

## Autoreferat

### 1. Imię i nazwisko

Agnieszka Buczak

### 2. Posiadane dyplomy, stopnie naukowe:

W roku 1996 otrzymałam tytuł magistra na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Marii Curie –Skłodowskiej; tytuł pracy magisterskiej: Realizacja ról rodzicielskich w rodzinach bezrobotnych pod kierunkiem prof. dr hab. Marii Chodkowskiej.

W roku 2004 obroniłam rozprawę „Współpraca rodziny i szkoły a osiągnięcia w nauce i przystosowanie szkolne uczniów gimnazjum” (promotor prof. dr hab. Maria Chodkowska, recenzenci: prof. dr hab. Sabina Guz, prof. dr hab. Julian Radziewicz) i uzyskałam stopień doktora nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki.

### 3. Informacje o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych

W latach 1997-2004 byłam zatrudniona na stanowisku asystenta w Zakładzie Pedagogicznego Kształcenia Nauczycieli, na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UMCS w Lublinie.

Od 2004 roku pracuję na stanowisku adiunkta w tym samym Zakładzie, który w 2005 roku przekształcił się w Zakład Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej.

### 4. Osiągnięcie wynikające z art.16 ust.2 ustawy z dnia 14 marca 2003 o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz.U. 2016r. poz. 882. ze zm. w Dz.U. z 2016r. poz. 1211.):

Agnieszka Buczak (2018), Postawy żywieniowe studentów kierunków nauczycielskich. Struktura i uwarunkowania Wydawnictwo UMCS, Lublin. (monografia ss. 276).  
recenzent wydawniczy: dr hab. Anna Gawęł (UJ Kraków).

### Omówienie celu naukowego ww. pracy i osiągniętych wyników oraz ich ewentualnego wykorzystania:

Monografia stanowi efekt kilkuletnich poszukiwań badawczych, będących połączeniem moich zainteresowań naukowych związanych z obydwoma profilami Zakładu Pedagogiki i Edukacji Zdrowotnej. Praca osadzona w edukacji zdrowotnej porusza zagadnienie postaw żywieniowych studentów kierunków nauczycielskich, którzy odbywając praktyki w szkołach,

a w przyszłości podejmując pracę nauczyciela mogą przyczynić się do działań na rzecz szkolnej edukacji żywieniowej. Problematyka związana z odżywianiem stanowi interdyscyplinarny obszar naukowo – badawczy obejmujący nauki o zdrowiu, nauki o żywieniu i żywności, a także nauki ekonomiczne i społeczne. Zainteresowanie nauk społecznych, a w szczególności pedagogiki i edukacji zdrowotnej sposobami odżywiania uzasadnione jest potrzebą transmisji rzetelnej wiedzy na temat odżywiania ze szczególnym uwzględnieniem aspektów zdrowotnych w sytuacji powszechnego zainteresowania tematyką żywieniową i kulinarną znacznej części społeczeństwa. Wiedza potoczna na temat odżywiania, czerpana z mediów często jest rozbieżna z wiedzą żywieniową opartą na badaniach naukowych. Postawy żywieniowe nauczycieli oraz realizowana przez nich szkolna edukacja żywieniowa jako element edukacji zdrowotnej mogą przyczynić się do zwiększenia świadomości zdrowego odżywiania, przeciwdziałania zaburzeniom odżywiania oraz wielu problemom zdrowotnym.

Konstrukcja postawy żywieniowej nawiązuje do psychologicznej teorii postaw, gdzie traktowana jest jako względnie trwała tendencja do pozytywnego lub negatywnego wartościowania danego obiektu. Wartościowanie to może mieć postać wzbudzonej przez ten obiekt emocji, bardziej chłodnej oceny, bądź bezwiednej automatycznej reakcji (Wojciszke 2013, s. 200). W strukturze postaw należy uwzględnić komponent poznawczy, emocjonalny i behawioralny, które zgodnie z soczewkowym modelem postaw (Wojciszke 2002, s. 181-182) rozumiane są nie tyle jako ich wymiary, co wyznaczniki (uwarunkowania) oraz konsekwencje (reakcje poznawcze, emocjonalne i behawioralne będące skutkiem postawy). Postawy żywieniowe (ang. *eating attitudes*) mogą być definiowane jako zespół przekonań, myśli, uczuć, zachowań i relacji związanych z jedzeniem (Alveraga i in. 2012, s. 436) Jednak w analizie postaw żywieniowych składnik poznawczy, emocjonalny i behawioralny raczej biorą udział w ich kształtowaniu, wyjaśniają genezę, niż opisują same postawy (Jeżewska-Zychowicz 2007, s. 152). Postawa żywieniowa stanowi ustosunkowanie się do wielu różnych problemów składających się na całość żywienia jednostki lub rodziny (Narojek 1993, s. 50). Taki sposób rozumienia sugeruje, że obiektem postawy żywieniowej może być zarówno własny sposób odżywiania, jak i sposób odżywiania innych, np. członków rodziny, znajomych, a w przypadku nauczycieli – także uczniów.

