

Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów

Paweł F. Nowak

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska, Opole

Nowak PF. Związki deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u maturzystów. Med Og Nauk Zdr. 2012; 18(4): 361-365.

Streszczenie

Aktywność fizyczna jest elementem zdrowego stylu życia i determinantem sprawności fizycznej, co niewątpliwie decyduje o jakości życia.

Celem pracy było wykazanie związków deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samooceną dobrostanu psychicznego u młodzieży w wieku 18-19 lat.

W badaniach łącznie uczestniczyło 1544 uczniów klas maturalnych z 21 szkół ponadgimnazjalnych. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a techniką badawczą była anonimowa ankieta audytoryjna.

Badani maturzyści w większości uważają się za ludzi szczęśliwych i deklarują dobre samopoczucie na co dzień. Uczniowie – w większym stopniu niż uczennice – uczestniczą w aktywności fizycznej w czasie wolnym. Także jedynie w ich przypadku stwierdzono wysokie związki powyższej aktywności z lepszym samopoczuciem i postrzeganiem siebie jako osoby szczęśliwej. Badani w większości pozytywnie ocenia swoją sprawność, chłopców w porównaniu z dziewczętami, wyróżnia wyższy poziom samooceny. Samoocena poziomu sprawności fizycznej dodatnio koreluje z samopoczuciem na co dzień, określaniem siebie jako osoby szczęśliwej.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, samoocena, dobrostan

WSTĘP

Jakość życia determinowana jest w dużej mierze stylem życia, na który składają się rozmaite wzory ludzkich zachowań, tworzące swoistą filozofię życia jednostki. Rekreacyjny styl życia, określany mianem zdrowego życia, staje się coraz bardziej popularną i pożądaną wartością w polskim społeczeństwie, szczególnie wśród młodszych pokoleń. W zdrowy styl wpisana jest aktywność fizyczna jako kluczowy, integralny element.

Coraz większa infrastruktura sportowo-rekreacyjna i coraz szersza oferta usług rekreacyjnych stwarzają możliwość podniesienia jakości życia poprzez doświadczanie wrażeń, emocji, satysfakcji, które mogą płynąć ze zmagania się z samym sobą, z uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach ruchowych. Imponujący w ostatnich latach rozwój rynku usług zagospodarowania czasu wolnego z pewnością jest szansą dla rozwoju kultury fizycznej w jej pozasportowym wymiarze.

Jednak, w przeciwieństwie do krajów wysoko rozwiniętych, w Polsce od lat obserwuje się wyraźnie niższe wskaźniki udziału osób dorosłych w programowanej aktywności ruchowej [1, 2]. Niepokojące są także obecne postawy dzieci i młodzieży wobec aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, jak również wobec samego wychowania fizycznego [3, 4].

Aktywność fizyczna definiowana jako praca mięśni, charakteryzująca się nadspoczynkowym wydatkiem energii [5], wpływa pośrednio oraz bezpośrednio na jakość życia współczesnego człowieka. Hipokinezyja ewidentnie ogranicza przyszłe możliwości wysiłkowe, a co za tym idzie – szanse

sprawnego funkcjonowania w życiu codziennym, radzenia sobie z nieoczekiwanymi obciążeniami, które, wbrew pozorom, istnieją w wysoce zurbanizowanym środowisku.

Optymalny poziom aktywności fizycznej, przekładający się na optymalny poziom sprawności i wydolności fizycznej, warunkuje wysoką zaradność jednostki w życiu, co ma istotne znaczenie na każdym etapie ontogenezy. Według Franks i Howley [6] sprawność fizyczna jest silnie związana ze zdrowiem i jest jedną z wartości, za sprawą której jednostka może osiągnąć optymalną jakość życia.

