

Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty

pod redakcją
Marioli Świdorskiej

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Wstęp | 9 |
| Rozdział I. Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna | |
| Bartłomiej Michalak Obowiązki informacyjne administracji publicznej w sferze zdrowia wspólnoty samorządowej | 17 |
| Joanna K. Wawrzyniak, Waldemar Basak Edukacja zdrowotna młodzieży szkolnej w wieku 13–16 lat | 29 |
| Ewa Szelağ, Anna Kołęda, Mieczysława Wyderka Promocja zdrowia w zaburzeniach nerwicowych występujących w okresie adolescencji | 51 |
| Anna Baranowska-Wolnicka Bulimia jako zagrożenie zdrowia i relacji interpersonalnych młodzieży i dorosłych | 71 |
| Alina M. Basak, Mariola M. Świdarska Zaburzenia odżywiania u dziewcząt i młodych kobiet na przykładzie anoreksji i bulimii | 83 |
| Mariola M. Świdarska Profilaktyka otyłości u dzieci i młodzieży | 111 |

| | |
|---|-----|
| Piotr Plecka Znaczenie stylu życia w profilaktyce nowotworów na przykładzie raka jelita grubego | 135 |
| Bogusława Kowacka, Barbara Daniszewska Fakty i mity na temat masażu | 155 |
| Bożena Chudak, Andrzej Permoda Program Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Wad Postawy „Prosto do Zdrowia” – alternatywa czy konieczność? | 175 |

Rozdział II. Uzależnienia

| | |
|--|-----|
| Barbara Wiśniewska, Marcelina Chamielec Pracoholizm w świetle psychologicznych teorii osobowości | 187 |
| Izabela Budzyńska-Jewtuch Problem uzależnień wśród młodzieży | 209 |
| Alina M. Basak Uzależnienie od alkoholu jako zagrożenie społeczne młodzieży | 223 |

Rozdział III. Aktywność fizyczna

| | |
|---|-----|
| Władysław Pańczyk Sprawność fizyczna uczniów południowo-wschodniej Polski według norm na nagrodę Prezydenta USA | 247 |
| Beata Kohlman Wpływ mediów na kształtowanie się stylu życia oraz aktywności fizycznej uczniów szkół gimnazjalnych | 261 |
| Emilian Zadarko, Zbigniew Barabasz Ocena aktywności fizycznej studentek w kontekście systemu promocji zdrowia | 275 |
| Witold Pótorak, Monika Sławek Aktywność ruchowa studentów oraz ich styl życia w świetle badań własnych | 285 |

| | |
|--|-----|
| Barbara Bilewicz-Kuźnia | |
| Aktywność fizyczna a stres w zawodzie nauczyciela | 305 |

Rozdział IV. Styl życia i zachowania prozdrowotne

| | |
|--|-----|
| Wojciech J. Cynarski, Jong-Hoon Yu | |
| Styl życia osób uprawiających sztuki walki – żyć zdrowo, aktywnie i kreatywnie | 321 |
| Barbara Daniszewska, Bogusława Kowacka | |
| Sport osób niepełnosprawnych jako forma terapii i rehabilitacji | 337 |
| Edyta Kędra, Maria Borczykowska-Rzepka | |
| Styl życia preferowany przez uczniów szkół ponadgimnazjalnych na przykładzie Głogowa | 349 |
| Marcin Joachimiak | |
| Zachowania zdrowotne uczniów klas szóstych a zachowania zdrowotne ich rodziców. Komunikat z badań | 361 |
| Teresa Parczewska | |
| Ocena zachowań prozdrowotnych dzieci w wieku przedszkolnym | 383 |
| Małgorzata Wojciechowska, Iwona Korczak | |
| Zachowania prozdrowotne nauczycieli w zapobieganiu chorobom zawodowym | 399 |
| Adrian Wyrwał | |
| Refleksyjność – powszechny element stylu życia dorastającego człowieka | 421 |

Wstęp

Zagadnienia zdrowia i stylu życia stają się coraz częściej przedmiotem zainteresowania teoretyków wielu dziedzin nauki oraz praktyków licznych obszarów życia społecznego. Znaczenie edukacji zdrowotnej, zagadnień profilaktyki, szeroko rozumianej aktywności i działań prozdrowotnych wzrasta wraz ze zmianami cywilizacyjnymi, wymuszającymi zmianę nawyków, sposobu odżywiania, tempa życia i form aktywności.