Refleksja nad postawami żywieniowymi osadzona została w koncepcji edukacji zdrowotnej, która zmierza do zmiany zachowań zdrowotnych przez oddziaływanie na system wartości, przekonań i postaw jednostki (Whitehead 2004, s.313). W prezentowanej pracy

przyjęto jednak szerszy sposób rozumienia edukacji zdrowotnej, proponowany w polskiej literaturze m.in. przez A. Gaweł, która obok działań zamierzonych i systematycznych na rzecz zdrowia uwzględnia również okazjonalne i przypadkowe. Ponadto zwraca ona uwagę, że celem edukacji zdrowotnej jest „stawanie się kreatorem własnego zdrowia oraz podejmowanie działań na rzecz zdrowia innych ludzi” (Gaweł 2006, s. 160-161). Postawy żywieniowe mogą kształtować się pod wpływem wiedzy, przekonań, wartości związanych ze zdrowiem, uznawanych norm etycznych związanych z religią, tradycją, bądź aktualna modą. Konstruując typologię postaw żywieniowych przyjęto funkcjonujące w edukacji zdrowotnej założenie, że źródłem postaw jest światopogląd, rozumiany jako zbiór subiektywnych doświadczeń intelektualnych oraz emocjonalnych, określających relację osoby do rzeczywistości (Kowalewska, Graeber 2003, s. 10-11). Według A. Guryckiej na światopogląd ma wpływ system wartości, czyli sądów o tym, jak powinno być. W odróżnieniu od wartości, które stanowią idealny obraz świata, światopogląd składa się z przekonań o tym, jaki świat naprawdę jest i jakie miejsce „ja” w nim zajmują. Człowiek buduje swój światopogląd w sposób mniej lub bardziej świadomy. Gromadząc doświadczenia zadaje sobie pytanie o cel i sens życia (Gurycka 1991, s. 52-53).

Analiza literatury przedmiotu pozwoliła na teoretyczne wyodrębnienie 6 postaw, których źródłem jest światopogląd związany ze sposobem odżywiania:

**Postawa religijna**, w której zasady religijne (etyka umiaru, okresowy post, w niektórych religiach zakaz spożywania pewnych potraw, przypisywanie sakralnego znaczenia niektórym produktom żywnościowym) są zasadniczym regulatorem relacji do jedzenia (Buczak 2017, Mariański 2014; Woźniak 2013; Zwoliński 2006, 2008).

**Postawa wegetariańska**, która wynika z szacunku człowieka do zwierząt, jest traktowana za rodzaj „świeckiej religii”, często występuje w szerszym kontekście ekologicznym (Kwasek, Obiedzińska 2014; Singer, Mason 2012; Dyczewska 2006; Ziemiański, Budzyńska-Topolowska 1997).

**Postawa anorektyczna**, związana z obecnym powszechnie w naszej kulturze kultem ciała, a w szczególności szczupłej sylwetki, wyraża się w ograniczeniu ilości spożywanych potraw (Józefik 2014; Sołtysiak 2013; Głębocka 2010; Zólkowska 2001).

**Postawa ortorektyczna** będąca konsekwencją ideologii healthizmu, czyli zapoczątkowanej na przełomie XX i XXI wieku modzie na zdrowy styl życia. Polega na dążeniu do spożywania wyłącznie zdrowych produktów żywnościowych (Borowiec, Lignowska 2012, Kędra 2011, Babicz-Zielińska, Zabrocki 2007).

**Postawa eksperymentalna**, która opiera się na zaufaniu do nowinek dietetycznych i gotowości podejmowania eksperymentów żywieniowych i kulinarnych. Jej celem może być zarówno troska o zdrowie, jak również doświadczenia smakowe związane z odległymi kulturami (Pollan 2010, Czarniecka –Skubina 2009, Jeżewska-Zychowicz 2009).