Sprawność fizyczna, potocznie rozumiana przez młodzież, jest sumą umiejętności sportowo-ruchowych, odzwierciedlających stan fizyczny organizmu. Komplementarnie to pojęcie ujmuje Szopa [7], wyjaśniając, że sprawność fizyczna to „całość zdolności i umiejętności człowieka, umożliwiającą efektywne wykonywanie wszelkich zadań ruchowych”. Młodzież w okresie adolescencji wykazuje silne ambicje do podnoszenia swej sprawności fizycznej. Wysoka sprawność imponuje i jest motywem do podejmowania w czasie wolnym systematycznej aktywności ruchowej, która w tym okresie życia zajmuje szczególne miejsce w stylu życia młodzieży.

W teoriach psychologicznych jakość życia rozumiana jest w aspekcie subiektywnym jako dobrostan psychiczny człowieka określający satysfakcję z życia osobistego [8]. Pomiar dobrostanu psychicznego w tym ujęciu polega na samoocenie jednostki, która stosuje własne indywidualne kryteria.

Według Zalewskiej [9] na ocenę jakości życia składają się dwa komponenty: poznawczy (jak człowiek postrzega swoje życie) i afektywny (jak dobrze jednostka zazwyczaj się czuje). Komponent afektywny wyraża poziom szczęścia doświadczanego na poziomie emocjonalnym.

Generalnie osoba szczęśliwa charakteryzuje się częstszym przeżywaniem silnych pozytywnych emocji, a rzadkim –

Adres do korespondencji: Paweł F. Nowak, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska, ul. Prószkowska 76, 45-758 Opole
E-mail: p.nowak@po.opole.pl

Nadesłano: 12 marca 2012; zaakceptowano do druku: 3 grudnia 2012

negatywnych. Niektórzy psychologowie twierdzą że to balansowanie pomiędzy wyzwaniami a umiejętnościami [10].

Aktualny nurt psychologii pozytywnej, modny współcześnie ruch na rzecz szczęścia i optymizmu, wyjaśnia, że można budować i rozwijać szczęście człowieka jako trwałą postawę, w której ważnymi komponentami są zdolność do wzbudzania pozytywnych emocji, przewyciężanie trudności, wykorzystanie szans życiowych, kształtowanie pozytywnych cech charakteru. Afirmatywne postawy kształtować można za sprawą aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej. Według Persaud [11] osiąganie satysfakcji z życia wymaga stosowania odpowiednich strategii, które nie mogą oznaczać unikania trudności – wręcz przeciwnie. Działalność człowieka we wspomnianym obszarze kultury fizycznej wymaga właśnie wysiłku (programowanej aktywności fizycznej).

Współcześni badacze utożsamiają pojęcie dobrostanu z pojęciem szczęścia, wielu zwraca uwagę również na bliskie związki ze zdrowiem. Owe związki mogą być wartością wyznaczającą cele aktywności jednostki. Aktywność fizyczna z założenia nakierowana jest na zdrowie i wysoką jakość życia, badania pokazują, iż świadoma i celowa wpływa na dobrostan psychiczny [12].

Termin *dobrostan* w powszechnie cytowanej definicji zdrowia WHO jest synonimem dobrego samopoczucia i odnosi się do subiektywnej oceny stanu zdrowia. Samopoczucie jako odczuwalny stan psychofizyczny jest powszechnie wykorzystywanym miernikiem zdrowia. Analizując wiele koncepcji, modeli i definicji dobrostanu psychicznego, warto zwrócić uwagę, iż jest to poznawcza i emocjonalna ocena własnego życia [13]. Dobrostan jest szerokim, wielowymiarowym konstruktem, bardziej złożonym niż szczęście; według niektórych autorów składają się nań trzy czynniki: a) wysoki poziom pozytywnych emocji, b) niski poziom negatywnych emocji, c) wysoki poziom zadowolenia z życia [14, 15]. W niniejszej pracy do oceny dobrostanu psychicznego posłużono się tylko dwoma czynnikami, którymi były: codzienne samopoczucie i poczucie szczęścia.

Jako cel pracy założono wykazanie związków deklarowanej aktywności i sprawności fizycznej z samoocena wybranych czynników dobrostanu psychicznego, tj. codziennego samopoczucia i poczucia szczęścia u młodzieży w wieku 18-19 lat.

