

Stanisław Szarek
Uniwersytet w Siedlcach

ORCID: 0000-0003-1623-6379
e-mail: stanislaw.szarek@uws.edu.pl

JEL Classification: I31

Edyta Bombiak
Uniwersytet w Siedlcach

ORCID: 0000-0002-0273-6228
e-mail: edyta.bombiak@uws.edu.pl

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W KSZTAŁTOWANIU DOBROSTANU SPOŁECZNEGO STUDENTÓW

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN DEVELOPING STUDENTS' SOCIAL WELL-BEING

<https://doi.org/10.34739/maj.2024.01.10>

Streszczenie: Aktywność fizyczna stanowi jeden z najważniejszych determinantów prozdrowotnego stylu życia. Oddziałuje pozytywnie na wiele aspektów prawidłowego funkcjonowania organizmu. Może też pozytywnie wpływać na dobrostan społeczny oraz budowanie kapitału relacyjnego. Celem badań było określenie wpływu aktywności sportowej studentów Uniwersytetu w Siedlcach na poziom ich zadowolenia z różnych aspektów relacji społecznych. Badania przeprowadzono za pomocą metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety. Objęto nimi 109 studentów. W toku badań potwierdzono hipotezę zakładającą, że istnieje związek między aktywnością fizyczną studentów a ich zadowoleniem z relacji społecznych. Badania potwierdziły, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na dobrostanu społeczny.

Słowa kluczowe: dobrostan społeczny, aktywność fizyczna, studenci, kapitał społeczny, zadowolenie

Abstract: Physical activity is one of the most important determinants of a healthy lifestyle. It has a positive effect on many aspects of the proper functioning of the body. It can also have a positive impact on social well-being and building relational capital. The purpose of the investigation was to determine the impact of sports activity of students of the University of Siedlce on their level of satisfaction with various aspects of social relationships. The research was carried out using the diagnostic survey method using a questionnaire. They covered 109 students. The research confirmed the hypothesis that there is a relationship between physical activity and their satisfaction with social relationships. Research has confirmed that physical activity has a positive impact on social well-being.

Keywords: social well-being, physical activity, students, social capital, satisfaction

Wprowadzenie

Ekonomia wciąż poszukuje odpowiedzi na kluczowe pytanie, co determinuje osiągnięcie przez dane społeczności dobrobytu oraz jakie są kluczowe czynniki wzrostu gospodarczego i rozwoju. Obecnie dużą uwagę w szerokim dyskursie wśród teoretyków i praktyków życia gospodarczego skupia na sobie koncepcja kapitału społecznego i relacji społecznych. Podejmowanie problematyki wzmacniania relacji społecznych ma swoje ekonomiczne uzasadnienie. Społeczeństwa bogate w kapitał społeczny budowany na bazie relacji interpersonalnych są bardziej efektywne, gdyż ich członkowie lepiej pracują, są kreatywni, inicjują działania służące interesom publicznym (Woolcock, 1998, p. 151-208¹). Kapitał społeczny ułatwia negocjacje, obniża koszty transakcji, skraca proces inwestycyjny, zmniejsza korupcję, zwiększa rzetelność kontrahentów, sprzyja długoterminowym inwestycjom i dyfuzji wiedzy, zapobiega nadużywaniu dobra wspólnego i zwiększa solidarność międzygrupową (Sabatini, 2008, p. 466-499). Co więcej, jest nie tylko czynnikiem wzrostu gospodarczego, ale również rozwoju społeczno-kulturowego (Kaczmarek, 2013, p. 31). Zatem prowadzenie badań dotyczących kapitału społecznego wydaje się w pełni uzasadnione.

Ruch i aktywność fizyczna są nieodłącznymi elementami funkcjonowania człowieka i stanowią jedną z podstawowych potrzeb każdego z nas. Zaspokojenie tej potrzeby prowadzi do osiągnięcia dobrostanu społecznego, gwarantując tym samym optymalny rozwój na wszystkich płaszczyznach życia (Bielski, 2005, p. 548-554). Uprawianie sportu oraz pozytywne doświadczenia z nim związane kształtują nawyki sprzyjające zachowaniu zdrowego trybu życia w późniejszych latach. Aktywność fizyczna jest pomocna w łagodzeniu stresu, zapewnieniu ogólnego dobrego samopoczucia oraz w obniżaniu ryzyka przewlekłych chorób (Kosmol, Morgulec-Adamowicz, Molik, 2015, p. 19). Jednocześnie postęp techniczny i rozwój cywilizacji wyparły udział aktywności fizycznej w życiu codziennym.