**Postawa hedonistyczna**, w której jedzenie jest źródłem przyjemności i sposobem na zaspokojenie wielu potrzeb. W efekcie często prowadzi do niekontrolowanego objadania się (Ogińska- Bulik 2016, Ogden 2011, Makara-Studzińska i in. 2007, Ogińska- Bulik 2004).

Każda jednostka posiada postawy wobec różnych obiektów, pogrupowanych w sposób hierarchiczny i tematyczny, osadzonych w wyznawanej ideologii. Oznacza to, że nowe, bardziej szczegółowe postawy można wyprowadzić z bardziej centralnych i ogólnych wartości, które dana jednostka wyznaje w tej dziedzinie (Böhner, Wänke 2004, s.73). Na przykład. okresowy post i umiarkowanie w jedzeniu i picu to postawy żywieniowe oparte na religijności, która ma charakter nadrzędny nie tylko nad postawami wobec jedzenia, ale również postawami wobec cierpienia, aborcji, zdrowia, małżeństwa, itp.

Społeczna rola ideologii, będąca konsekwencją przyjętego światopoglądu, wyrażająca się w integracji, kontroli społecznej, wspieraniu porządku społecznego, czy obraniu interesów grupowych (por. Borowiec, Lingowska 2012, s. 96), sprawia, że obiektem postawy żywieniowej jest zarówno sposób odżywiania się osoby przejawiającej daną postawę (samoocena sposobu odżywiania się), jak również ocena sposobu odżywiania się innych. W teoretycznym modelu postaw żywieniowych postawy wobec własnego sposobu odżywiania określono jako „wewnętrzne”, zaś postawy wobec odżywiania innych jako „zewnętrzne”. W każdym z typów postawy uwzględniono 3 elementy jej struktury: poznawczy, emocjonalny, behawioralny. Na wzajemne powiązania aspektu poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego w postawach żywieniowych zwraca uwagę m.in. M. Macht (2005, s. 304). Konstruując teoretyczny model postaw żywieniowych założono, że każdy człowiek posiada różne postawy wobec sposobu odżywiania o zróżnicowanym nasileniu, które są spójne z jego systemem wartości, a ich źródłem jest światopogląd. Są one względnie trwałe, jawne, w znacznym stopniu uświadomione.

Zasadniczym celem podjętych badań było poznanie zależności między postawami wobec własnego sposobu odżywiania oraz sposobu odżywiania się innych w grupie studentów kierunków nauczycielskich a wybranymi czynnikami psychospołecznymi, socjodemograficznymi i zdrowotnymi.

Problematyka badawcza zasadniczo koncentruje się wokół zależności między postawami żywieniowymi studentów kierunków nauczycielskich a ich możliwymi uwarunkowaniami, analizowanymi w kontekście edukacji zdrowotnej.

Główny problem badawczy przyjmuje zatem postać pytania:

*Jaka jest zależność między czynnikami psychospołecznymi a postawami badanych studentów kierunków nauczycielskich wobec własnego sposobu odżywiania oraz sposobu odżywiania innych?*

Postawiony problem główny z uwagi na złożony charakter wymagał uszczegółowienia i sformułowania dodatkowych pytań badawczych:

- 1. Jakie jest nasilenie wyodrębnionych postaw żywieniowych w grupie badanych studentów kierunków nauczycielskich?*
- 2. Jaka jest struktura zależności między postawami wobec własnego sposobu odżywiania a postawami wobec sposobu odżywiania się innych u badanych studentów kierunków nauczycielskich?*
- 3. W jaki sposób zmienne socjodemograficzne (płeć, kierunek studiów, miejsce zamieszkania, religijność i status materialny badanych studentów) różnicują typy postaw żywieniowych w grupie osób badanych?*
- 4. Jaka jest zależność między subiektywną oceną stanu zdrowia oraz wskaźnikiem BMI a typem postaw żywieniowych badanych studentów kierunków nauczycielskich?*
- 5. Jaka jest zależność między funkcjonowaniem rodziny, kompetencjami społecznymi samoocena globalną i strategiami radzenia sobie a typami postaw żywieniowych u badanych studentów ?*
- 6. Jakie profile postaw żywieniowych można wyodrębnić w grupie badanych studentów kierunków nauczycielskich oraz w jaki sposób można je opisać w kategoriach analizowanych zmiennych wyjaśniających?*

Do pytań badawczych na podstawie analizy literatury przedmiotu sformułowano założenia uzasadniające ich postawienie. Ponadto do problemów o charakterze zależnościowym sformułowano hipotezy robocze:

**Hipoteza H1**, stanowiąca próbę odpowiedzi na **drugie pytanie badawcze** zakłada, że *struktura zależności między postawami żywieniowymi jest złożona. Przyjmuje się, że występują istotne powiązania między postawą wobec własnego sposobu odżywiania się i postawami wobec sposobu odżywiania innych.*

Do **czwartego pytania badawczego** sformułowano **hipotezę H2**, która zakłada, że *istnieje istotna zależność między subiektywną oceną stanu zdrowia oraz wskaźnikiem BMI a postawami żywieniowymi badanych studentów kierunków nauczycielskich.*

Do **piątego pytania badawczego** sformułowano szczegółowe hipotezy uwzględniające każdy z czterech czynników psychospołecznych stanowiących zmienne niezależne:

**Hipoteza H3.1** zakłada, że *istnieje istotna zależność między oceną funkcjonowania rodziny a postawami żywieniowymi u badanych studentów.*

**Hipoteza H3.2** zakłada, że *istnieje ujemna zależność między samooceną globalną a postawami żywieniowymi badanych.*

**Hipoteza H3.3** zakłada, że *występują istotne powiązania między strategiami radzenia sobie a postawami żywieniowymi u badanych studentów.*

**Hipoteza H3.4** zakłada, że *występują istotne powiązania między kompetencjami społecznymi a postawami wobec odżywiania.*

**Zmienną zależną** stanowią w podjętych badaniach postawy żywieniowe, której wskaźnikami są typ postawy (nasilenie typów postawy, ich wzajemne powiązania) oraz obiekt postawy (wobec siebie i skierowana na zewnątrz).

Dobór zmiennych **niezależnych**, stanowiących korelaty postaw żywieniowych oparto na zintegrowanym modelu odżywiania się J. Ogden. W centrum modelu usytuowana jest jednostka ze swymi elementami poznawczymi, płcią i biologią, w szerszym kontekście społecznym, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny. Na styku jednostki i szerszego kontekstu wyłaniają się takie kategorie, jak: komunikacja, konflikt, kontrola. Wątki te stają się znaczące z punktu widzenia odżywiania się „w miarę jak jednostka wchodzi w interakcje ze światem społecznym i jest przezeń konstruowana” Postawy żywieniowe są przypisane konkretnym jednostkom, wynikają z indywidualnych potrzeb, właściwości podmiotu – nie są jednak wyizolowane ze świata zewnętrznego. Indywidualne postawy żywieniowe mogą dotyczyć sposobu odżywiania się jednostki (podmiotu), jak również mogą odnosić się do jej otoczenia. W tym sensie stanowią one rodzaj mechanizmu kontroli przestrzegania norm społecznych. Przejawianie podobnych typów postaw przez całe grupy osób, upatrywanie źródła postaw w światopoglądzie uzasadnia konieczność ich umieszczenia w kontekście społecznym. Normy społeczne (np. przekazywane w mediach, rodzinie, czy normy kulturowe), to ważne czynniki kształtujące postawy żywieniowe. Nabywanie postaw żywieniowych ma miejsce na styku między jednostką a światem społecznym, manifestując się poprzez wątki komunikacji, konfliktu i kontroli (Ogden 2011, s. 291).

Kategorie zawarte w Zintegrowanym Modelu Odżywiania zostały wyrażone w postaci zmiennych niezależnych stanowiących wybrane korelaty typów postaw żywieniowych. Zmiennym zostały przyporządkowane wskaźniki możliwe do zbadania za pomocą dostępnych narzędzi badawczych:

- 1) Dla zmiennej *funkcjonowanie rodziny* wskaźniki obliczone na podstawie SOR/FACES IV A. Margasińskiego.
- 2) Dla zmiennej *samoocena globalna* wskaźnikiem był wynik w skali SES Rosenberga.
- 3) Dla zmiennej *radzenie sobie* wskaźnikami były wyniki uzyskane w podskalach Mini – COPE Ch. S. Carver (adaptacja: Z. Juczyński, N. Ogińska – Bulik)
- 4) Dla zmiennej *kompetencje społeczne* wskaźniki obliczono na podstawie skali PROKOS A. Matczak, K. Martowskiej.

Jako zmienne pośredniczące wskazano następujące czynniki socjodemograficzne i zdrowotne: płeć, kierunek studiów, miejsce zamieszkania, religijność, stan zdrowia, wskaźnik BMI.