Autorzy licznych opracowań starają się zgłębić aktualne tendencje w zakresie zachowań prozdrowotnych, zmian w stylu życia oraz stopnia świadomości zdrowotnej całych populacji i społeczności – dzieci, uczniów, osób dorosłych, przedstawicieli różnych grup zawodowych, o różnych problemach zdrowotnych i sprawnościowych. Problematyka zdaje się być wciąż niezbadana i istotna z punktu widzenia wielu obszarów ludzkiego funkcjonowania. Dlatego za bardzo ważne uznaje się analizowanie poszczególnych zagadnień z zakresu zdrowia i stylu życia oraz ich eksponowanie w celach pedagogicznych.

Praca składa się z czterech części, których wyodrębnienie stanowi może obszary istotne z punktu widzenia pracy pedagogicznej i społecznej.

Część pierwsza *Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna* skupia treści o charakterze edukacyjnym, a otwiera ją tekst Bartłomieja Michalaka o obowiązkach informacyjnych administracji publicznej w sferze zdrowia wspólnoty samorządowej, który zwraca uwagę na możliwości rozwiązywania problemów zdrowotnych społeczeństwa przy zaangażowaniu różnych instytucji oraz poprzez realizowanie licznych programów i projektów z udziałem organów samorządowych i rządowych różnych szczebli.

Joanna K. Wawrzyniak i Waldemar Basak poruszają ważną kwestię wiedzy o zdrowiu oraz nawyków żywieniowych i higienicznych w okresie adolescencji, badając zarówno świadomość młodzieży w zakresie wpływania na własne zdrowie, jak i sposób spędzania przez nią czasu wolnego.

Ewa Szelaż, Anna Kolęda i Mieczysława Wyderka badają i opisują przyczyny zaburzeń nerwicowych w okresie adolescencji, wśród których za najważniejsze uznają niepoprawne relacje w rodzinie oraz brak wiary we własne siły. Autorki zwracają uwagę na skutki zaburzeń nerwicowych w tym okresie, które mogą przybierać postacie niedostoso-
sowania, zaburzeń emocjonalnych i agresji.

Anna Baranowska-Wolnicka podkreśla w swoim opracowaniu rolę psychoterapii w leczeniu zaburzenia odżywiania, jakim jest bulimia. Relacje interpersonalne jako istotny obszar funkcjonowania społecznego człowieka i ich prawidłowość autorka zbadała na podstawie indywidualnego przypadku, co nakazuje traktować podłoże zaburzeń w sposób wysoce indywidualny.

Tematyka zaburzeń odżywiania jest kontynuowana przez Alinę M. Basak i Mariolę M. Świdorską, które koncentrują się w swych badaniach na przyczynach i skutkach anoreksji i bulimii w kontekście biomedycznym oraz socjologicznym. Problematyka ta traktowana jest coraz obszerniej i poważniej w obszarze nauk społecznych. Podobnie jak zaburzenia odżywiania, także otyłość stanowi ważne wyzwanie do działań pedagogicznych, zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży, o czym pisze Mariola M. Świdorska, poruszając kwestie profilaktyki tej groźniej choroby cywilizacyjnej.

Niemniej ważnym obszarem jest wczesne rozpoznawanie chorób nowotworowych, których profilaktyka opiera się w dużym stopniu na kreowaniu odpowiedniego stylu życia – opartego na właściwej diecie oraz aktywności fizycznej, na co zwraca uwagę w swym obszernym opracowaniu Piotr Plecka.