Problematyka aktywności fizycznej studentów była przedmiotem licznych badań (Sochocka, Wojtyłko, 2013, p. 53-58; Stasiołek, Jagier, 2003, p. 140-142; Motylewski, Poziomska-Piątkowska, 2006, p. 280-283; Kljajević, Stanković, Đorđević, Trkulja-Petković, Jovanović, Plazibat, Oršolić, Čurić, Sporiš, 2022, p. 158; Lee, Seo, Lee, Kim, 2022, p. 11712; Jaskulska, Jankowiak, Marciniak, Klichowski, 2022, p. 8358; Winiarska-Mieczan, Dymek, 2009, p. 125-131). Korzyści z prowadzenia aktywnego fizycznie stylu życia są dobrze udokumentowane w literaturze przedmiotu (Zhang, Zhang, Liu, 2022; Wang, Li, Zhang, Luo, 2022, p. 8358). Zauważyć można natomiast deficyt badań i publikacji podejmujących problematykę zależności między aktywnością fizyczną a dobrostanem i kapitałem społecznym studentów. Zamiarem autorów było przynajmniej częściowe wypełnienie zdiagnozowanej luki badawczej. Biorąc pod uwagę powyższe, autorzy przyjęli za cel określenie wpływu aktywności sportowej studentów na poziom zadowolenia z różnych aspektów życia społecznego, w szczególności relacji z osobami z otoczenia ankietowanych osób. Niniejsze opracowanie koncentruje się zatem na jednym z aspektów kapitału społecznego, jakim są relacje społeczne.

Kapitał społeczny i dobrostan jako kategorie ekonomiczne - przegląd literatury

Ekonomia to nauka społeczna zajmująca się badaniem procesów gospodarczych, która permanentnie szuka odpowiedzi na pytania o czynniki wpływające na efektywność gospodarowania, wzrost gospodarczy oraz trwałe i zrównoważony rozwój. Obecnie uwaga ekonomistów skupia się m.in. na czynnikach o charakterze społecznym, związanych z zaufaniem, budowaniem sieci powiązań międzyludzkich, aktywnością i zaangażowaniem społecznym. Skoro mogą one wpływać na procesy gospodarowania, przynosić wymierne korzyści w postaci wzrostu dochodu, to oczywiste stało się zainteresowanie ekonomistów właśnie tymi czynnikami. Zostały one określone jako kapitał społeczny (Szkudlarek, 2017, p. 393-404; Miski, 2009, p. 170-189).

Kapitał społeczny według P. Bourdieu jest zasobem jednostki osiągniętym dzięki trwałym relacjom z innymi jednostkami lub grupami, znajomościom i wzajemnemu uznaniu (Bourdieu, 1990, p. 104-105). Zdaniem Colemana jest on specyficznym zasobem jednostek, tkwiącym w relacjach pomiędzy podmiotami, dzięki któremu możliwe jest osiągnięcie celów jednostkowych i grupowych (Coleman, 1990, p. 34-35). F. Fukuyama

definiuje kapitał społeczny jako ucieleśnione normy społeczne, które prowadzą do współdziałania dwóch lub więcej jednostek (Fukuyama, 1999). Z kolei Putnam traktuje kapitał społeczny jako dobro publiczne stwierdzając, że dotyczy on takich cech organizacji społeczeństwa jak zaufanie, normy i powiązania, które mogą zwiększyć sprawność społeczeństwa oraz ułatwić koordynowane działania. Dla Putnama ważne jest rozróżnienie kapitału społecznego wiążącego (rodzina, przyjaciele) oraz pomostowego (koledzy, sąsiedzi i dalsze otoczenie) (Putnam, 2008, p. 31).

Kapitał społeczny to nagromadzone w długim okresie korzystne efekty zewnętrzne interakcji społecznych i ekonomicznych, które użyte z innymi zasobami powodują powstanie efektu synergii. Tak rozumiany kapitał społeczny nie jest wytworem celowej działalności inwestycyjnej (aczkolwiek nie wyklucza takich pojedynczych działań). Jest on głównie pozytywnym efektem powtarzających się działań społecznych i ekonomicznych (Łobocki, 2018, p. 80-88). Tworzy się on zarówno podczas kontaktów społecznych, jak i ekonomicznych i generuje wartości dodane w postaci społecznej spójności, poczucia identyfikacji, współodpowiedzialności i solidarności (Szkudlarek, 2017, p. 393-404; Mirski, 2009, p. 170-189).

