

UNIwersYTET MEDYCZNY _____

Wydział Nauk o Zdrowiu — Kierunek: Zdrowie publiczne

Magdalena Kamińska

nr albumu 000000

**Zachowania zdrowotne studentów kierunków medycznych i niemedycznych — badanie
z wykorzystaniem Inwentarza Zachowań Zdrowotnych**

Praca magisterska

napisana pod kierunkiem

dr hab. n. o zdr. _____

Kraków, 2026

Jak korzystać z tego wzoru. To kompletny szkielet **empirycznej pracy magisterskiej ze zdrowia publicznego**: badanie zachowań zdrowotnych z użyciem standaryzowanego narzędzia (IZZ), streszczenie strukturalne, piśmiennictwo w stylu Vancouver i wnioski dla promocji zdrowia. Prace ze zdrowia publicznego przyjmują konwencję nauk medycznych — zwróć uwagę na różnice względem prac „uniwersyteckich” (streszczenie, cytowanie, układ IMRAD-podobny). Niebieskie adnotacje opisują funkcję każdej części — usuń je w swojej pracy. Dane liczbowe są fikcyjne. Pełne poradniki: praca-magisterska.pl/poradniki/

Streszczenie

Wstęp. Zachowania zdrowotne kształtowane w okresie studiów utrwalają się w dorosłości, a styl życia pozostaje głównym modyfikowalnym determinantem zdrowia populacji. Studenci kierunków medycznych, ze względu na treści kształcenia, powinni prezentować korzystniejsze wzorce zachowań — doniesienia na ten temat są jednak niejednoznaczne.

Cel pracy. Porównanie nasilenia zachowań zdrowotnych studentów kierunków medycznych i niemedycznych oraz identyfikacja obszarów wymagających interwencji z zakresu promocji zdrowia.

Materiał i metody. Badanie przekrojowe przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego wśród 186 studentów (94 kierunków medycznych, 92 niemedycznych). Narzędzia: Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) Z. Juczyńskiego oraz autorska metryczka. Analizę wykonano w programie JASP; różnice między grupami oceniano testem t-Studenta, przyjmując poziom istotności $p < 0,05$.

Wyniki. Ogólny wskaźnik IZZ był istotnie wyższy w grupie studentów kierunków medycznych ($M = 82,4$; $SD = 11,2$) niż niemedycznych ($M = 76,8$; $SD = 12,6$; $p = 0,002$). Największą różnicę odnotowano w podskali zachowań profilaktycznych, nie stwierdzono natomiast istotnej różnicy w praktykach zdrowotnych. W obu grupach najniżej punktowaną kategorią były prawidłowe nawyki żywieniowe.

Wnioski. Kształcenie medyczne współwystępuje z korzystniejszymi zachowaniami profilaktycznymi, ale nie przekłada się na codzienne praktyki zdrowotne. Działania promocji zdrowia w środowisku akademickim powinny koncentrować się na nawykach żywieniowych, niezależnie od profilu kształcenia.

Słowa kluczowe: zachowania zdrowotne, studenci, promocja zdrowia, IZZ, badanie przekrojowe.

[Praca ze zdrowia publicznego używa STRESZCZENIA STRUKTURALNEGO (Wstęp / Cel / Materiał i metody / Wyniki / Wnioski) — jak artykuł w czasopiśmie medycznym. Dołącz wersję angielską (Abstract) z key words, jeśli wymaga jej uczelnia.]

Spis treści

Wykaz skrótów	3
Wstęp	4
Rozdział 1. Zachowania zdrowotne jako przedmiot zdrowia publicznego	6
1.1. Determinanty zdrowia i miejsce stylu życia	6
1.2. Pojęcie i klasyfikacje zachowań zdrowotnych	11
1.3. Zachowania zdrowotne młodych dorosłych — przegląd badań	15
1.4. Promocja zdrowia w środowisku akademickim	21
Rozdział 2. Materiał i metody	25
2.1. Cel pracy, pytania badawcze i hipotezy	25
2.2. Organizacja i przebieg badania	27
2.3. Narzędzia badawcze	29
2.4. Charakterystyka badanej grupy	32
2.5. Metody analizy statystycznej	34
Rozdział 3. Wyniki	36
3.1. Ogólny wskaźnik zachowań zdrowotnych	36
3.2. Kategorie zachowań zdrowotnych w badanych grupach	39
3.3. Zachowania zdrowotne a zmienne socjodemograficzne	44
Rozdział 4. Dyskusja	48
Wnioski	53
Piśmiennictwo · Spis tabel i rycin · Załączniki	55

Wstęp

[Wstęp pracy ze zdrowia publicznego osadza problem w zdrowiu POPULACJI: epidemiologia, determinanty zdrowia, koszty. Przywołaj dane populacyjne (GUS, NIZP PZH-PIB, WHO) z przypisami.]

