

Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty

**pod redakcją
Marioli Świderskiej**

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 Szeląg, Anna Kolęda, 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. Świdorska

Zaburzenia odżywiania u dziewcząt i młodych kobiet na przykładzie anoreksji i bulimii	83
--	----

Mariola M. Świdorska

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 Póttorak, 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 Mieczysław 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 niedostosowania, 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. Świderską, 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. Świderska, 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 dzieciaki 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.

Niezwyczajnie 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 wzmożoną 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.