

# Wanda Patrzalek

---

## Zachowania młodych konsumentów w kontekście zdrowego stylu życia

---

Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu 32, 491-503

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

WANDA PATRZAŁEK<sup>1</sup>  
Uniwersytet Wrocławski

## ZACHOWANIA MŁODYCH KONSUMENTÓW W KONTEKŚCIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

### Streszczenie

Celem artykułu jest analiza wpływu wzorów konsumpcji wśród młodych konsumentów na zdrowy styl życia. Omówiony w nim został wpływ współczesnych megatrendów demograficznych, ekonomicznych, społeczno-kulturowych, technologicznych oraz towarzyszących im zjawisk, takich jak: globalizacja konsumpcji, dekonsumpcja i ekologizacja konsumpcji – na zachowania w dziedzinie konsumpcji. Egzemplifikację rozważań stanowią badania pod kierunkiem autorki przeprowadzone w 2012 roku wśród wrocławskich studentów, dotyczące preferencji wzorów konsumpcji w kontekście zasad zdrowego stylu życia, takich jak: zdrowe odżywianie się, stosowanie diet, aktywny tryb życia itp.

**Słowa kluczowe:** megatrendy, globalizacja konsumpcji, ekologizacja konsumpcji, dekonsumpcja, zdrowy styl życia

### Współczesne megatrendy

Rozważania rozpocznij prezentacją współczesnych megatrendów demograficznych, ekonomicznych, społeczno-kulturowych, technologicznych oraz towarzyszących im w dziedzinie konsumpcji zjawisk: globalizacji i ekologizacji konsumpcji oraz dekonsumpcji. Dynamiczny rozwój społeczeństw, ich przekształcenia strukturalne pozostają w największym stopniu pod wpływem megatrendów stanowiących ich uwarunkowania rejestrowane w wymiarze międzynarodowym oraz skutkujące zmianami zachowań w wymiarze indywidualnym

---

<sup>1</sup> wpatrzalek@uni.wroc.pl.

i zbiorowym. Trendy zazwyczaj kształtowane są powoli i stopniowo zmieniają zachowania społeczne.

Zmiany demograficzne związane ze starzeniem się społeczeństw i spadkiem liczby urodzeń obserwowane w krajach Unii Europejskiej zauważalne są również w polskim społeczeństwie przez wzrost liczby osób powyżej 65. roku życia i spadek liczby ludności do 14. roku życia. W tabeli 1 przedstawiono porównanie struktury ludności w tych kategoriach wiekowych w Polsce i krajach UE.

Tabela 1

Struktura udziału młodych i starszych osób w Polsce na tle krajów UE w latach 1990–2010 (w %)

Wiek ludności	1990		2000		2010	
	UE 27	Polska	UE 27	Polska	UE 27	Polska
0–14 lat	19,5	24,4	17,2	19,1	15,6	15,1
65 i więcej	13,7	10,2	15,6	12,4	17,4	13,6

Źródło: opracowano na podstawie: *Rocznik demograficzny 2012*, GUS, Warszawa 2012, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/rs\\_rocnik\\_demograficzny\\_2012.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/rs_rocnik_demograficzny_2012.pdf) (27.02.2103).

Liczba ludności do 14. roku życia w Polsce spadła znacząco z 24,4% w roku 1990 do 15,1% w roku 2010, czyli o 9,3%; w tym samym okresie spadek ludności w tej kategorii wiekowej wśród krajów UE wyniósł 3,9%. Natomiast liczba ludności w wieku 65 lat i więcej w Polsce wzrosła z 10,2% w 1990 roku do 13,6% w roku 2010, czyli o 3,4%. W krajach UE wzrost w tym okresie ludności starszej był nieco wyższy i wyniósł 3,8%. Zmalał także wskaźnik urodzeń żywych, w krajach UE nastąpił spadek z 5838 tys. w roku 1990 do 5370 tys. w roku 2010, czyli o 8%, w Polsce zaś wskaźnik ten spadł z 548 tys. w 1990 roku do 413 tys. w roku 2010, czyli aż o 24,6%<sup>2</sup>.

W kontekście grupy stanowiącej przedmiot badań opracowania porównano udział ludzi młodych w wieku 18–24 lata i osób w wieku 65 i więcej na tle ogólnych zmian liczebności w Polsce w latach 1980–2011 (tab. 2). Liczba ludności w przedziale wiekowym 18–24 lata w ogólnej liczbie ludności kraju wykazuje tendencję malejącą z 12,3% w roku 1980 do 9,8% w roku 2011 przy pewnym jej wzroście w latach 2000–2005. Natomiast udział osób w wieku 65 i więcej lat w ogólnej liczbie ludności kraju ma stałą tendencję wzrostową i zwiększył się z 10% w roku 1980 do 13,8% w roku 2011, co potwierdziło wcześniej postawioną tezę o starzejącym się polskim społeczeństwie. W perspektywie roku 2030 Polskę czeka depopulacja oraz dalsze starzenie się społeczeństwa.