W niniejszej pracy podjęto próbę odpowiedzi na następujące pytania:

- Jaki jest poziom odczuwanego samopoczucia i szczęścia badanych maturzystów?
- Jaki jest poziom aktywności i sprawności fizycznej badanych?
- Czy deklarowana samoocena aktywności i sprawności fizycznej koreluje z badanymi czynnikami dobrostanu psychicznego (z uwzględnieniem zróżnicowania międypłciowego)?

MATERIAŁ I METODY

W badaniach łącznie uczestniczyło 1544 uczniów klas maturalnych z 21 szkół ponadgimnazjalnych (859 uczennic i 685 uczniów). Badani pochodzili z terenów województw śląskiego, opolskiego, łódzkiego i małopolskiego.

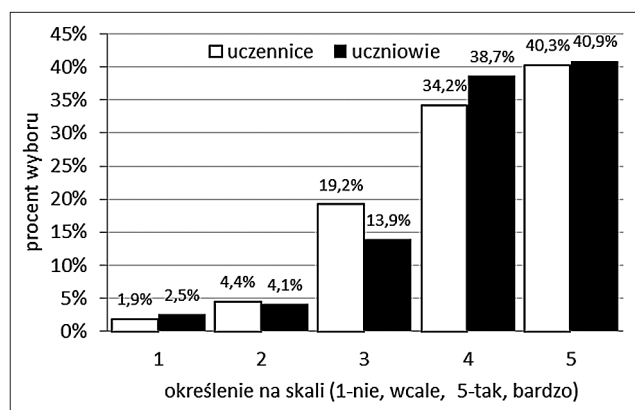
Badania przeprowadzono w 2010 roku w toku zajęć dydaktycznych, po poinformowaniu uczniów o celu badań, wykorzystując metodę sondażu diagnostycznego. Technika badawczą była anonimowa ankieta audytoryjna. W wypeł-

nianym kwestionariuszu ankietowym, w pytaniach zamkniętych, respondenci oceniali swoje wybory na skali Likerta 1-5 (rosnącej). Poproszono badanych o odpowiedź na następujące pytania: a) Czy uważasz się za osobę szczęśliwą?, b) Jak oceniasz własne samopoczucie na co dzień?, c) Jak oceniasz swoją sprawność fizyczną?, d) Jak często spędzasz czas wolny, uprawiając aktywność ruchową? W niniejszym badaniu można wyróżnić zmienne zależne (psychologiczne), tj.: samopoczucie i szczęście, natomiast zmienne niezależne to: samoocena aktywności, samoocena sprawności fizycznej, płeć.

W opracowaniu wyników badań posłużono się procentowym wskaźnikiem struktury wypowiedzi. Zależność liniową pomiędzy zmiennymi (badanych podzielono według płci) obliczono za pomocą testu istotności *chi kwadrat*.

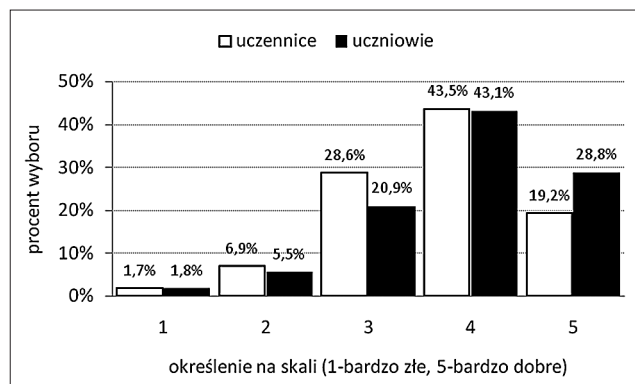
ANALIZA WYNIKÓW

Badani uczniowie w większości uważają się za szczęśliwych (Ryc. 1). Aż 40,9% chłopców i 40,3% dziewcząt za bardzo szczęśliwych. Tylko nieliczni (6,3% uczennic i 6,6% uczniów) uważają, że nie są osobami szczęśliwymi.