W realizacji celu badań zmierzając do rozwiązania postawionych problemów badawczych jako metodę zastosowano **sondaż diagnostyczny**. Na potrzeby prac eksploracyjnych skonstruowano autorską Skalę Postaw Żywieniowych, w której wyodrębniono podskale – czynniki opisujące stosunek do własnego sposobu odżywiania oraz sposobu odżywiania innych.

Wstępna wersja Skali Postaw Żywieniowych zawierała 72 pozycje, po 36 odnoszących się do postaw „wewnętrznych” – wobec własnego sposobu odżywiania się oraz „zewewnętrznych” – wobec odżywiania się innych. Każda z postaw miała zawierać po dwa itemy diagnozujące trzy komponenty postawy (poznawczy, behawioralny i emocjonalny). Trafność teoretyczna pozycji została sprawdzona przez 6 sędziów kompetentnych. Wersja eksperymentalna skali została wypełniona przez 395 osób w wieku 19 – 45 lat. Skala nie uzyskała zadowalających wartości psychometrycznych. W wyniku analizy czynnikowej i analizy dyskryminacyjnej wyeliminowano zbyt dużą liczbę pozycji, a tym samym niektóre podskale opisujące typy postaw żywieniowych nie zawierały itemów opisujących wszystkie komponenty postawy (poznawczy, emocjonalny i behawioralny).

Przygotowano drugą wersję eksperymentalną kwestionariusza, eliminując pozycje o niskich ładunkach czynnikowych oraz te, które respondenci zgłosili jako niezrozumiałe lub trudne do jednoznacznej interpretacji. Nowa wersja eksperymentalna zawierała 144 pozycje (72 odnoszące się do postaw żywieniowych „wewnętrznych” i 72 odnoszących się do postaw

żywieniowych „zewnętrznych”). Twierdzenia zostały sprawdzone pod względem poprawności językowej oraz powtórnie poddane ocenie sędziów kompetentnych pod względem spójności z modelem teoretycznym postaw żywieniowych. Tak przygotowany kwestionariusz został wypełniony przez 513 osób w wieku 18 - 48 lat studentów studiów dziennych i zaocznych kierunków pedagogicznych.

W wyniku przeprowadzenia analizy czynnikowej i dyskryminacyjnej zredukowano liczbę pozycji kwestionariusza, a także zrewidowano teoretyczny model postaw żywieniowych. Ostatecznie wyodrębniono 5 postaw wobec własnego odżywiania się („wewnętrznych”) oraz 5 postaw wobec odżywiania się innych („zewnętrznych”). Okazało się, że postawa określana jako typ eksperymentalny albo dietetyzm w grupie postaw „wewnętrznych” jest powiązana z typem anorektycznym oraz ortorektycznym. Eksperymenty dietetyczne rozumiane są jako wspierające odchudzanie lub jako wspierające zdrowe odżywianie. W grupie postaw zewnętrznych typ eksperymentalny został włączony do postawy hedonistycznej, co oznacza, że doświadczenia i poszukiwania związane z żywieniem innych osób nie są postrzegane jako eksperymenty dietetyczne, lecz kulinarne, związane z doznaniem zmysłowymi, doświadczaniem przyjemności z jedzenia.

Badania zostały przeprowadzone wśród studentów trzech uczelni Polski południowo – wschodniej: Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie im Józefa Piłsudskiego, Filia w Białej Podlaskiej. Przebadano łącznie 387 osób.

Celem zbadania struktury postaw żywieniowych studentów kierunków nauczycielskich w pierwszej kolejności określono nasilenie typu każdej z postaw żywieniowych. Dzięki temu była możliwa późniejsza analiza współzależności postaw (analiza kanoniczna), poszukiwanie ich korelatów (korelacje nieparametryczne Tau b), badanie siły predykcji zmiennych niezależnych (analiza regresji) oraz poszukiwanie skupień odzwierciedlających profile postaw żywieniowych.

Analiza statystyk opisowych dla wartości średnich uzyskiwanych w poszczególnych skalach pozwala stwierdzić, że spośród wszystkich postaw wobec własnego sposobu odżywiania badani studenci najrzadziej przejawiają postawę wegetariańską, o czym świadczy najniższa średnia i mediana oraz wartości percentyli. Jednocześnie badani studenci wykazują zdecydowanie najczęściej postawę ortorektyczno – eksperymentalną, która przejawia się w tendencji do zdrowego odżywiania i eksperymentowania ze zdrowymi dietami.