<sup>2</sup> Obliczono na podstawie danych: *Rocznik demograficzny 2012*, GUS, Warszawa 2012, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/rs\\_rocnik\\_demograficzny\\_2012.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/rs_rocnik_demograficzny_2012.pdf) (27.02.2103).

czeństwa. Obecnie na 1 osobę wieku poprodukcyjnego przypada 2,6 osoby potencjalnie produktywnej, zaś w 2030 roku może to być 1,5<sup>3</sup>.

Tabela 2

Udział ludzi młodych i starszych w strukturze ludności w Polsce w latach 1980–2011

Wiek	1980		1990		2000		2005		2010		2011	
	w mln	%	w mln	%	w mln	%	w mln	%	w mln	%	w mln	%
Ogółem	35,7	100,0	38,1	100,0	38,3	100,0	38,2	100,0	38,5	100,0	38,5	100,0
0–9 lat	8,7	24,3	9,2	24,4	7,3	19,1	6,2	16,2	5,9	15,2	5,8	9,8
18–24 lata	4,4	12,3	3,7	9,6	4,4	11,6	4,5	11,8	3,9	10,1	3,7	9,8
65 i więcej lat	3,6	10,0	3,9	10,2	4,7	12,4	5,1	13,3	5,2	13,5	5,3	13,8

Źródło: obliczenia własne na podstawie: *Rocznik demograficzny 2012...*

Spadek dotyczył także urodzeń żywych, których liczba 695,8 tys. od roku 1980 zmniejszyła się do 387,3 tys. w roku 2000, czyli o 45,6%, przy pewnym jej wzroście do 413,3 tys. w roku 2010 i ponownym spadku do 388,4 tys. w roku 2011<sup>4</sup>. Zmianie uległa struktura liczebności rodziny będąca następstwem spadku liczby urodzeń i wielkości rodziny spowodowanej zmniejszającą się liczbą dzieci i spadku dzietności kobiet z 1,99 w roku 1990 do 1,4 w roku 2011<sup>5</sup>. Dla porównania, analogiczne wskaźniki dla Francji za lata 2000 i 2008 wynosiły 1,89 i 2,01, dla Grecji za lata 1998 i 2009: 1,26 i 1,58, dla Irlandii za lata 2001, 2009: 1,94 i 2,07, dla Niemiec za lata 1997 i 2009 po 1,36, dla Szwecji za lata 2000 i 2009: 1,57 i 1,94 oraz dla Włoch za lata 1999 i 2005: 1,23 i 1,32<sup>6</sup>.

Charakterystyczną cechą współczesnych trendów demograficznych, obok spadku rozrodczości i urodzeń, jest wydłużanie się dalszego trwania życia ludzkiego, szczególnie kobiet. Porównano wybrane wskaźniki długości życia w podziale ze względu na płeć w Polsce i wybranych krajach europejskich w roku 2010. Wskaźniki te w Polsce wynosiły: dla kobiet 80,7 lat, dla mężczyzn 72,1. Analogiczne dla Hiszpanii wynosiły: 85,3 i 79,1; Austrii 83,5 i 77,9; Francji 85,3 i 78,3 oraz Niemiec 83,0 i 78,0<sup>7</sup>.

<sup>3</sup> [http://zds.kprm.gov.pl/sites/default/file/wyzwanie\\_2\\_0.pdf](http://zds.kprm.gov.pl/sites/default/file/wyzwanie_2_0.pdf) (10.03.2013).

<sup>4</sup> Obliczono na podstawie *Rocznik demograficzny 2012...*

<sup>5</sup> *Rynki młodych konsumentów w nowych krajach Unii Europejskiej*, red. A. Olejniczuk-Merta, PWE, Warszawa 2007, s. 60.

<sup>6</sup> *Rocznik demograficzny 2012...*

<sup>7</sup> *Ibidem*.

Zmieniła się także struktura liczebności gospodarstw domowych. W 2011 roku dominowały gospodarstwa dwuosobowe i stanowiły one 25,7% ogółu (w 2002 roku 23,2%) i jednoosobowe – 24% (w 2002 – 24,8%). Na dalszych miejscach znalazły się gospodarstwa trzyosobowe i stanowiły 20,2% (2002 r. – 19,9%), następnie czterosobowe 16,2% (2002 r. – 18%), pięćosobowe 7,4% (2002 r. – 8,2%) oraz sześćosobowe i większe 6,5% (2002 r. – 5,9%)<sup>8</sup>. Zmniejszanie się odsetka gospodarstw cztero- i więcej osobowych oraz nieznaczny wzrost udziału trzyosobowych w ogólnej strukturze gospodarstw domowych wynikały ze zmniejszania się liczby zawieranych małżeństw i związanego z tymi zjawiskami wskazanego wcześniej spadku liczby urodzeń.