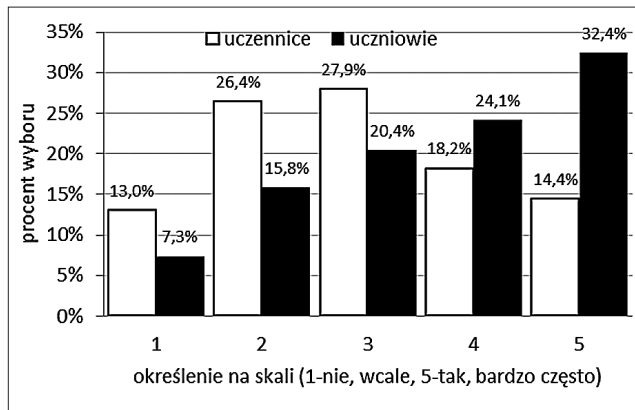
Rycina 1. Określenia siebie jako osoby szczęśliwej

Maturzyści na skali 1-5 próbowali określić swoje samopoczucie na co dzień (Ryc. 2). Okazało się, że najwięcej osób pozytywnie określiło swoje samopoczucie, wybierając na skali odpowiedzi cyfrę 4. Więcej chłopców (28,8%) niż dziewcząt (19,2%) określiło samopoczucie jako bardzo dobre. Złe samopoczucie na co dzień cechuje 8,6% uczennic i 7,3% chłopców.



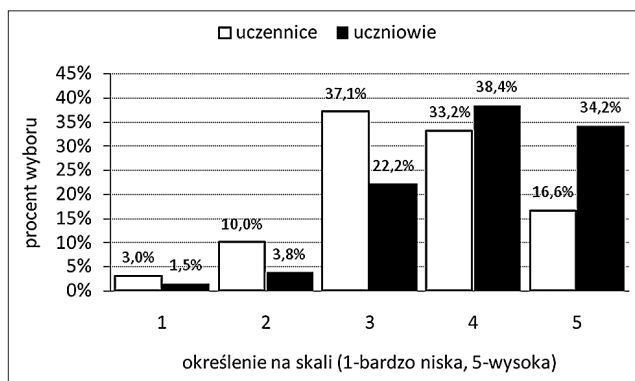
Rycina 2. Poziom samopoczucia na co dzień w samoocenie badanych $\chi^2 = 25,019$ dla $df=4$; $p < 0,02$, różnice między badanymi grupami uczennic i uczniów są istotne statystycznie

Czas wolny jest determinantem jakości życia, a w szczególności w dużej mierze jest nim sposób przeznaczenia go na ulubione zajęcia. Młodzież spędza czas wolny w przeróżny, nie zawsze zdrowy i aktywny sposób. Badani maturzyści – mężczyźni w większym stopniu niż płę przeciwna – wybierają aktywność fizyczną jako sposób spędzenia czasu wolnego (Ryc. 3). Wystąpiła dosyć znaczna różnica między chłopcami a dziewczętami w kategorii bardzo częstego podejmowania aktywności ruchowej (32,4% chłopców i zaledwie 14,4% dziewcząt). Znacznie więcej uczennic (39,4%) w porównaniu z płcią przeciwną (23,1%) stroni od jakiegokolwiek aktywności fizycznej.



Rycina 3. Sposób spędzania czasu wolnego – aktywność fizyczna w deklaracjach badanych
 $\chi^2 = 102,012$ dla $df=4$; $p<0,02$, różnice między badanymi grupami są istotne statystycznie

Dzięki systematycznie uprawianej aktywności fizycznej można uzyskać wysoki poziom sprawności fizycznej, niezbędny do skutecznego funkcjonowania w typowych i nietypowych sytuacjach życiowych. Samoocena sprawności fizycznej badanych przedstawia się zadowalająco. Mężczyźni zdecydowanie wyżej oceniają swoją sprawność fizyczną niż kobiety (Ryc. 4). Tylko 16,6% kobiet określa jej poziom jako wysoki, natomiast w przypadku płci przeciwnej odsetek ten wynosi 34,2%.