Choroby niezakaźne odpowiadają za zdecydowaną większość zgonów w Polsce, a ich wspólnym mianownikiem są modyfikowalne czynniki stylu życia: sposób żywienia, aktywność fizyczna, palenie tytoniu i spożycie alkoholu. Zgodnie z klasyczną koncepcją pól zdrowia styl życia pozostaje tym determinantem zdrowia, na który jednostka i zdrowie publiczne mają największy wpływ. Okres studiów jest z tej perspektywy krytyczny: nawyki ukształtowane między 19. a 26. rokiem życia w znacznej mierze utrwalają się w dorosłości, a środowisko akademickie stanowi naturalne siedlisko interwencji promocji zdrowia.

Celem pracy jest porównanie nasilenia zachowań zdrowotnych studentów kierunków medycznych i niemedycznych. Postawiono hipotezę główną, że studenci kierunków medycznych prezentują wyższy ogólny wskaźnik zachowań zdrowotnych, oraz hipotezy szczegółowe dotyczące podskal IZZ. Praca składa się z części teoretycznej (rozdział 1), metodycznej (rozdział 2), wynikowej (rozdział 3) oraz dyskusji z wnioskami dla praktyki promocji zdrowia.

Rozdział 2. Materiał i metody

2.2. Organizacja i przebieg badania

Badanie przekrojowe przeprowadzono od marca do kwietnia 2026 roku metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankiety audytoryjnej i internetowej. Udział był dobrowolny i anonimowy; badani zostali poinformowani o celu badania i możliwości odstąpienia na każdym etapie. Na realizację badania uzyskano zgodę władz wydziałów oraz pozytywną opinię uczelnianej komisji bioetycznej (nr _____).

[Element obowiązkowy w pracach z nauk o zdrowiu: dobrowolność, anonimowość, zgoda komisji bioetycznej z numerem. Badanie ankietowe wśród zdrowych dorosłych zwykle wymaga tylko opinii komisji — ale o nią wystąp i odnotuj to w pracy.]

2.3. Narzędzia badawcze

Zachowania zdrowotne mierzono Inwentarzem Zachowań Zdrowotnych (IZZ) autorstwa Z. Juczyńskiego [5]. Narzędzie zawiera 24 stwierdzenia oceniane na pięciostopniowej skali częstości i pozwala obliczyć ogólny wskaźnik nasilenia zachowań zdrowotnych (zakres 24–120) oraz wyniki czterech kategorii: prawidłowych nawyków żywieniowych, zachowań profilaktycznych, pozytywnego nastawienia psychicznego i praktyk zdrowotnych. Rzetelność narzędzia podawana przez autora wynosi $\alpha = 0,85$ dla całości inwentarza. Kwestionariusz uzupełniono autorską metryczką (wiek, płeć, kierunek, rok studiów, samoocena stanu zdrowia).

[Siła pracy ze zdrowia publicznego: STANDARYZOWANE, POLSKIE narzędzie z podanym źródłem i rzetelnością — zamiast autorskiej ankiety „czy odżywia się Pan/Pani zdrowo?”. IZZ wymaga zakupu licencji w Pracowni Testów Psychologicznych PTP — uwzględnij to w harmonogramie.]

2.5. Metody analizy statystycznej

Analizy wykonano w programie JASP. Zmienne ilościowe opisano średnią i odchyleniem standardowym, a normalność rozkładów oceniono testem Shapiro-Wilka. Różnice między grupami weryfikowano testem t-Studenta

dla prób niezależnych (przy braku normalności — testem U Manna-Whitneya), a związki między zmiennymi porządkowymi współczynnikiem rho Spearmana. Za istotne statystycznie przyjęto $p < 0,05$.

Rozdział 3. Wyniki

3.1. Ogólny wskaźnik zachowań zdrowotnych

Ogólny wskaźnik IZZ w grupie studentów kierunków medycznych wyniósł średnio 82,4 (SD = 11,2), a w grupie kierunków niemedycznych 76,8 (SD = 12,6). Różnica jest istotna statystycznie ($t = 3,18$; $p = 0,002$) i odpowiada hipotezie głównej.