W ostatnich dziesięcioleciach koncepcja kapitału społecznego stała się jednym z najpopularniejszych tematów w naukach społecznych. Kapitał społeczny stwarza bowiem warunki zarówno do rozwoju indywidualnego, jak i rozwoju organizacji. Poczucie wspólnoty i pozytywne nastawienie zostały zidentyfikowane jako czynniki wpływające na poziom dobrostanu jednostek i organizacji (Allen, 2021). W badaniach prowadzonych w obszarze kapitału społecznego wskazuje się na rolę relacji społecznych, gdyż kapitał społeczny stanowi sumę zasobów (aktualnych i potencjalnych), do których jednostka lub grupa ma dostęp dzięki trwałej sieci relacji społecznych (Bourdieu, Wacquant, 1992, p. 46-49). Relacje społeczne to interakcje pomiędzy różnymi osobami w różnych sytuacjach życiowych (Unger, Wandersman, 1985, p. 139-169). Wśród istotnych z punktu widzenia budowania kapitału społecznego form relacji społecznych wymienia się nieformalne relacje sąsiedzkie, towarzyskie, zachowania prospołeczne, jak też formalne zaangażowanie społeczne, aktywność przywódczą i przynależność do organizacji społecznych. Interakcje te powodują tworzenie się sieci powiązań, w ramach których jednostki przekazują sobie szereg informacji o różnym charakterze, np. emocjonalnym, instrumentalnym (Seagert, Winkel, 1998, p. 17-60).

Badania dowodzą, że kapitał społeczny warunkuje dobrostan społeczny (Portes, 1998, p. 1-24). Dobrostan odgrywa istotną rolę w ekonomicznym, społecznym oraz psychicznym funkcjonowaniu jednostki. Interdyscyplinarność tego zagadnienia wychodzi poza problematykę samej psychologii, dotykając także istotnych współczesnych kwestii z zakresu innych nauk społecznych, stąd nie ma jednej dominującej koncepcji dobrostanu, ponieważ jest to zjawisko wielowymiarowe.

W dosłownym tłumaczeniu well-being to stan komfortu, ale też doświadczanie pozytywnych emocji oraz ogólna satysfakcja z życia (Diener, Eunkook, Shigehiro 1997, p. 25-41). Dobrostan jest powiązany z jakością życia, szczęściem, rozwojem osobistym, samoakceptacją, pozytywnymi relacjami i autonomią jednostki (Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012, p. 222-235). Stanowi on holistyczną ocenę jakości życia jednostki w oparciu o subiektywne kryteria określone przez tę jednostkę (Shin, Johnson, 1978, p. 4750-492). Seligman podkreśla, że dobrostan to coś więcej niż nieobecność stanów negatywnych. W zaproponowanym modelu autor wyróżnia pięć wymiarów dobrostanu (Seligman, 2011):

- 1) pozytywne emocje (positive emotion),
- 2) osiągnięcia (achievement/accomplishment),
- 3) poczucie celu i sensu (meaning and purpose),
- 4) relacje z innymi ludźmi (relationships with others),
- 5) zaangażowanie (engagement).

Pojęcie poczucia dobrostanu często bywa stawiane w kontekście terminu jakości życia (Cieślińska, 2013, p. 95-112). Pierwotnie poprzez pojęcie „jakość życia” rozumiano poziom zadowolenia z własnych warunków materialnych, natomiast obecnie bierze się pod uwagę także analizę wskaźników, które uwzględniają zaspokajanie psychicznych i społecznych potrzeb jednostek (Czapiński, 2017, p. 34).

Keyes i Waterman rozumieją dobrostan jako zjawisko wielowymiarowe, obejmujące co najmniej trzy aspekty: dobrostan psychologiczny (psychological well-being), dobrostan emocjonalny (emotional well-being) oraz dobrostan społeczny (social well-being) (Keyes, Waterman, 2003, p. 477-497). Dobrostan społeczny wywodzi się z koncepcji Keyesa, który zauważył, że we wcześniejszych teoriach dobrostanu pomijany był kontekst społeczny, w którym znajduje się każdy człowiek i podkreślił, że radzenie sobie z wyzwaniami i wymaganiami społecznymi może prowadzić nas do dobrostanu. Elementy dobrostanu społecznego wyróżnione przez Keyesa (nazywane też społecznymi wyzwaniami) to: społeczna akceptacja (social acceptance), społeczna aktualizacja (social actualization), społeczna koherencja (social coherence), społeczna integracja (social integration) oraz wkład społeczny (social contribution) (Keyes, 1998, p. 121-140). Z kolei według Mirskiego na dobrostan społeczny składają się: bezpieczeństwo socjalne, życie rodzinne, relacje społeczne (sukces prywatny) oraz osiągnięcia i poważanie (sukces publiczny) (Mirski, 2009, p. 170-189).