Rycina 4. Poziom sprawności fizycznej w samoocenie badanych
 $\chi^2 = 103,014$ dla $df=4$; $p<0,02$, różnice między badanymi grupami są istotne statystycznie

Analiza wartości *chi kwadrat* wykazała istotność różnic między badanymi grupami dziewcząt i chłopców na poziomie $p<0,02$; jedynie w przypadku samooceny poziomu szczęścia (gdzie $0,1 < p < 0,05$) nie stwierdzono tej istotności.

Uczestniczenie w aktywności ruchowej w czasie wolnym wiąże się z lepszym samopoczuciem na co dzień. Powyższe stwierdzenie na podstawie niniejszych badań własnych wykazano w wysokim związku korelacyjnym tylko w przypadku mężczyzn ($r = 0,782$). Również tylko w przypadku chłopców stwierdzono bardzo wysoką korelację dodatnią ($r = 0,895$) uprawiania aktywności ruchowej z poziomem określenia siebie jako osoby szczęśliwej.

Im wyższy był poziom samooceny sprawności fizycznej, w tym większym stopniu badani określali siebie jako osoby szczęśliwe. Niemal pełną korelację stwierdzono u mężczyzn ($r = 0,958$) i wyraźną w przypadku kobiet ($r = 0,562$).

Również niemal pełna korelacja wystąpiła u obu płci pomiędzy samooceną sprawności fizycznej a samopoczuciem na co dzień (Tab. 1).

Tabela 1. Korelacje pomiędzy wybranymi czynnikami określającymi dobrostan psychiczny badanych

	Samopoczucie na co dzień		Aktywność fizyczna w czasie wolnym		Samoocena sprawności fizycznej		
	K	M	K	M	K	M	
Określenie siebie jako osoby szczęśliwej	K	0,731	---	-0,253	---	0,562	---
	M	---	0,918	---	0,895	---	0,958
Samopoczucie na co dzień	K	---	---	---	---	0,909	---
	M	---	---	---	---	---	0,976
Aktywność fizyczna w czasie wolnym	K	0,782	---	---	---	0,458	---
	M	---	0,157	---	---	---	0,876

Oznaczone współczynniki korelacji są istotne w $p<0,05$ (K – kobiety, M – mężczyźni)

DYSKUSJA

Dobrostan jest kategorią trudną do zdefiniowania z uwagi na jego wielowymiarowość. Można mówić o dobrostanie fizycznym, psychospołecznym i duchowym, czyli wysoce subiektywnym poczuciu sprawności, utożsamionym z pełnią zdrowia, a przez filozofów określanym jako szczęście [16].

Aktualne badania [17] wskazują na znaczącą poprawę wskaźników zadowolenia ze swego życia mieszkańców Polski. Na przestrzeni ostatnich lat obserwuje się wzrost ogólnego poziomu satysfakcji życiowej. Jednak w ostatnich latach kondycja psychiczna dzieci i młodzieży może budzić zaniepokojenie. Wyraźnie zwiększa się liczba depresji wśród młodzieży [18]. Jodkowska [19] w badaniach uczniów szkół ponadgimnazjalnych wykazała, że prawie codziennie zderowanie odczuwa 38,5% uczniów, zły humor 28,7%, odnotowała również wysokie odsetki stanów lękowych, stresu, przygnębienia itp. Autorka dowiodła, że dziewczęta częściej niż chłopcy są niezadowolone z życia.