Zachowania w dziedzinie konsumpcji uzależnione są od sytuacji dochodowej gospodarstwa domowego. Spadek dynamiki dochodu rozporządzalnego w 2011 roku, najbardziej widoczny w gospodarstwach rolników, przyczynił się do pogłębienia różnicy w poziomie dochodów rolników w odniesieniu do średniej krajowej. W 2011 roku dochody rolników były niższe o 19,8% od średniej krajowej (w 2010 r. niższe o 14,1%, a w 2009 r. – niższe o 20,7%)<sup>9</sup>. Na zjawisko polaryzacji dochodów wskazują inni badacze współczesnych megatrendów, podkreślając coraz większe ich nasilenie w krajach, które przeszły transformację systemową<sup>10</sup>.

W kontekście analizy zdrowego stylu życia, stanowiącego przedmiot artykułu, przeanalizowano kształtowanie się zmian w spożyciu żywności w Polsce. W 2011 roku najbardziej spadło spożycie cukru (o 9,2%), tłuszczów zwierzęcych (o 7,1%), w tym masła (o 3,7%), co należy odnotować jako pozytywny element zmian w strukturze spożycia żywności. Zmniejszyło się również spożycie mięsa wołowego (o 9,1%), mąki (o 6,8%), napojów mlecznych (o 6,7%), kaszy, ryżu i płatków (o 4,9%), pieczywa (o 4,5%). Do niepokojących sygnałów należało obniżenie spożycia ryb (o 4,4%), owoców (o 4,1%), co było wynikiem spadku spożycia jabłek (o 12,0%) i owoców jagodowych (o 7,1%), Obniżyło się także spożycie mleka, śmietany i śmietanki (o 2,6%) oraz ziemniaków i jaj (o 2,1%). Natomiast wzrosło spożycie warzyw, w tym pomidorów (o 15,8%), zaś wśród owoców – bananów (o 4,9%) i owoców cytrusowych

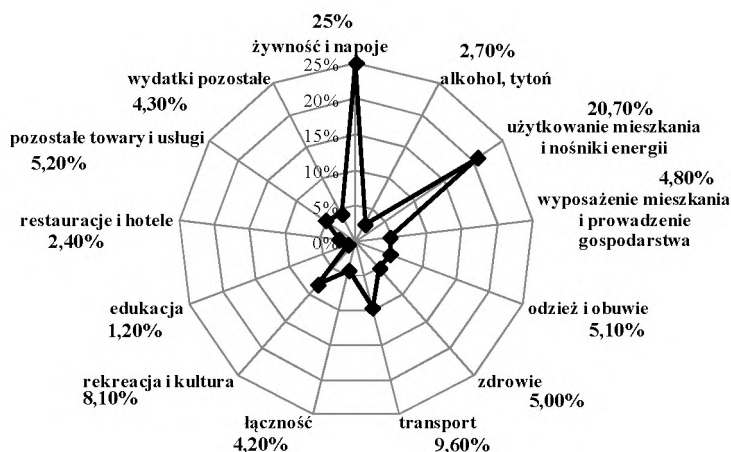
<sup>8</sup> *Gospodarstwa domowe w 2011 roku – wyniki spisu ludności i mieszkań 2011*, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/LU\\_Gospodarstwa\\_domowe\\_w\\_2011r\\_wyniki\\_NSP2011.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/LU_Gospodarstwa_domowe_w_2011r_wyniki_NSP2011.pdf) (20.02.2013).

<sup>9</sup> *Sytuacja gospodarstw domowych w 2011 roku*, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/wz\\_sytuacja-gosp\\_dom\\_2011.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/wz_sytuacja-gosp_dom_2011.pdf) (1.03.2013).

<sup>10</sup> K. Mazurek-Lopacińska, *Zachowania nabywców i ich konsekwencje marketingowe*, PWE, Warszawa 2003, s. 21.

(o 1,6%). Zwiększyło się także spożycie napojów bezalkoholowych (o 2,3%), głównie wód mineralnych i źródlanych (o 3,4%).

Wydatki na żywność i napoje bezalkoholowe (25% w strukturze wydatków ogółem) w 2011 roku posiadały nadal najwyższy udział w strukturze wydatków ogółu gospodarstw domowych, przy czym w gospodarstwach pracujących na własny rachunek stanowiły one 21,2%, a w gospodarstwach rolników – 33% wszystkich wydatków (rys. 1). Zaobserwowano minimalnie rosnący trend udziału wydatków na żywność i napoje bezalkoholowe w wydatkach ogółem (o 0,2% w porównaniu z rokiem 2010), z wyjątkiem gospodarstw domowych emerytów (spadek o 0,2%). Najwyższy wzrost wystąpił w gospodarstwach rolników o 1,5%<sup>11</sup>.