W niniejszym opracowaniu przedmiotem zainteresowania są relacje społeczne inicjowane poprzez aktywność fizyczną. Aktywność sportowa spełnia bowiem ważną funkcję w takich obszarach jak kształtowanie stosunków międzyludzkich, integracji społecznej i więzi rodzinnych (Winiarski, 1995, p. 7-16). W aktywność sportową wpisany jest cel osiągania doskonałości psychofizycznej oraz wszechstronny rozwój, obejmujący życie indywidualne i społeczne. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej w okresie młodości korzystnie wpływa na rozwój somatyczny, motoryczny, psychiczny i społeczny młodego człowieka (Walicka-Cypryś, Ćwirlej, Kuźdzał, Zawadzka, 2010, p. 32-39). Wymiar społeczny sportu wyraża się między innymi w życzliwości między osobami, drużynami, towarzystwami, podporządkowaniu się zasadom fair play, obiektywnej ocenie siebie i innych oraz unikaniu aspołecznych zachowań (Czechowski, 2014, p. 7-19).

Metodologia

Celem badań było określenie wpływu aktywności sportowej studentów Uniwersytetu w Siedlcach na poziom ich zadowolenia z różnych aspektów relacji społecznych, w szczególności relacji z osobami z otoczenia ankietowanych, tj. znajomymi i rodzinami. Zbadano również, jakie są różnice pomiędzy poziomem tego zadowolenia a płcią ankietowanych i miejscem ich zamieszkania.

W toku badań sformułowano hipotezę główną, zakładającą, że istnieje związek między aktywnością fizyczną studentów a ich zadowoleniem z relacji społecznych. Weryfikacji poddano także następujące hipotezy szczegółowe:

1. Zwiększona aktywność fizyczna studentów ma wpływ na ich zadowolenie z relacji społecznych.
2. Aktywność fizyczna ma większy wpływ na zadowolenie z relacji społecznych u mężczyzn niż u kobiet.
3. Aktywność fizyczna ma większy wpływ na zadowolenie z relacji społecznych u mieszkańców miasta niż u mieszkańców wsi.

Dla uchwycenia związków pomiędzy badanymi zmiennymi przeprowadzono analizę opisową – obliczono wartości średnie, błąd standardowy i odchylenie standardowe oraz przeprowadzono analizę korelacji Spermmana dla próby nieparametrycznej. Poziom istotności wyznaczono dla $p=0,05$. Analizy wykonano w programie Statistica. Sposób zakodowania zmiennych przedstawiono w tabeli 1.

Badaną grupą byli studenci UwS biorący udział w realizacji grantu MEiN „Uniwersytet sportowy” w ramach programu Społeczna Odpowiedzialność Nauki. Projekt rozpoczęto jesienią 2021 r., a zakończono 30 czerwca 2022 r. Uczestnikami projektu byli studenci studiujący na studiach stacjonarnych i niestacjonarnych. Studenci reprezentowali wszystkie wydziały uniwersytetu. W ramach projektu ankietowani mieli możliwość korzystania z różnych form aktywności na pływalni, lodowisku, kortach tenisowych, siłowni, w kręgielni, skateparku oraz z zajęć CrossFit, TRX, jogi i gimnastyki. Spośród pozyskanych od uczestników projektu ankiet po weryfikacji merytorycznej do opracowania zakwalifikowano 109 ankiet. Charakterystykę respondentów przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 1. Zestawienie zmiennych użytych do badania

Nr zmiennej	Opis zmiennej	Wartości przypisane zmiennym
Zmienne niezależne		
x1	Płeć	1-kobieta; 2-mężczyzna
x2	Miejsce zamieszkania	1-wieś; 2-miasto
x3	Rok studiów	1-5
x4	Średnia ocen	1-do 3,5; 4-powyżej 4,5
x5	Niepełnosprawność	1-nie; 2-tak
x6	Uprawianie sportu rekreacyjnie	1-nie; 2-tak
x7	Uprawianie sportu zawodowo	1-nie; 2-tak
x8	Członkostwo w drużynie akademickiej	1-nie; 2-tak
x9	Czas przeznaczany na sport	1-do 2h; 5- >5 h
x10	Czas przeznaczany na inną aktywność	1-do 2h; 5- >5 h
Zmienne zależne		
x15	Zadowolenie z liczby kolegów	1-niezadowol.; 5 – b. zadowol.
x16	Zadowolenie z relacji z kolegami	1-niezadowol.; 5 – b. zadowol.
x17	Zadowolenie z czasu spędzanego ze znajomymi	1-niezadowol.; 5 – b. zadowol.
x18	Zadowolenie z aktywności fizycznej ze znajomymi	1-niezadowol.; 5 – b. zadowol.
x19	Zadowolenie ze spędzania czasu z rodziną	1-niezadowol.; 5 – b. zadowol.

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań.