Bogusława Kowacka i Barbara Daniszewska są autorkami analizy badań przeprowadzonych wśród dorosłych w celu poznania wiedzy na temat masażu i ich subiektywnego odbioru u pacjentów. Na podstawie literatury przedmiotu przybliżają też dzieje tej formy terapii oraz jej zastosowanie.

Bożena Chudak i Andrzej Permoda wskazują na potrzebę specjalnej opieki terapeutycznej u dzieci, związanej z dużym ryzykiem wystę-

powania wad postawy, które autorzy badali i opisują, podkreślając brak rozwiązań systemowych w tym istotnym dla rozwoju dzieciaci zakresie.

Rozdział II pracy gromadzi opracowania teoretyczne i empiryczne na temat uzależnień. Cykl ten otwiera opracowany na gruncie nauk psychologicznych i medycznych artykuł Barbary Wiśniewskiej i Marceliny Chamielec o pracoholizmie. Mimo podłoża psychologicznego autorki zwracają uwagę na socjologiczne i kulturowe przyczyny oraz skutki tego uzależnienia.

Badania i ich analiza przeprowadzona przez Izabelę Budzyńską-Jewtuch dostarczą ważnych wniosków na temat przyczyn uzależnień młodzieży i zachowań ryzykownych, jakie pojawiają się u uczniów obojga płci w okresie dorastania. Podobny problem z punktu widzenia zaburzenia w społecznym funkcjonowaniu, kształtowaniu nawyków i przygotowania do pełnionych ról społecznych wskazuje Alina M. Basak, prezentując wyniki badań własnych na temat uzależnienia od alkoholu młodzieży oraz jego skutków i przyczyn w obszarze życia rodzinnego.

Niezwykle istotnym problemem współczesnego uzależnienia zajął się Wiesław Kata, prezentując wnikliwą analizę dostępnych opracowań naukowych polskich i obcych badaczy na temat uzależnienia od gier komputerowych u ludzi młodych oraz dzieci.

Rozdział III, poświęcony w całości aktywności fizycznej, zawiera wyniki badań częstotliwości i form podejmowanej aktywności fizycznej, przeprowadzonych w różnych środowiskach.

Władysław Pańczyk opracował i zaprezentował wyniki sprawności fizycznej uczniów według norm na nagrodę prezydenta USA, wskazując istotne kwestie z punktu widzenia aktywności dzieci, jak nadwaga czy otyłość oraz obniżona sprawność spowodowana biernym stylem życia i spędzaniem czasu wolnego w sposób pasywny.

Beata Kohlman, kontynuując temat sprawności fizycznej uczniów, wskazuje na znaczenie mediów w tej dziedzinie. Charakteryzując rolę poszczególnych mediów, zwraca uwagę na zagrożenia, jakie mogą stać się udziałem młodych ludzi poświęcających nadmierną ilość czasu mediom kosztem własnej aktywności fizycznej.

Ocena aktywności fizycznej studentek oraz systemu promocji zdrowia zaprezentowana przez Emiliana Zadarko i Zbigniewa Barabasza wskazuje na ulubione formy aktywnego spędzania czasu wolnego oraz znaczenie racjonalnego odżywiania jako istotnej kwestii estetycznej w odczuciu młodych kobiet.

Porównanie wyników badań przeprowadzonych przez Witolda Półtoraka i Monikę Sławek w dwóch grupach studentów na temat aktywności ruchowej oraz stylu życia badanych pozwalają wskazać różnice i podobieństwa w motywacji do uprawiania tego rodzaju aktywności.