Z porównania statystyk opisowych średnich ważonych postaw wobec sposobu odżywiania się innych wynika, że badani studenci dostrzegają powszechne zainteresowanie

odchudzaniem wynikające z mody na szczupłą sylwetkę. Świadczą o tym wysoka średnia, mediana i percentyle dla postawy anorektycznej zewnętrznej. Nieznacznie niższe wartości przyjmują średnie ważone obliczone dla typu postawy hedonistyczno – eksperymentalnego zewnętrznego, co może sugerować zatroskanie o skutki nadkonsumpcji żywności u osób z otoczenia respondentów. Wysokie wartości w zakresie tej postawy mogą również świadczyć o gotowości wspólnego biesiadowania, co jest wyrazem dostrzegania społecznej funkcji jedzenia – budowanie więzi, komunikacja, wyrażanie uczuć itp.

Najbardziej właściwą procedurą korelacyjną dla zbadania zależności między postawami żywieniowymi „wewnętrznymi” i „zewnętrznymi” było zastosowanie analizy kanonicznej, która pozwala badać związki zachodzące pomiędzy dwoma zbiorami zmiennych. Uzyskane wyniki wskazują, że za pomocą postaw żywieniowych wobec własnego sposobu odżywiania można wyjaśnić 57,93% wariacji w zbiorze zmiennych opisujących postawy wobec odżywiania innych. Natomiast 54,04% wariacji postaw zewnętrznych wyjaśnia zmienność postaw wewnętrznych ( $R_c=0,894$ ;  $p<0,001$ ). Można zatem wnioskować o wysokim powiązaniu postaw reprezentowanych przez obydwa zbiory zmiennych.

W toku zastosowanej procedury uzyskano aż pięć par zmiennych kanonicznych, co oznacza, że zależności między zbiorami zmiennych można wyjaśnić w pięciu różnych wymiarach. Z punktu widzenia edukacji zdrowotnej istotne wydają się relacje między zbiorami zmiennych kanonicznych, w których wysoki udział mają postawy związane z wspieraniem zdrowego odżywiania studentów - przyszłych nauczycieli. Takie postawy współwystępują z podejmowaniem eksperymentów dietetycznych i zdrowymi praktykami żywieniowymi (druga para zmiennych kanonicznych) oraz unikaniem nadmiernego, niekontrolowanego jedzenia przez potencjalnych nauczycieli (piąta para zmiennych kanonicznych). Analiza kanoniczna we wszystkich istotnych statystycznie wymiarach pozwala zauważyć zbieżność postaw wobec własnego sposobu odżywiania z postawami wobec odżywiania innych, czego konsekwencją może być dwutorowe oddziaływanie wychowawcze na postawy żywieniowe uczniów – poprzez modelowanie oraz wspieranie postaw korzystnych z punktu widzenia zdrowia.

Wyniki te uprawniają do potwierdzenia hipotezy H1, która wskazywała na istotne powiązanie postaw wobec własnego sposobu odżywiania z postawami wobec sposobu odżywiania innych

Warto zwrócić uwagę na zróżnicowanie postaw żywieniowych badanych studentów względem zmiennych socjodemograficznych i zdrowotnych. Chociaż kobiety wykazują większe zainteresowanie w kwestii własnego odżywiania i sposobu odżywiania innych,

istotnie wyższe są jedynie średnie wartości postaw wegetariańskich i związanych z odchudzaniem. Płeć nie różnicuje natomiast postaw związanych ze zdrowym odżywianiem. Religijność i miejsce zamieszkania wykazują związek jedynie z postawami religijnymi. Ocena stanu zdrowia różnicuje postawę anorektyczną i hedonistyczną – osoby wysoko oceniające swoje zdrowie unikają zarówno nadmiernego jedzenia, jak i diet odchudzających. Wskaźnik BMI wykazuje pozytywną zależność jedynie z gotowością odchudzania, co oznacza, że chęć redukcji wagi częściej występuje u osób z nadwagą i otyłością, niż z prawidłową, czy zbyt niską masą ciała. Analiza wyników badań własnych potwierdziła wcześniejsze doniesienia badawcze (Domański i in. 2015; Machaj, Łopacka-Sęczyk 2008; Story i in. 2002), które wskazują na płeć, jako czynnik silnie różnicujący sposób odżywiania. Zgodnie z wcześniejszymi doniesieniami badawczymi (Schlimpert 2016; Width, Reinhard 2014) występowanie problemów zdrowotnych (w tym problemu nadmiernej masy ciała) może być związana z większą dbałością o zdrowy sposób odżywiania. Wyniki te skłaniają do potwierdzenia hipotezy H2, zakładającej występowanie istotnych zależności między subiektywną oceną stanu zdrowia oraz wskaźnikiem BMI a postawami żywieniowymi badanych

Takie powiązania uzasadniają poszukiwania korelatów różnych postaw, identyfikację ich predyktorów, jak również analizę uwarunkowań najczęściej powiązanych typów (skupień).