Tab. 2. Struktura próby badawczej (N=109)

Wyszczególnienie	n	%	Wyszczególnienie	n	%
Płeć			Uprawianie sportu rekreacyjnie		
kobieta	72	66,1	nie	29	26,6
mężczyzna	37	33,9	tak	80	73,4
Miejsce zamieszkania			Uprawianie sportu zawodowo		
miasto	48	44,0	nie	107	98,2
wieś	61	56,0	tak	2	1,8
Rok studiów			Czas przeznaczany na sport (h)		
1	12	11,0	≤2	46	42,2
2	23	21,1	2,1-3	32	29,4
3	39	35,8	3,1-4	18	16,5
4	20	18,3	4,1-5	10	9,2
5	15	13,8	>5	3	2,8
Średnia ocen			Czas przeznaczany na inną aktywność (h)		
≤ 3,5	4	3,7	≤2	59	54,1
3,51-4	18	16,5	2,1-3	23	21,1
4,1-4,5	44	40,4	3,1-4	15	13,8
>4,5	43	39,4	4,1-5	8	7,3
Niepełnosprawność			>5	4	>5
nie	101	92,7			
tak	8	7,3			

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ankietowych.

W badanej grupie kobiety stanowiły 66,1% ogółu respondentów. Najliczniej reprezentowani byli studenci trzeciego roku studiów (35,8%). Dominowały osoby mieszkające na wsi (56% ankietowanych) oraz studenci, których średnia ocen ze studiów mieściła się w przedziale 4-5 (79,8%). Ponad 70% ankietowanych uprawiało sport rekreacyjnie. Tylko jedna osoba zadeklarowała, że uprawiała sport zawodowo. Żadna

z ankietyowanych osób nie była członkiem drużyny akademickiej. Blisko połowa ankietyowanych deklarowała, że na sport przeznaczają do 2 h w tygodniu. Natomiast około jedna trzecia respondentów uprawiała sport 2-3 h w tygodniu.

Wyniki badań i dyskusja

W pierwszym etapie badań dokonano diagnozy poziomu zadowolenia studentów z relacji społecznych jako elementu dobrostanu społecznego z uwzględnieniem:

- zadowolenia z liczby kolegów,
- zadowolenia z relacji z kolegami,
- zadowolenia z czasu spędzanego ze znajomymi,
- zadowolenia z aktywności fizycznej ze znajomymi,
- zadowolenia ze spędzania czasu z rodziną.

Wyniki zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3. Rozkład odpowiedzi respondentów dla analizowanych zmiennych zależnych

Wyszczególnienie	n	%
x15: Zadowolenie z liczby kolegów		
B. niezadowolony	1	0,9
Niezadowolony	3	2,8
Obojętny	19	17,4
Zadowolony	22	20,2
B. zadowolony	64	58,7
x16: Zadowolenie z relacji z kolegami		
B. niezadowolony	0	0,0
Niezadowolony	3	2,8
Obojętny	15	13,8
Zadowolony	41	37,6
B. zadowolony	50	45,9
x17: Zadowolenie z czasu spędzanego ze znajomymi		
B. niezadowolony	0	0,0
Niezadowolony	5	4,6
Obojętny	22	20,2
Zadowolony	35	32,1
B. zadowolony	47	43,1
x18: Zadowolenie z aktywności fizycznej ze znajomymi		
B. niezadowolony	8	7,3
Niezadowolony	16	14,7
Obojętny	32	29,4
Zadowolony	29	26,6
B. zadowolony	24	22,0
x19: Zadowolenia ze spędzania czasu z rodziną		
B. niezadowolony	2	1,8
Niezadowolony	3	2,8
Obojętny	19	17,4
Zadowolony	33	30,3
B. zadowolony	52	47,7

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ankietyowych.

Znaczny odsetek badanych studentów, bo aż 78,9%, stwierdził, że jest zadowolony z ilości posiadanych kolegów oraz relacji z nimi (83,5%). Wysoko oceniono też zadowolenie z czasu spędzanego ze znajomymi. 75,2% respondentów wyraziło swoją satysfakcję z tego aspektu dobrostanu społecznego. Blisko połowa studentów (48,6%) była zadowolona z aktywności fizycznej ze znajomymi, zaś 80% potwierdziło satysfakcję z czasu spędzonego z rodziną.

Ciekawych wniosków dostarcza analiza wyników z uwzględnieniem podziału badanej zbiorowości ze względu na płeć i miejsce zamieszkania (tab. 4). Biorąc pod uwagę średnią ocenę zadowolenia respondentów, można stwierdzić, że choć przedstawiciele obu płci byli najbardziej zadowoleni z liczby kolegów i relacji z nimi, to jednak kobiety oceniały to zadowolenie wyżej, natomiast mężczyźni byli bardziej zadowoleni z aktywności fizycznej ze znajomymi.