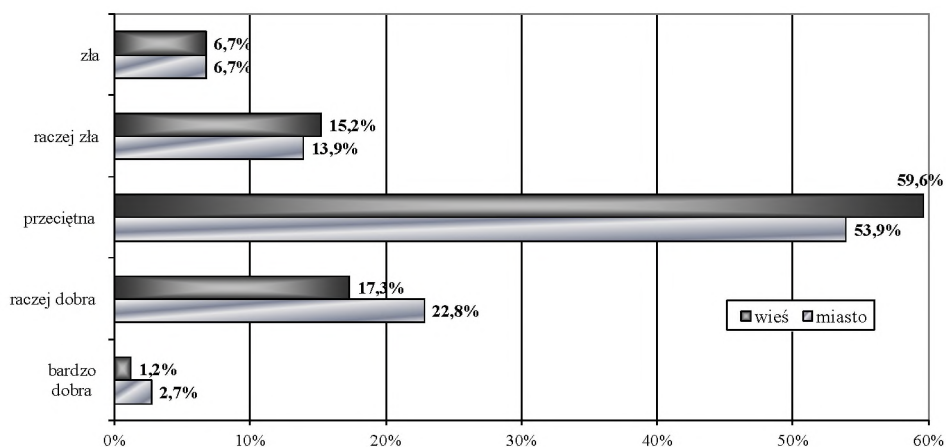
Rys.1. Struktura wydatków w polskich gospodarstwach domowych w 2011 roku

Źródło: opracowano na podstawie: *Sytuacja gospodarstw domowych w 2011 roku światło wyników badania gospodarstw domowych*, GUS, Warszawa 2012, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/wz\\_sytuacja-gosp\\_dom\\_2011.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/wz_sytuacja-gosp_dom_2011.pdf) [01.03.2013].

Na strukturę wydatków gospodarstw domowych wpływa ich sytuacja materialna mająca znaczenie motywacyjne w dziedzinie kształtowania właściwej struktury konsumpcji. Ocenę własnej sytuacji dochodowej w podziale na miasto i wieś przedstawiono na rysunku 2. W 2011 roku, podobnie jak w 2010 roku, ponad połowa badanych gospodarstw domowych oceniała swoją sytuację materialną jako przeciętną, co czwarte gospodarstwo postrzegało ją jako raczej dobrą albo bardzo dobrą, a co piąte jako raczej złą albo złą. Odsetek gospodarstw

<sup>11</sup> *Ibidem*.

domowych, które oceniały swoją sytuację materialną jako bardzo dobrą albo dobrą w porównaniu z rokiem 2010 zmniejszył się o 2%. Jednocześnie wzrósł o 1,4% odsetek gospodarstw domowych oceniających swoją sytuację materialną jako raczej złą albo złą. Najlepiej oceniały swoją sytuację materialną (bardzo dobrze lub raczej dobrze) gospodarstwa domowe pracujących na własny rachunek (45,0%) oraz gospodarstwa domowe pracowników (26,5%). W obu przypadkach oceny gospodarstw domowych w stosunku do ubiegłego roku spadły odpowiednio o 3,2% i 2,5%. Zdecydowanie najgorzej oceniały swoją sytuację materialną (raczej źle lub źle) – gospodarstwa rencistów (42,9%)<sup>12</sup>.



Rys. 2. Subiektywna ocena sytuacji materialnej w gospodarstwach miejskich i wiejskich w 2011 roku

Źródło: opracowano na podstawie: *Sytuacja gospodarstw domowych w 2011 roku*, [http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/wz\\_sytuacja-gosp\\_dom\\_2011.pdf](http://www.stat.gov.pl/cps/rde/xber/gus/wz_sytuacja-gosp_dom_2011.pdf) (1.03.2013).

Na tworzenie współczesnych megatrendów oddziałuje znacząco społeczeństwo i kultura. Tendencje globalizacyjne i szybkie procesy transmisji wartości konsumpcyjnych między różnymi społecznościami i gospodarkami powodują wykształcanie nowych cech kultury. Pogłębia się proces asymilacji wzorów w dziedzinie konsumpcji typowych dla społeczeństw zamożnych przez kraje o niższym poziomie rozwoju społecznego<sup>13</sup>. Proces globalizacji i szybkie zmiany technologiczne kształtują nowy typ konsumenta:

- preferującego marki globalne,
- traktującego konsumpcję jako formę poprawy nastroju i samopoczucia,

<sup>12</sup> *Sytuacja gospodarstw domowych w 2011 roku...*

<sup>13</sup> W. Patrzalek, *Konsumenci jako podmioty w procesie globalizacji*, w: *Zachowania podmiotów w warunkach globalizacji rynków*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2010, s. 27.