Uzyskane wyniki analiz korelacyjnych dają podstawy do potwierdzenia hipotezy H.3.1, sugerującej istotne zależności między funkcjonowaniem rodziny a postawami żywieniowymi. Należy zaznaczyć, że są one złożone i jednocześnie zbieżne z doniesieniami badawczymi wielu autorów. Analiza wyników badań własnych wskazuje na znaczenie pozytywnej oceny funkcjonowania rodziny na nasilenie postawy hedonistyczno – eksperymentalnej zewnętrznej, która związana jest ze wspólnym biesiadowaniem. Korelacje z wskaźnikiem ogólnym SOR, skalami zrównoważenia oraz komunikacją i satysfakcją z życia rodzinnego potwierdzają doniesienia na temat znaczenia wspólnych posiłków nie tylko w kontekście zdrowego odżywiania, ale w szerszej perspektywie pedagogicznej (por. np. Fulkerson i in. 2006; Rawlings 2009; Nicklas i in. 2004).

Zależności między oceną funkcjonowania rodziny a postawą żywieniową związaną ze wspólnym biesiadowaniem są silniejsze, niż w przypadku postaw koncentrujących się wokół zdrowego jedzenia. Prawdopodobnie znaczenie funkcjonowania rodziny pochodzenia dla prozdrowotnego sposobu odżywiania osób dorosłych nie jest dostrzegalne, gdyż jak wskazują badania, postawy takie kształtują się w okresie wczesnego dzieciństwa, często w sposób

nieświadomy (Savage i in. 2007). Ponadto w grupie kobiet dostrzegalne są istotne statystycznie korelacje ujemne między oceną funkcjonowania rodziny a postawami anorektycznymi, wegetariańskimi i częściowo hedonistycznymi. Oznacza to, że odchudzanie się, diety wegetariańskie, czy nadmierne jedzenie mogą być sposobem ucieczki od trudnych relacji rodzinnych. Wyniki te warto zestawić z uzyskanymi przez B. Ziółkowską w badaniach dziewcząt z nienormalną wagą ciała. Porównując retrospektywne postawy rodzicielskie grupy z niedowagą oraz nadwagą i otyłością nie uzyskała istotnych różnic (Ziółkowska 2014, s.170 – 171). Może to sugerować, że zarówno postawy żywieniowe związane z nadmiernym, nieuzasadnionym odchudzaniem, jak i nadmiernym jedzeniem, prowadzącym do nadwagi i otyłości mogą być skorelowane z oceną funkcjonowania środowiska rodzinnego.

W świetle przedstawionych wyników badań własnych samoocena stanowi czynnik kształtujący postawy żywieniowe tylko w grupie badanych kobiet – w grupie mężczyzn nie dostrzeżono korelacji istotnych statystycznie. Tym samym można stwierdzić, że hipoteza H3.2 potwierdziła się ze wskazaniem na silną zależność płci jako zmiennej pośredniczącej. Istotne zależności o charakterze ujemnym występują w stosunku do nasilenia obydwu postaw anorektycznych, wegetariańskich oraz hedonistycznej wewnętrznej, czyli postaw niekorzystnych z punktu widzenia zdrowia. Na uwagę zasługują szczególnie wysokie wartości korelacji z postawami anorektycznymi, które mogą sugerować wystąpienie syndromu gotowości anorektycznej. Jej wskaźnikiem jest samoocena „zazwyczaj nierealistyczna zaniżona, niekiedy dotycząca wybranej sfery życia, a nieuogólnionego funkcjonowania; złe znoszenie porażek; przypisywanie sobie winy za wszelkie niepowodzenia” (Ziółkowska 2005, s. 67).