Kategoria IZZ	Kierunki medyczne (M)	Kierunki niemedyczne (M)	p
Prawidłowe nawyki żywieniowe	3,12	2,94	0,081
Zachowania profilaktyczne	3,58	3,11	< 0,001
Pozytywne nastawienie psychiczne	3,49	3,32	0,047
Praktyki zdrowotne	3,24	3,17	0,412
Wskaźnik ogólny	82,4	76,8	0,002

[Tabela wynikowa: średnie obu grup i wartość p dla każdej kategorii. Pod tabelą podpis ze źródłem („Źródło: badania własne”). W tekście komentuj wzorzec wyników, nie powtarzaj wszystkich liczb.]

3.2. Kategorie zachowań zdrowotnych w badanych grupach

Największa różnica między grupami dotyczy zachowań profilaktycznych (badania kontrolne, stosowanie za-
leceń), co można wiązać z treściami kształcenia medycznego. W praktykach zdrowotnych (sen, wypoczynek,
aktywność) grupy nie różnią się istotnie, a prawidłowe nawyki żywieniowe są najniżej punktowaną kategorią
w obu grupach — to one wyznaczają priorytet dla interwencji.

Rozdział 4. Dyskusja

Uzyskane wyniki są spójne z częścią doniesień wskazujących na korzystniejsze wzorce profilaktyczne studen-
tów kierunków medycznych, zarazem jednak potwierdzają zjawisko rozdźwięku między wiedzą a codziennym
zachowaniem: przewaga grupy medycznej zanika w praktykach zdrowotnych. Z perspektywy zdrowia publicz-
nego istotniejsze od różnic międzygrupowych jest wspólne minimum — niskie wyniki żywieniowe w obu po-
pulacjach studenckich. Ograniczenia pracy: dobór nielosowy z jednej uczelni, deklaratywność danych i prze-
krojowy charakter badania uniemożliwiający wnioskowanie przyczynowe.

[Dyskusja w konwencji medycznej: konfrontacja wyników z piśmiennictwem (z przypisami numerycznymi), inter-
pretacja, ograniczenia badania. Po dyskusji następują WNIOSKI — punktowane, odpowiadające hipotezom i celowi pracy.]

Wnioski

1. Studenci kierunków medycznych prezentują istotnie wyższy ogólny wskaźnik zachowań zdrowotnych niż studenci kierunków niemedycznych, a różnica dotyczy przede wszystkim zachowań profilaktycznych.
2. Profil kształcenia nie różnicuje codziennych praktyk zdrowotnych, co wskazuje na ograniczone przeło-
żenie wiedzy na zachowania.

3. Najniżej punktowaną kategorią w obu grupach są prawidłowe nawyki żywieniowe — programy promocji zdrowia w środowisku akademickim powinny traktować je priorytetowo.

Piśmiennictwo

[Prace ze zdrowia publicznego stosują styl Vancouver: numeracja w kolejności cytowania, przypisy numeryczne w nawiasach kwadratowych [1]. Poniżej przykładowe pozycje — wzoruj format na wymaganiach swojej uczelni.]

1. Wojtyniak B., Goryński P. (red.), *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, NIZP PZH-PIB, Warszawa (aktualne wydanie).
2. Karski J.B., *Praktyka i teoria promocji zdrowia*, Warszawa 2011.
3. Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Warszawa 2017.
4. Sygit M., *Zdrowie publiczne*, Warszawa 2017.
5. Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 2012.

O tym wzorze

Wzór przygotowała redakcja serwisu **praca-magisterska.pl**. Możesz swobodnie wykorzystać jego strukturę, tabele i przypisy we własnej pracy. Pamiętaj tylko, żeby treść dostosować do wymagań swojego promotora i uczelni.

Smart-Edu.ai — pierwsza wersja pracy w kilka godzin, nie w kilka miesięcy

Podajesz temat, kierunek studiów i wytyczne promotora, a sztuczna inteligencja generuje unikalny, gotowy do edycji tekst: z poprawną strukturą rozdziałów, przypisami i bibliografią. Rejestracja jest darmowa, płacisz wyłącznie za wygenerowany tekst.

www.smart-edu.ai

Wolisz napisać pracę w pełni samodzielnie? Pomoże Ci ebook **„Jak napisać pracę magisterską. Kompletny przewodnik od A do Z”** — 250 stron praktycznych wskazówek, szablonów i checklist, z rozdziałem o etycznym korzystaniu z AI: www.praca-magisterska.pl/sklep/praca-magisterska-ebook/

*Darmowe poradniki, wzory i ponad 2500 tematów prac: **www.praca-magisterska.pl***