68,2	18,2	63,7	36,3	2,6	64,6	32,7
	Ś	53,1	46,9	7,3	64,6	28,1	78,2	21,8	4,5	42,7	52,7
	N	60,9	39,1	0,7	64,5	34,8	80,5	19,5	5,2	42,9	51,9
LOC	Z	50,0	50,0	9,2	61,8	28,9	68,5	31,5	5,4	56,8	37,8
	P	52,9	47,1	4,8	62,5	32,7	75,6	24,4	2,3	47,7	50,0
	W	62,5	37,5	4,2	70,0	25,8	76,7	23,3	3,9	47,6	48,5
E	W	69,0	31,0	1,1	55,2	43,7	80,2	19,8	1,0	51,5	47,5
	S	54,9	45,1	6,3	69,4	24,3	71,7	28,3	5,7	46,2	48,1
	N	46,1	53,9	8,8	69,6	21,6	67,7	32,3	5,4	55,9	38,7
N	W	52,8	47,2	8,3	70,8	20,8	64,9	35,1	5,3	63,2	31,6
	S	54,2	45,8	6,7	59,2	34,2	70,1	29,9	4,4	49,6	46,0
	N	60,2	39,8	2,8	68,5	28,7	82,1	17,9	2,8	46,2	50,9
R	W	40,0	60,0	13,7	67,5	18,8	70,0	30,0	5,7	54,3	40,0
	S	57,5	42,5	3,5	67,3	29,2	67,5	32,5	4,2	62,5	33,3
	N	66,4	33,6	1,9	61,7	36,4	81,8	18,2	2,7	36,4	60,9

E–ekstrawersja; N–neurotyzm; R–reaktywność (W-S-N: wysoka-średnia-niska)

LOC– lokalizacja kontroli (Z-P-W: zewnętrzna-przeciętna-wewnętrzna)