- dokonującego zmian w zakresie rodzajów i sposobów zakupu (przez internet, w sieciach i miejscach firmowych),
- przywiązującego coraz większe znaczenie do wartości związanych z nowymi trendami w dziedzinie konsumpcji, takimi jak: zdrowie, bezpieczne produkty i zdrowa żywność – pod wpływem ekologizacji konsumpcji, przestrzegającego diety w różnych przejawach dekonsumpcji, dbającego o wygląd i sylwetkę przez korzystanie z usług fitness oraz zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych,
- posiadającego wyższą świadomość konsumencką podnoszącą poziom krytycyzmu w stosunku do jakości dóbr i usług,
- kreującego postawy indywidualistyczne i używającego nowych kanałów komunikacji pośredniej, powodujących postrzeganie własnych celów samorealizacji jako najważniejszych, lecz prowadzących często do osamotnienia jednostek<sup>14</sup>.

Współczesny postęp technologiczny wyzwała u konsumentów postawy technocentryczne wpływające na pozytywną akceptację wszystkiego, co stanowi rezultat nowoczesnej techniki. Internet staje się w konsumpcji nie tylko narzędziem, za pośrednictwem którego dokonuje się zakupów, ale również ważnym instrumentem kształtowania preferencji nabywczych. Rynek elektroniczny podlega nieustannemu rozwojowi i rozszerza możliwości dostępu do globalnej oferty. W zachowaniach konsumenckich pojawiają się nowe formy zakupów mieszanych. Występują zazwyczaj dwie odmiany takich wzorów. Pierwsza polega na wyszukiwaniu przez internet produktów dostępnych w różnych sieciach handlowych i odwiedzaniu tradycyjnych sklepów, oferujących odpowiednie ceny i jakość<sup>15</sup>. Druga to odwiedzanie tradycyjnych sklepów, w których produkt można poznać wizualnie i dotykowo, a następnie zamawianie go przez internet po odpowiednio niższej cenie; dotyczy to np. sprzętu AGD, kosmetyków, biżuterii<sup>16</sup>.

---

<sup>14</sup> W. Patrzalek, *Wzory konsumpcji w strukturze lokalnej a proces globalizacji*, w: *Współczesny marketing. Trendy. Działania*, red. G. Sobczyk, PWE, Warszawa 2008, s. 167.

<sup>15</sup> A. Dejnaka, S. Forlicz, W. Patrzalek, A. Perchla-Włosik, J. Wardzała-Kordyś, *Działalność informacyjna członków gospodarstwa domowego i jego decyzje ekonomiczne*, CeDeWu, Warszawa 2012, s. 163–165.

<sup>16</sup> F. Bylok, *Wpływ technologii informacyjnych na przemiany zachowań konsumenckich w społeczeństwie informacyjnym*, w: *Spółczeństwo informacyjne. Wizja czy rzeczywistość*, red. L.H. Haber, Wyd. AGH, Kraków 2004, s. 48.

## Zdrowy styl życia jako wartość

Konstruowanie zdrowego stylu życia staje się coraz bardziej zauważalne w życiu współczesnym Polaków. W jego tworzeniu najważniejsze znaczenie przypisywane jest takim wartościom, jak: prawidłowe odżywianie się, dbałość o zdrowie, urodę, wygląd zewnętrzny, sylwetkę. Społeczeństwo w ostatnich dwóch dekadach dostrzegło wagę zdrowego stylu życia opartego na przestrzeganiu właściwych diet, regularnych ćwiczeniach, rezygnacji z palenia tytoniu i ograniczenia spożycia alkoholu. Zdrowy styl życia stał się nawet ruchem politycznym, zwłaszcza wśród przeciwników palenia papierosów<sup>17</sup>. Pojawiło się nowe zjawisko „projektowania własnego ciała” (*body project*) przez tworzenie sieci fitness, salonów odnowy biologicznej, gabinetów medycyny estetycznej; korzystające z nich osoby traktują w specyficzny sposób swoje ciało – jako fenomen podlegający refleksyjnemu formowaniu wraz ze zmianami poczucia tożsamości ich właścicieli<sup>18</sup>.

Zagadnienie stylu życia w powiązaniu ze zdrowiem społeczeństwa zrodziło się po II wojnie światowej, kiedy zaczęły pojawiać się choroby określane mianem cywilizacyjnych: krążenia, nadciśnienie, nerwice, nowotwory, choroby układu pokarmowego itp. powiązane z siedzącym trybem życia, długotrwałymi stresami, zanieczyszczeniem środowiska, hałasem itd. Styl życia powiązany z zachowaniami odnoszącymi się do zdrowia nawiązuje do nowych trendów w konsumpcji, takich jak: dekonsumpcja i ekologizacja konsumpcji<sup>19</sup>. W zachowaniach tych zwraca się uwagę na sposób życia, odżywiania się, przyjazny stosunek do środowiska. Jednostki propagujące taki styl życia dążą do wzrostu świadomości ekologicznej w najbliższym otoczeniu, zgodności życia z prawami natury, preferowania aktywnego wypoczynku, wyboru żywności i produktów mało przetworzonych, a także do przyjęcia specyficznego sposobu odżywiania się opartego na eliminacji z diet różnych składników, np. mięsa, jaj czy ryb.