Barbara Bilewicz-Kuźnia prezentuje wyniki badań własnych przeprowadzonych wśród nauczycieli, zwracając uwagę na świadomość zalet aktywności fizycznej w redukcji stresu związanego z pracą. Zagrożenie dla aktywności zawodowej i rozwoju, jakim jest przewlekły stres, niewielu nauczycieli decyduje się łagodzić poprzez wzmoczoną aktywność ruchową, co dostarcza niepokojących wniosków na temat poziomu ich świadomości zdrowotnej.

Rozdział IV skupia treści afirmujące określone – prozdrowotne – style życia oraz wskazuje na najczęściej popełniane błędy i zaniedbania wiodące do poważnych skutków w obszarze zdrowia.

Wychowawczy aspekt sportu podkreślają autorzy kolejnego opracowania, Wojciech J. Cynarski i Jong-Hoon Yu, prezentując styl życia związany z uprawianiem sztuk walki. Wskazując na zaangażowanie i realizowanie określonych norm społeczno-kulturowych, zwracają uwagę na świadomy wybór stylu życia osób uprawiających ten rodzaj sportu.

Barbara Daniszewska i Bogusława Kowacka, prezentując historię sportu osób niepełnosprawnych, wskazują na jego walory rehabilitacyjne oraz kontekst inkluzji społecznej towarzyszący temu istotnemu dla zdrowia przedsięwzięciu.

Styl życia osób młodych, kierujących się własnymi potrzebami i sposobem spędzania czasu wolnego, zaprezentowały w swoich badaniach Edyta Kędra i Maria Borczykowska-Rzepka. Autorki zwróciły uwagę na obszary funkcjonowania uczniów szkół ponadgimnazjalnych w czasie wolnym oraz ich samorozwój związany z realizowaniem zainteresowań.

Marcin Joachimiak przeprowadził badania dotyczące zachowań prozdrowotnych uczniów ostatniej klasy szkoły podstawowej i opracował komunikat zawierający także analizę zachowań zdrowotnych rodziców badanych uczniów. Wnioski z badań stanowią źródło wiedzy na temat nawyków i wzorów wyniesionych z życia rodzinnego.

Zachowania prozdrowotne dzieci przedszkolnych zbadała i opisała Teresa Parczewska, analizując zachowania i upodobanie dzieci w tym zakresie zarówno w placówce przedszkolnej, jak i w środowisku rodzinnym. Wnioski sformułowane przez autorkę dostarczają wiedzy

na temat zasadności pracy z zakresu promocji zdrowia na tym poziomie edukacji oraz wskazówek do jej realizacji.

Interesujący obszar profilaktyki chorób zawodowych poruszyły Małgorzata Wojciechowska i Iwona Korczak w opracowaniu na temat znajomości zagrożenia chorobami strun głosowych wśród nauczycieli. Autorki badały znajomość podstawowych czynników wpływających na przedmiotowe schorzenia wśród badanych oraz podejmowane przez nich działania w celu zapobieżenia wystąpienia choroby zawodowej.

Ostatni w prezentowanej monografii jest artykuł Adrian Wyrwała na temat refleksyjności jako pożądanego i stałego elementu życia dorosłego człowieka, który decydować powinien o tym, w jakim stopniu kierujemy własnym postępowaniem i stylem życia w zgodzie z naturą i własnymi potrzebami.

Praca jest interdyscyplinarna, łączy kilka dziedzin nauki i różne spojrzenia na kwestie zdrowia, stylu życia oraz edukacji w tym zakresie. Dzięki połączeniu różnych podejść i kontekstów stanowić może nie tylko źródło wiedzy teoretycznej, ale i wskazówki do pracy z osobami w różnym wieku i na różnych etapach zaangażowania w promocję zdrowia.

Edukacja zdrowotna i profilaktyka w wielu zakresach stanowi obszar działań pedagogów i pracowników socjalnych, a przede wszystkim nauczycieli wszystkich poziomów, stąd głównie do tych grup zawodowych kierowana jest niniejsza publikacja. Niemniej styl życia oraz zachowania prozdrowotne pozostają w kręgu zainteresowań coraz liczniejszych grup.