Wskaźnikami jakości życia są nie tylko zdrowie psychofizyczne, zatrudnienie, poziom dochodów, edukacja, przynależność społeczna i wiele innych, lecz również ilość czasu wolnego i sposób jego spędzania [20]. Problematyka czasu wolnego, którego zwiększająca się ilość generuje postęp naukowo-technologiczny, jest niezmiernie popularna i istotna we współczesnym świecie – w kontekście zagospodarowania go w celu maksymalizacji zaspokajania rozmaitych ludzkich potrzeb. To implikuje potrzebę działań edukacyjnych, nie tylko wśród ludzi młodych. Styl życia, w którym przejawiana

jest rekreacyjna aktywność ruchowa, może determinować wysoką samoocenę zadowolenia z siebie i swojego życia – i to nie tylko za sprawą korzyści, jakie wynikają z systematycznym stosowaniem wysiłku fizycznego w aspekcie biologicznym, lecz również psychospołecznym [21, 22, 23]. Aktywność fizyczna, podobnie jak sprawność i wydolność fizyczna, uznawana jest za pozytywny miernik zdrowia człowieka [24], toteż poświęca się jej sporo miejsca w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2007-2015, którego celem jest „poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia ludności oraz zmniejszenie nierówności w zdrowiu” [25].

Autoteliczne uczestnictwo w wybranej formie aktywności ruchowej może dostarczać przyjemnych wrażeń i emocji, wspomagając rozwiązywanie problemów zdrowia psychicznego [26]. Sama tylko przynależność do grona osób aktywnych i sprawnych może dawać zadowolenie. Wreszcie realizacja celów aktywności fizycznej – wyższy potencjał sprawności, wydolności fizycznej i samopoczucia – może być źródłem oczekiwanego sukcesu.

Potrzeba osiągnięć transgresji jest szczególnie silna w przypadku młodzieży – aktywność rekreacyjna w czasie wolnym daje tę możliwość za sprawą różnych form uczestnictwa np. w sporcie amatorskim, treningu rekreacyjno-zdrowotnym, których zwięźnięciem może być udział w imprezach sportowo-rekreacyjnych. Zatem uczestnictwo w kulturze fizycznej może być współczesną alternatywą dla osiągania wysokiej jakości życia wśród szerokich grup społecznych. W przeciwieństwie do sportu wyczynowego, w powyżej wymienionych formach rekreacji uczestniczyć może niemal każdy, bez względu na poziom sprawności psychofizycznych czy umiejętności sportowo-ruchowych.

Kryzys poczucia tożsamości, problemy z samooceną i poczuciem własnej wartości w okresie młodzieńczym mogą być rozwiązane za sprawą aktywnego zaangażowania się w sport szkolny. Według Koivula [27], osoby, które uprawiają aktywność ruchową mają bardziej pozytywny obraz postrzegania własnego ciała w porównaniu do osób, które nie uczestniczą w zajęciach ruchowych. W badaniach własnych można dostrzec duże zainteresowanie aktywnością fizyczną – niestety tylko u mężczyzn – która związana jest z pozytywną samooceną samopoczucia na co dzień i postrzeganiem siebie jako osoby szczęśliwej. Kobiety nieuprawiające żadnej formy ruchu mogą w wieku 18-19 lat odczuwać regres swoich możliwości wysiłkowych, gdyż po pokwitaniowym skoku wysokości ciała następuje bardzo szybki przyrost masy ciała (głównie tkanki tłuszczowej) [28]. Dlatego też w badaniach własnych, 13% uczennic i 5,3% uczniów (chłopców) nisko ocenia swoją sprawność fizyczną.

Kobiety w Polsce w zdecydowanie mniejszym zakresie interesują się aktywnością ruchową. W krajach Europy Zachodniej różnice między płcią są mniej wyraźne. Z pewnością na ten stan składają się czynniki kulturowe, rozmaite stereotypy i tradycyjnie przyjmowane role społeczne obciążające kobiety obowiązkami związanymi z prowadzeniem domu i macierzyństwem. Zdaniem Lipowskiego [29] na uczestnictwo w rekreacji ruchowej kobiet mają szczególne wpływ uwarunkowania biologiczne, społeczne i osobowościowe. Oczekiwanie kobiet w stosunku do aktywności ruchowej różni się od oczekiwań mężczyzn. Kobiety przede wszystkim poszukują psychologicznego wsparcia ze strony instruktora czy współwiczających. Ich poziom gotowości do zmian w swoim życiu (podjęcie uczestnictwa w rekreacji ruchowej) silnie koreluje z modelem zachowań prozdrowotnych.