## Elementy zdrowego stylu życia wśród wrocławskich studentów

Egzemplifikację podjętych rozważań stanowiły badania własne pod kierunkiem autorki prowadzone w 2012 roku metodą sondażu diagnostycznego na

---

<sup>17</sup> R.W. Dworkin, *Nowa Ewangelia zdrowia*, w: *Socjologia codzienności*, red. P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska, Wyd. Znak, Kraków 2008, s. 721.

<sup>18</sup> C. Shilling, *Kultura, „rola chorego” i konsumpcja zdrowia*, w: *Socjologia codzienności...*, s. 751.

<sup>19</sup> W. Patrzalek, *Czynniki kulturowe wpływające na zachowania konsumenckie*, w: *Kulturowe determinanty zachowań konsumenckich*, red. W. Patrzalek, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2004, s. 34–35.

celowo dobranych grupach 200 studentów wrocławskich uczelni rekrutujących się z różnych lat i kierunków studiów związanych ze zdrowiem, żywieniem oraz kierunków niepowiązanych z tą problematyką. Kryterium to uznano za najważniejszą zmienną niezależną. Do pierwszej grupy zaliczono studentów z trzynastu kierunków studiów, takich jak: biologia, biotechnologia, dietetyka, farmacja, fizjoterapia, medycyna, ochrona środowiska, pielęgniarstwo, rolnictwo, stomatologia, technologia żywności, turystyka i rekreacja, wychowanie fizyczne, do drugiej zaś studentów studiujących 33 kierunki studiów niezwiązanych ze zdrowiem i żywieniem.

Za drugą najważniejszą zmienną niezależną, różnicującą zachowania w zakresie zdrowego stylu życia, uznano miejsce i formę zamieszkania podczas studiów: z rodzicami bądź samodzielnie z partnerem, we własnym/wynajętym mieszkaniu z innymi osobami, w akademiku bądź na stancjach, oraz wielkość miejscowości, z której pochodzili badani przed rozpoczęciem studiów. W grupie respondentów dobranych do badań 30,4% ogółu podczas studiów mieszkało z rodzicami, 32,4% z innymi osobami we własnym bądź wynajętym mieszkaniu, 16,7% mieszkało z partnerem/partnerką, 13,7% w akademiku. Najmniej osób mieszkało samodzielnie – 4,9% oraz na stacji 2,0%. Miejscem zamieszkania przed studiami dla 41,2% respondentów były miejscowości do 10 tys. mieszkańców. W dalszej kolejności to miejscowości do 50 tys. mieszkańców dla 22,5% ogółu i powyżej 500 tys. mieszkańców dla 20,6% badanych oraz miejscowości od 100 do 500 tys. mieszkańców dla 9,8% ogółu i miejscowości od 50 do 100 tys. mieszkańców dla 5,9% badanych.

Za kolejną ważną zmienną niezależną uznano wykształcenie rodziców mogące mieć wpływ na wzrost świadomości zdrowego stylu życia wśród badanych. Najwięcej studentów – 40,2% posiadało co najmniej jednego rodzica z wykształceniem wyższym. Kolejną grupę stanowili studenci, wśród których rodzic posiadał wykształcenie zawodowe – 31,4% i następnie średnie ogólnokształcące – 22,5% oraz wykształcenie policealne jednego z rodziców 5,9% badanych. Nikt z badanych respondentów nie posiadał rodziców z wykształceniem podstawowym bądź niepełnym podstawowym.

Dobór studentów do analizy problematyki zdrowego stylu życia wynikał co najmniej z dwóch przeciwstawnych przesłanek. Po pierwsze, młodzi konsumenci podążają za nowymi trendami w dziedzinie konsumpcji, są otwarci na innowacje technologiczne, propagują nowe wzorce zachowań wśród rówieśników. Rozpoczynając studia w nowym mieście, mają często po raz pierwszy wpływ na samodzielne decyzje w zakresie odżywiania, stylu życia, sposobu

spędzania czasu wolnego. Jednak, po drugie, ludzie młodzi często sięgają po niezdrową żywność (typu fast food), ze względu na ograniczone środki finansowe preferują tanie produkty, sięgają po używki (papierosy, alkohol), prowadzą niezdrowy tryb życia (siedzenie przed komputerem, telewizorem, clubing itp.)<sup>20</sup>.

