

Wyniki ankiety dotyczącej zachowań prozdrowotnych pracowników PSSE

Badanie ankietowe miało na celu ocenę nawyków zdrowotnych pracowników oraz sprawdzenie skuteczności działań podjętych w celu poprawy stylu życia. Respondenci oceniali swoje zachowania w sześciu obszarach zdrowia. Wyniki przedstawiono w skali punktowej – im wyższy wynik, tym korzystniejsze nawyki.

Zestawienie wyników

Obszar zachowań prozdrowotnych	Przed zmianą	Po zmianie	Różnica
Dieta	5,13	7,53	+2,40
Aktywność fizyczna	3,20	5,46	+2,26
Sen i regeneracja	4,93	8,20	+3,27
Zdrowie psychiczne i relacje społeczne	5,60	7,40	+1,80
Unikanie używek	8,00	9,20	+1,20
Higiena i badania profilaktyczne	6,53	8,66	+2,13

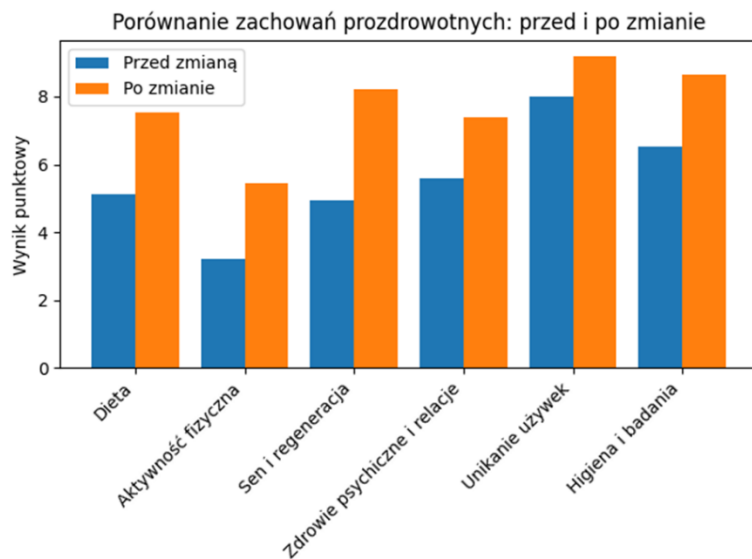
Analiza wyników

1. **Największą poprawę** odnotowano w obszarze **snu i regeneracji** (+3,27). Oznacza to, że uczestnicy wdrożyli regularniejsze godziny snu oraz lepsze warunki wypoczynku, co jest kluczowe dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
2. **Znaczną poprawę** zaobserwowano także w zakresie **diety** (+2,40) oraz **aktywności fizycznej** (+2,26). Wskazuje to na skuteczność działań edukacyjnych i wzrost świadomości znaczenia zdrowego odżywiania oraz ruchu.
3. **Higiena i badania profilaktyczne** również uległy wyraźnej poprawie (+2,13), co sugeruje większą dbałość o profilaktykę zdrowotną.
4. **Zdrowie psychiczne i relacje społeczne** poprawiły się w umiarkowanym stopniu (+1,80). Może to świadczyć o większej trosce o równowagę emocjonalną i kontakty społeczne.
5. **Unikanie używek** już przed zmianą było na wysokim poziomie (8,0), dlatego wzrost po zmianie (+1,20) jest mniejszy, ale potwierdza utrzymanie korzystnych postaw.

We wszystkich obszarach nastąpił wzrost wyników, co jednoznacznie potwierdza skuteczność podjętych działań i realną poprawę stylu życia uczestników.

Wykres porównawczy „Przed zmianą – Po zmianie”

Wykres przedstawia zestawienie wyników we wszystkich obszarach zachowań prozdrowotnych, umożliwiając bezpośrednie porównanie stanu przed i po wprowadzeniu zmian.



Wykres wzrostu punktowego

Wykres pokazuje, o ile wzrósł wynik w każdym obszarze po wdrożeniu zmian w stylu życia.



Wnioski końcowe

1. Przeprowadzona ankieta potwierdziła, że świadome wprowadzanie zmian w stylu życia prowadzi do poprawy zachowań prozdrowotnych pracowników.
2. Największy postęp dotyczył jakości snu i regeneracji, co może mieć bezpośredni wpływ na efektywność pracy oraz samopoczucie.
3. Wzrost wyników w obszarze diety i aktywności fizycznej wskazuje na skuteczność działań edukacyjnych oraz motywacyjnych.
4. Utrzymanie wysokiego poziomu unikania używek świadczy o odpowiedzialnym podejściu uczestników do zdrowia.
5. Całościowe wyniki potwierdzają, że nawet niewielkie, stopniowo wprowadzane zmiany przynoszą wymierne efekty zdrowotne.
6. Rekomenduje się kontynuowanie działań promujących zdrowy styl życia oraz okresowe powtarzanie ankiety w celu utrwalenia pozytywnych nawyków.