Wydaje się konieczne w polskiej rzeczywistości nie tyle popularyzowanie sportu zawodowego, co upowszechnianie prostych form ruchu dla zdrowia, w których rywalizacja, która często zniechęca kobiety, nie musi być koniecznością.

WNIOSKI

- Badani maturzyści w większości uważają się za ludzi szczęśliwych i deklarują dobre samopoczucie na co dzień.
- Uczniowie – w większym stopniu niż uczennice – uczestniczą w aktywności fizycznej w czasie wolnym. Także jedynie w ich przypadku stwierdzono wysokie związki powyższej aktywności z lepszym samopoczuciem i postrzeganiem siebie jako osoby szczęśliwej.
- Badani w większości pozytywnie oceniają swoją sprawność, chłopców w porównaniu z dziewczętami wyróżnia wyższy poziom samooceny. Samoocena poziomu sprawności fizycznej dodatkowo koreluje z samopoczuciem na co dzień, określaniem siebie jako osoby szczęśliwej.
- Powyższe wyniki wskazują na potrzebę reorientacji w sposobie myślenia młodzieży o kulturze fizycznej – z presji sportowych osiągnięć w stronę kultury zdrowotnej, masowej aktywności prozdrowotnej, determinującej wyższą jakość życia.
- Doświadczenie przyjemnych wrażeń i dobre samopoczucie, będące efektem uczestnictwa w aktywności fizycznej (rekreacji ruchowej), może być istotną strategią w programach promocji zdrowia, które za cel stawiają sobie podniesienie ogólnego dobrostanu psychicznego społeczeństwa.

PIŚMIENNICTWO

1. Drygas W, Bielicki W, Pekka P. Ocena aktywności mieszkańców sześciu krajów europejskich. Projekt „Bridging East – West Health Gap”. *Med Sport*. 2002; 18(5): 169-174.
2. Dygas W, Kwaśniewska M, Szczenińska D, Kozakiewicz K, Głuszek J, Wiercińska E, Wyrzykowski B, Kurjata P. Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ. *Kardiologia Pol*. 2005; 63(6): supl. 4.
3. Mazur J, Woynarowska B, Kołło H. Zdrowie subiektywne, styl życia i środowisko psychospołeczne młodzieży szkolnej w Polsce. Raport techniczny z badań HBSC 2006. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka; 2007.
4. Nelson TD, Benson ER, Jensen CD. Negative Attitudes Toward Physical Activity: Measurement and Role in Predicting Physical Activity Levels Among Preadolescents. *J Pediatr Psychol*. 2010; 35(1): 89-98.
5. Caspersen CJ. Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985; 2: 126-131.
6. Franks BD, Howley ET. *Fitness leaders handbook*. Champaign: Human Kinetics; 1998.
7. Szopa J. Uwarunkowania, przejawy i struktura motoryczności. W: Szopa J, Mleczek E, Żak S, (red.). *Podstawy antropomotoryki*. Warszawa: PWN; 1996:46.
8. Veenhoven R. Developments in satisfaction research. *Soc Indicators Res*. 1996; 37: 1-46.
9. Zalewska A. Dwa światy. Emocjonalne i poznawcze oceny jakości życia i ich uwarunkowania u osób o wysokiej i niskiej reaktywności. Warszawa: SWPS Academica; 2003.
10. Moneta GB, Csikszentmihalyi M. The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience. *J Pers*. 1996; 64(2): 275-543.
11. Persaud R. *Pozostać przy zdrowych zmysłach*. Warszawa: Jacek Santorski & Wydawnictwo; 1998.
12. Keltner D, Bonanno GA. A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *J Pers Soc Psychol*. 1997; 73: 687-702.
13. Downie RS, Fyfe C, Tannahill A. *Health promotion. Models and Values*. New York: Oxford University Press; 1994.