W ocenie sposobu odżywiania się 30,5% respondentów z badanej populacji stwierdziło, że odżywia się zdrowo. Aż 52,9% badanych nie potrafiło dokonać kwalifikacji własnego odżywiania z perspektywy zachowań zasad zdrowotności (deklaracja: czasami zdrowo, czasami niezdrowo). Wyraźne zróżnicowanie wystąpiło w zależności od płci badanych, bowiem 37,2% kobiet uznało swój sposób odżywiania za zdrowy. Analogiczny wskaźnik dla mężczyzn wynosił zaledwie 8,3%. Potwierdziło to istotną statystycznie zależność między płcią a oceną stylu odżywiania się ( $\chi^2 = 10,428$ ,  $p < 0,05$ ). Istotna zależność wystąpiła także w zakresie uprawiania sportu ( $\chi^2 = 9,328$ ,  $p < 0,05$ ). Osoby, które nie uprawiały żadnego sportu, częściej przyznawały się do niezdrowego stylu odżywiania się. Studenci kierunków związanych ze zdrowiem i żywieniem nieznacznie zdrowiej odżywiają się (31,2% deklaracji) niż studenci kierunków niezwiązanych ze zdrowiem i odżywianiem (30,0% deklaracji). Jednak zdecydowanie mniejszy odsetek dotyczył uznania swojego sposobu odżywiania się za niezdrowy wśród studentów studiujących kierunki związane ze zdrowiem i odżywianiem – 6,3% wskazań niż wśród studentów pozostałych kierunków – 21,4% wskazań (tab. 3).

Kolejną kwestią badawczą było porównanie zainteresowania problematyką zdrowego odżywiania się w zależności od stosunku do aktywności fizycznej związanej z uprawianiem określonej dziedziny sportu (tab. 4). Wyniki pokazują, że osoby uprawiające sport częściej interesują się tematyką zdrowego odżywiania się – 58,7% wskazań w grupie takich studentów. Wśród respondentów nieuprawiających żadnej dyscypliny sportu jedynie 5,1% wskazywało na zainteresowanie tą problematyką, a niezainteresowanych w ogóle było 23,1%. Zależność między uprawianiem sportu a zainteresowaniem potwierdził test  $\chi^2$  ( $\chi^2 = 14,085$ ,  $p < 0,005$ ).

---

<sup>20</sup> Por. *Badania zachowań młodych konsumentów i preferowanie mało aktywnych form spędzania czasu wolnego przez młodzież*. Za: A. Olejniczak-Merta, *Młodzi konsumenci w procesach transformacji rynkowej*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009, s. 212.

Tabela 3

Ocena sposobu odżywiania się wśród wrocławskich studentów w 2012 roku w % wskazań

Ocena sposobu odżywiania się	Forma zamieszkiwania		Kierunek studiów		Ogółem N = 200
	Bez rodziców N = 140	Z rodzicami N = 60	Związany ze zdrowiem i odżywianiem N = 100	Niezwiązany ze zdrowiem i odżywianiem N = 100	
Zdecydowanie zdrowe	4,2	9,7	7,1	3,1	5,9
Raczej zdrowe	19,7	35,5	22,9	28,1	24,5
Czasami zdrowe, czasami niezdrowe	60,6	35,5	48,6	62,5	52,9
Raczej niezdrowe	15,5	19,4	21,4	6,3	16,7
Zdecydowanie niezdrowe	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ogółem	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Źródło: badania pod kierunkiem autorki zrealizowane we Wrocławiu w 2012 roku.

Tabela 4

Zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania a aktywność sportowa w % wskazań

Zainteresowanie tematyką zdrowego odżywiania się	Uprawianie sportu		Ogółem
	Uprawiam sport	Nie uprawiam sportu	
Interesuję się tą tematyką, sam/sama poszukuję informacji	34,9	5,1	23,5
Interesuje mnie to, czytam takie informacje, gdy na nie natrafię	23,8	33,3	27,5
Nie interesuję się tą tematyką, ale przeczytam lub obejrzę film na ten temat	33,3	38,5	35,3
Nie interesuję się tą tematyką	7,9	23,1	13,7
Ogółem	100,0	100,0	100,0

Źródło: badania pod kierunkiem autorki zrealizowane we Wrocławiu w 2012 roku.