Tabela 4. Wyniki oceny dobrostanu społecznego w analizowanej zbiorowości z uwzględnieniem płci i miejsca zamieszkania

Zmienna	Badani respondenci n=109			Płeć		Miejsce zamieszkania	
	\bar{x}	SD	s	Kobiety n=72	Mężczyźni n=37	Wieś n=61	Miasto n=48
				\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
x15	4,294	0,090	0,936	4,306	4,270	4,377	4,188
x16	4,284	0,077	0,806	4,306	4,243	4,311	4,250
x17	4,156	0,086	0,894	4,153	4,162	4,230	4,063
x18	3,376	0,113	1,177	3,222	3,676	3,475	3,250
x19	4,165	0,093	0,967	4,153	4,189	4,328	3,958

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ankietowych.

Analizując badaną zbiorowość pod kątem miejsca zamieszkania, najistotniejszą różnicę odnotowano w przypadku zadowolenia z czasu spędzonego z rodziną. Okazało się, że mieszkańcy terenów wiejskich są z tego bardziej zadowoleni niż mieszkańcy miast. W przypadku innych czynników, różnice były niewielkie lub praktycznie nie występowały. Oznacza to, że fakt zamieszkiwania na obszarach wiejskich lub w mieście nie miał wpływu na zadowolenie z relacjami z otoczeniem.

Na podstawie analizy korelacji całej zbiorowości ankietowanych 109 osób (tab. 5-7) największe zróżnicowanie zaobserwowano w przypadku czasu przeznaczanego na sport. Okazało się, że mężczyźni przeznaczają na sport znacząco więcej czasu niż kobiety. Z kolei kobiety przeznaczały więcej czasu na inne aktywności niż aktywności sportowe. Mężczyźni byli również bardziej zadowoleni z poziomu własnej aktywności fizycznej. Mieszkańcy wsi przeznaczali też więcej czasu na aktywności sportowe niż mieszkańcy miasta.

Tabela 5. Macierz korelacji Spermmana dla zmiennych x1-x10*

	x1	x2	x3	x4	x6	x7	x9
x2	-0,129						
x3	0,039	-0,098					
x4	-0,362	0,074	0,379				
x6	0,037	-0,177	-0,013	-0,020			
x7	0,191	0,016	0,004	-0,044	-0,072		
x9	0,286	-0,198	0,100	-0,014	0,431	0,180	
x10	-0,165	-0,004	-0,050	0,193	0,242	-0,028	0,136

kolor czerwony – korelacje pomiędzy zmiennymi istotne dla p=0,05

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych ankietowych

Tabela 6. Macierz korelacji Spermmana dla zmiennych x1-x10 vs x15-x19 *

	x6	x7	x9	x10
x15	0,051	0,012	0,015	0,304
x16	0,033	0,027	0,096	0,300
x17	0,079	0,045	0,184	0,206
x18	0,250	0,195	0,329	0,193
x19	0,231	0,136	0,353	0,256

kolor czerwony – korelacje pomiędzy zmiennymi istotne dla $p=0,05$

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych ankietowych

Tabela 7. Macierz korelacji Spermmana dla zmiennych x15-x19*

	x15	x16	x17	x18
x16	0,751			
x17	0,626	0,704		
x18	0,423	0,402	0,460	
x19	0,431	0,493	0,409	0,600

kolor czerwony – korelacje pomiędzy zmiennymi istotne dla $p=0,05$

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych ankietowych.

W toku badań stwierdzono także, że większe zadowolenie z aktywności fizycznej ze znajomymi wynika z rekreacyjnego uprawiania sportu przez ankietowanych. Oznacza to też, że ankietowani preferowali aktywności rekreacyjne w grupie niż samodzielnie. Ustalono też, że większa ilość czasu przeznaczona na sport ma wpływ na większe zadowolenie z aktywności fizycznej ze znajomymi, większe zadowolenie z czasu spędzonego z rodziną oraz większe zadowolenie z ogólnego poziomu aktywności fizycznej. Stwierdzono także istotne korelacje pomiędzy zadowoleniem z relacji z różnymi osobami w otoczeniu (tab. 7). Oznacza to, że osoby zadowolone np. z liczby kolegów były jednocześnie zadowolone ze stanu zdrowia, relacji ze znajomymi oraz z czasu spędzanego z rodziną.

Powyższe badania potwierdziły związek między aktywnością fizyczną a satysfakcją z relacji społecznych. Role aktywności fizycznej w kształtowaniu ogólnego dobrostanu potwierdzają też badania innych autorów. Dowodzą one, że regularne ćwiczenia mogą poprawić relacje społeczne i poczucie przynależności (Stevens, Lieschke Cruwys, Cardenas, Platow, Reynolds, 2021), pewność siebie, poczucie własnej skuteczności i poprawę postrzegania siebie (Kouhi et. al., 2011, p. 1173-1175; Abarca-Sos et. al., 2015, p. 1397-1406). Ustalono, że niski poziom deklarowanej aktywności fizycznej jest powiązany z obniżonym dobrostanem psychicznym wśród nastolatków (Ussher, Owen, Cook, 2007, p. 851-856), a aktywność fizyczna może być realnym narzędziem poprawy dobrostanu psychicznego (Hyde, Maher, Elavsky, 2013, p. 98-115).