14. Emmons RA, Diener E. Personality Correlates of Subjective Well-Being. *Pers Soc Psychol Bull.* 1985; 11: 88-97.
15. Diener E, Lucas R. Personality and subjective well-being. W: Kahneman D, Diener E, Schwarz N, (red.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology.* New York: Russell Sage Foundation. 1999:213-229.
16. Seedhouse D. *Health Promotion, Philosophy, Prejudice and Practice.* Chichester: John Wiley & Sons Ltd; 1997.
17. Czapiński J, Panek T. Diagnoza społeczna 2009 Warunki i jakość życia Polaków – Raport. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego; 2009.
18. Bomba J, Modrzejewska R. Prospektywne badanie dynamiki depresji u młodzieży w średniej fazie dorastania. *Psychiatr Pol.* 2006; 4: 683-695.
19. Jodkowska M. Samoocena zdrowia i wyglądu. W: Oblacińska A, Woynarowska B, (red.). *Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce w kontekście czynników psychospołecznych i ekonomicznych.* Warszawa: Instytut Matki i Dziecka; 2006:17-50.
20. Derek G, Ron J, Geraldine P, Watts M, Whatmore S. *Quality of Life. Dictionary of Human Geography (5th ed.)* Oxford: Wiley-Blackwell; 2009.
21. Pahkala K, Heinonen OJ, Lagström H, Hakala P, Sillanmaki L, Simell O. Leisure-time physical activity of 13-year old adolescents. *Scand J Med Sci Spor.* 2007; 17: 324-330.
22. Ritvanen T, Louhevaara V, Helin P, Halonen T, Hänninen O. Effect of aerobic fitness on the physiological stress responses at work. *Int J Occup Med Environ Health.* 2007; 20(1): 1-8.
23. Blomstrand A, Björkelund C, Ariai N, Lissner L, Bengtsson C. Effects of leisure-time physical activity on well-being among women: a 32-year perspective. *Scandinavian J Pub Health.* 2009; 37(7): 706-712.
24. Bouchard C, Sutton JR, Mc Person BD, (eds.) *Physical Activity, Fitness and Health.* Champaign: Hum Kin Publ; 1994.
25. Narodowy Program Zdrowia 2007-2015. Warszawa: Załącznik do Uchwały nr 90/2007 Rady Ministrów z dnia 15 maja 2007; 2007.
26. Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Pub Health Nutr.* 1999; 2: 411-418.
27. Koivula N. Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *J Sport Behav.* 1999; 22: 360-381.
28. Osiński W. *Antropomotoryka.* Poznań: AWF; 2003.
29. Lipowski M. *Rekreacja ruchowa kobiet jako zachowanie prozdrowotne – uwarunkowania a motywy prozdrowotne.* Gdańsk: AWFis; 2006.

Relationships between declared activity and physical fitness and sense of general well-being in pupils at matriculation age

Abstract

Physical activity is a part of a healthy lifestyle and determinant of physical fitness, which certainly affects the quality of life. Objective: A study of self-esteem among pupils – young people aged 18-19 – concerning their declared activity, physical fitness, level of well-being and self-satisfaction, and to show relations between the above features.

Materials and methods: The research was conducted among a group of 1,544 pupils (final grades) attending 21 post-secondary schools. The method of diagnostic sounding was used for the research, an anonymous auditorium survey was the technique used. The majority of researched pupils considered themselves as *happy* and declared well-being every day as *fine*. Schoolboys – more than schoolgirls – participated in leisure-time physical activity, and also in the group of schoolboys there was a strong relationship between the above activity and better well-being, and perception of themselves as happy people. The researched pupils mostly estimated their physical fitness positively. Boys, compared to girls, were characterized by their higher level of self-esteem. Self-esteem regarding the level of physical fitness correlated positively with everyday well-being, defining themselves as happy people.

Key words

physical activity, physical fitness, self-esteem, well-being