Dbanie o właściwy wygląd stało się ważną częścią zdrowego stylu życia. Często powiązane jest z modelami dekonsumpcji preferującymi różnego rodzaju diety odchudzające profilujące nie tylko ciało, ale mające również wpływ na zdrowie i samopoczucie jednostki. Niemalże połowa badanej populacji stosowała różnego rodzaju diety odchudzające (44,6% wskazań). Znacząco wyniki badań różnicuje kierunek studiów i forma zamieszkania respondenta (tab. 5). Częściej zainteresowanie dietami odchudzającymi wykazywały osoby mieszkające z rodzicami – 51,6% wskazań stosowania diet aktualnie, w przeszłości, bądź ich planowanie. Analogiczny wskaźnik wśród osób mieszkających bez rodziców wynosił 40,9%. Zróżnicowanie wyników wystąpiło także w zależno-

ści od kierunku studiów. Większy odsetek osób, które stosują aktualnie bądź stosowały w przeszłości diety odchudzające, stanowiły osoby studiujące kierunki związane z odżywianiem i zdrowiem – 37,5% wskazań. Analogiczny wskaźnik dla pozostałych kierunków niezwiązanych ze zdrowiem i odżywianiem wynosił 31,8%. Jednak w tej grupie wystąpił wyższy wskaźnik deklaracji dotyczących odchudzania w przeszłości 15,9%.

Tabela 5

Stosowanie diet odchudzających w % wskazań

Stosowanie diet odchudzających	Forma zamieszkania		Kierunek studiów		Ogółem N = 200
	Bez rodziców N = 140	Z rodzicami N = 60	Związany ze zdrowiem i odżywianiem N = 100	Niezwiązany ze zdrowiem i odżywianiem N = 100	
Często wypróbuję różne diety	4,3	3,2	3,1	4,3	4,0
Kiedyś stosowałem/lam diety odchudzające	21,4	29,0	21,9	24,6	23,8
Jestem w trakcie stosowania diety odchudzającej	8,6	0,0	12,5	2,9	5,9
Zamierzam stosować dietę odchudzającą	7,1	19,4	0,0	15,9	10,9
Nie stosowałem/lam żadnej diety i nie zamierzam	58,6	48,4	62,5	52,3	55,4
Ogółem	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Źródło: badania pod kierunkiem autorki zrealizowane we Wrocławiu w 2012 roku.

Znaczne różnice w zakresie stosowania diet odchudzających wystąpiły w zależności od płci. Jedynie 8,3% mężczyzn zamierza stosować dietę, a pozostałe 91,7% badanych nigdy nie stosowała żadnej diety i nie zamierza się odchudzać. Wśród kobiet większość stosowała bądź zamierza stosować dietę odchudzającą – 55,8%, wśród nich 31,2% stosowało diety w przeszłości, a 11,7% planuje je zastosować.

## Podsumowanie

Kształtowanie się współczesnych trendów demograficznych związanych ze spadkiem udziału ludzi młodych i wzrostem udziału ludzi starszych stanowi wynik procesu starzenia się społeczeństwa europejskiego i polskiego oraz obniżania wskaźników rozrodczości oraz liczby urodzeń. Wśród trendów ekonomicznych dużą rolę odgrywa subiektywna ocena sytuacji dochodowej polskich gospodarstw domowych oraz zmiany w strukturze spożycia żywności. Więk-

szość polskich gospodarstw domowych ocenia swoją sytuację materialną jako przeciętną. W ostatnich latach spadła liczba gospodarstw domowych określających ją jako bardzo dobrą i dobrą. Wystąpiły też pozytywne zmiany w strukturze spożycia żywności dotyczące spadku konsumpcji mięsa i wzrostu spożycia warzyw i napojów bezalkoholowych.

Współczesne megatrendy kształtują nowy typ konsumenta zwracającego uwagę na jakość produktów, zainteresowanego zdrowym odżywianiem się, dbającego o swój wygląd i sylwetkę. Jednak preferencje postaw indywidualistycznych związanych z samorealizacją często prowadzą do osamotnienia.

W badaniach własnych wśród wrocławskich studentów studiujących kierunku związane i niepowiązane ze zdrowiem i odżywianiem dokonano analizy ocen ich sposobów odżywiania się, aktywności sportowej oraz stosowania diet odchudzających. Z badań wynika, że elementy zdrowego stylu życia zależne są od środowiska rodzinnego oraz wiedzy i świadomości młodych konsumentów.

## **BEHAVIOR OF YOUNG CONSUMERS IN THE TERMS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

### **Summary**

The aim of the paper is to analyze the impact of consumption patterns among young consumers for a healthy lifestyle. There is discussed the impact of today's demographic, economic, socio-cultural, technological megatrends and associated phenomena such as globalization of consumption, deconsumption and greening consumption on the behavior in the field of consumption. The exemplification of this will be a consideration which includes the research under the guidance of the author, which was conducted in 2012, among students on the preferences of Wrocław consumption patterns in terms of the principles of a healthy lifestyle, such as healthy eating, diet, active lifestyle, etc.

**Keywords:** megatrends, globalization of consumption, greening consumption, deconsumption, healthy lifestyle

*Translated by Wanda Patrzalek*