Podsumowanie

Wyniki badań pokazały wysoki poziom dobrostanu społecznego badanych studentów, wyrażony zadowoleniem z relacji kolegami, z czasu spędzonego ze znajomymi oraz czasu spędzonego z rodziną. Wnioski płynące z badań są dość optymistyczne także w kontekście wpływu aktywności fizycznej na budowanie dobrostanu i kapitału społecznego. W toku badań pozytywnie zweryfikowano bowiem przyjęte hipotezy badawcze. Potwierdzono występowanie związku między aktywnością fizyczną studentów a ich zadowoleniem z relacji społecznych. Badania wykazały, że studenci deklarujący większą aktywność fizyczną są bardziej zadowoleni z relacji społecznych, przy czym aktywność fizyczna ma większy wpływ na zadowolenie z relacji społecznych w przypadku mieszkańców miasta oraz mężczyzn. Można zatem stwierdzić, że aktywność fizyczna poprawia dobrostan i wzmacnia kapitał społeczny. Jest kolejnym argumentem zachęcającym do dbałości o regularne

uprawianie sportu. Natomiast biorąc pod uwagę fakt, że blisko połowa ankietowanych deklarowała, iż na sport przeznaczają do 2 h w tygodniu poziom aktywności fizycznej studentów wydaje się być niezadowolający. Hipokinetyczny tryb codziennego życia, czyli niedocenywanie aktywności fizycznej pomimo świadomości jej wartości zdrowotnych, wciąż dotyczy wielu osób. Brak aktywności fizycznej stanowi poważny problem społeczny.

Wnioski z przeprowadzonych badań potwierdzają zasadność potrzeby włączania w programy studiów zajęć wychowania fizycznego oraz inwestowania w rozwój infrastruktury sportowej, a także promowania aktywności sportowej wśród studentów. Wyniki tych badań mogą stanowić zatem postawę do intensyfikacji działań uczelni w zakresie stymulowania aktywności fizycznej studentów. Studia wyższe są bowiem ostatnim etapem nauki, na którym na szeroką skalę można jeszcze prowadzić edukację skierowaną na rozpowszechnianie i utrzymanie aktywności fizycznej. To etap, w którym uczelnia może wpłynąć i kształtować odpowiedzialność za prozdrowotny styl życia przyszłych obywateli. Aktywność ruchowa jest bowiem najważniejszym elementem stylu życia wpływającym na zdrowie człowieka. Natomiast uczelnie mogą stać się miejscem wspierania i promowania aktywnego fizycznie i zdrowego stylu życia wśród przedstawicieli młodego pokolenia.

References

- Abarca-Sos, A., Bois, J.E., Generelo, E., Julián, J.A., Zaragoza, J. (2015). Application of stages of change model to adolescents' physical activity in relation to psychological variables. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 55, p. 1397-1406.
- Allen, J. (2021). Przywództwo wspierające dobrostan. Jak wzmocnić kapitał społeczny, *Management Review Polska* 7. <https://mitsmr.pl/a/przywodztwo-wspierajace-dobrostan-jak-wzmocnic-kapital-spoeczny/Dr9ALSGY9> (dostęp: 15.02.2024)
- Bielski J. (2005). *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*. Kraków: Impuls.
- Bourdieu, P. (2001). *Zaproszenie do socjologii refleksyjnej*, Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Bourdieu, P., Wacquant, L. (1992). *An invitation to reflexive sociology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Cieślińska, J. (2013). Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych [Psychological well-being and optimism as components of quality of life of managers of educational institutions]. *Studia Edukacyjne* 27, s. 95-112.
- Coleman, J.S. (1990). *Foundations of social theory*. Cambridge: Harvard University Press.
- Czapiński, J. (2017). *Psychologia szczęścia*, Warszawa: PWN.
- Czechowski, J. (2014). Social Opportunity For Human Development. *Society And Economics* 1(1), p. 7-19
- Dienes E., Eunkook S., Shigehiro O. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology* 24, p. 25-41.
- Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J., Sanders, L.D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing* 2(3), p. 222-235.
- Hyde, A.L., Maher, J.P., Elavsky, S. (2013). Enhancing our understanding of physical activity and wellbeing with a lifespan perspective. *International Journal of Wellbeing* 3(1), p. 98-115. <https://doi:10.5502/ijw.v3i1.6>
- Jaskulska, S., Jankowiak, B., Marciniak, M., Klichowski, M. (2022). Assessment of Physical Well-Being and Leisure Time of Polish Students during the COVID-19 Outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 9(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148358>.
- Kaczmarek G., 2013, Kapitał społeczny osób starszych. In: P.P. Grzybowski, B. Kunach (eds.), *Seniorzy w działaniu*. Bydgoszcz: Fundacja dla Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly* 61, p. 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>.
- Keyes, C.L.M., Waterman, M.B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In: M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (eds.), *The Crosscurrents in Contemporary Psychology Series: Well-being. Positive development across the life course*, p. 477-497. Mahwah: Erlbaum.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., Sporiš, G. (2022). Physical Activity and Physical Fitness among University Students – A Systematic Review. *Journal of Environmental Research and Public Health* 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>.

- Kosmol, A., Morgulec-Adamowicz, N., Molik, B. (2015). Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej. In: Kosmol, A., Morgulec-Adamowicz, N., Molik, B. (eds.), *Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów*. Warszawa: Wyd. Lek. PZWL.
- Kouhi, M.M., Asghair, A., Imanzadeh, M. (2011). The effect of aerobic exercises on body image and self-concept of Islamic Azad university's students. *Journal of Applied Sciences Research* 7, p. 1173-1175.
- Lee, E.-J., Seo, D.-I., Lee, S.-M., Kim, J.-H. (2022). Changes in Physical Fitness among Elementary and Middle School Students in Korea before and after COVID-19. *Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 11712. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811712>.
- Łobocki, M. (2013). Kapitał społeczny jako kategoria ekonomiczna. *Studia Ekonomiczne* 129, s. 80-88.
- Mirski, A. (2009). Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna, *Państwo i Społeczeństwo* IX 2, s. 170-189.
- Motylewski, S., Poziomska-Piątkowska, E. (2006). Aktywność fizyczna w czasie wolnym studentów I roku nauki łódzkich uczelni. *Kwartalnik Ortopedyczny* 4, s. 280-283.
- Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Review of Sociology* 24, p. 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.24.1.1>.
- Putnam, R.D. (1995). *Demokracja w działaniu. Tradycje obywatelskie we współczesnych Włoszech*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.
- Sabatini, F. (2008). Social capital and the quality of economic development. *International Review for Social Sciences* 61(3), p. 466-499.
- Saegert, S., Winkel, G. (1998). Social capital and the revitalization of New York City's distressed inner-city housing. *Housing Policy Debate* 9(1), p. 17-60.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*, John Murray Press.
- Shin, D.C., Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research* 5 (1-4), p. 475-492.
- Sochocka, L., Wojtyłko, A. (2013). Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. *Environmental Medicine* 16(2), p. 53-58.
- Stasiołek, D., Jagier, A. (2003). Aktywność ruchowa studentów medycyny. *Nowiny Lekarskie* 2(72), s. 140-142.
- Stevens, M., Lieschke, J., Cruwys, T., Cardenas, D., Platow, M.J., Reynolds, K.J. (2021). Better together: How group-based physical activity protects against depression. *Social Science & Medicine* 286, 114337. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114337>.
- Szkudlarek, P. (2017). Kapitał społeczny ludzi młodych – analiza wyników badań wśród studentów. *Research Papers of Wrocław University of Economics* 489, s. 393-404.
- Unger, D.G., Wandersman, A. (1985). The importance of neighbors: The social, cognitive and affective components of neighboring. *American Journal of Community Psychology* 13, p. 139-169. <https://doi.org/10.1007/BF00905726>.
- Ussher, M.H., Owen, C.G., Cook, D.G. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 42, p. 851-856. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0232-x>.
- Walicka-Cypryś K., Ćwirlej, A., Kuźdzał, A., Zawadzka, D. (2010). Aktywność ruchowa młodzieży z terenów wiejskich i małych miast. *Young Sport Science of Ukraine* 2, s. 32- 39.
- Wang, K., Li, Y., Zhang, T., Luo, J. (2022). The Relationship among College Students' Physical Exercise, Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 11596. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811596>.
- Winiarska-Mieczan, A., Dymek, T. (2009). Ocena aktywności fizycznej wśród młodzieży akademickiej lubelskich uczelni. *Medycyna Sportowa* 2(6), s. 125-131.
- Winiarski, R. (1995). Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej. In: Piotrowska (ed.), *Sport dla wszystkich, cz. II*. Warszawa: H. „ZW-P Arjada”.
- Woolcock, M. (1998). Social capital and economic development: toward a theoretical synthesis and policy framework. *Theory and Society* 27(2), p. 151-208.
- Zhang, Y., Liu, J., Zhang, Y., Ke, L., Liu, R. (2022). Interactive Compensation Effects of Physical Activity and Sleep on Mental Health: A Longitudinal Panel Study among Chinese College Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 12323. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912323>.