Zależność między postawami żywieniowymi a samooceną można tłumaczyć w odniesieniu nie tyle do samooceny globalnej, co jej wybranych aspektów (np. postrzegania własnego wyglądu) w kontekście stereotypów związanych z płcią dotyczących wymiarów ciała, społecznych zachowań związanych z jedzeniem, wpływem mediów itp. (Ogden 2011, s.81-112; Sołtysiak 2013, s. 80 – 99; Buczak, Samujło 2013, s. 232-242). Brak satysfakcji z wyglądu jest mediatorem w relacji między samooceną a utrwaloną postawą unikania jedzenia (Gianini, Smith 2008, s. 53-54), a dążenie do redukcji masy ciała przez restrykcje dietetyczne służy wzmocnieniu samooceny wyglądu (Tekin i in. 2017, s.6). Programy interwencyjne nastolatków zagrożonych zaburzeniami odżywiania polegające na wzmacnianiu samooceny przynoszą istotną poprawę w obszarze satysfakcji z ciała, zadowolenia z wyglądu oraz obniżenie dążenia do redukcji wagi (O’Dea, Abraham 2000, s.50-52).

Wyniki uzyskanych badań korelacyjnych stwarzają podstawy do potwierdzenia hipotezy H3.3 o występowaniu istotnych powiązań między strategiami radzenia sobie a postawami żywieniowymi. Analiza wyników badań, będących przedmiotem tej monografii potwierdza wcześniejsze ustalenia, że kluczowym czynnikiem różnicującym zależność między jedzeniem (postawami żywieniowymi) a strategiami radzenia sobie jest płeć. Postawy żywieniowe najczęściej są traktowane jako unikowe sposoby radzenia sobie. Zarówno u kobiet jak i u mężczyzn postawy anorektyczne (wewnętrzna i zewnętrzna) wykazały korelacje istotne statystycznie z zachowaniami unikowymi. Pozostałe postawy żywieniowe można wyjaśnić w kategoriach unikowych strategii radzenia sobie jedynie w grupach wyróżnionych ze względu na płeć. U kobiet istnieje zależność między zachowaniami unikowymi a postawą hedonistyczną wewnętrzną oraz wegetariańską zewnętrzną. Badane studentki unikają stresu przez nadmierne jedzenie, ale również przez wspieranie innych w diecie wegetariańskiej. O ile relacje między nadmiernym jedzeniem a unikaniem stresu z uwzględnieniem płci jako zmiennej pośredniczącej często są opisywane w literaturze (Ogińska –Bulik 2004, Todd, Baumeister 1991), to zależność między zachowaniami unikowymi a postawą wegetariańską zewnętrzną nie znajduje potwierdzenia w dotychczasowych badaniach. Próbę wyjaśnienia takiej zależności można podjąć na podstawie diagnozy motywacji wegetarian. Wielu z nich doświadcza napięć spowodowanych konfliktem między etycznymi (szacunek dla zwierząt) bądź społecznymi (wpływ grupy rówieśniczej) motywami przejścia na wegetarianizm a względami zdrowotnymi stanowiącymi barierę dla podjęcia takiej decyzji. Napięcia te stają się powodem wykształcenia mechanizmów radzenia sobie (Janda, Trocchia 2001, s. 1215-1219).

W przypadku badanych mężczyzn zachowania unikowe korelują z postawami religijnymi i ortorektycznymi. Liczne badania nad sposobami odżywiania warunkowanymi religijnością pozwalają zauważyć, że postawa religijna stanowi czynnik obniżający występowanie zaburzeń żywieniowych. Jednak zależności te obserwowane są głównie u kobiet, gdyż badacze znacznie rzadziej zajmują się zaburzeniami odżywiania u mężczyzn (Akrawi i in. 2015, 29). Zdrowa dieta należy do najskuteczniejszych strategii radzenia sobie ze stresem, zwłaszcza, jeśli jest on spowodowany problemami zdrowotnymi. Zmiana nawyków żywieniowych na bardziej prozdrowotne to najlepszy sposób uniknięcia chorób kardiologicznych, układu pokarmowego, problemów z cukrzycą, przewlekłym bólem, chorób nowotworowych i immunologicznych. Ważne jest jednak realistyczne i planowe podejście do modyfikacji sposobu odżywiania (Bilsker i in 2009).

Uzyskane wyniki badań dają podstawy do potwierdzenia hipotezy H3.4 o występowaniu u badanych studentów istotnych powiązań między kompetencjami społecznymi a postawami wobec odżywiania. W badaniach własnych analiza korelacyjna wykazała zależność istotną statystycznie między kompetencjami społecznymi a postawą ortorektyczną wyrażającą się w trosce o własne zdrowie. Zależności dotyczą nie tylko ogólnego wskaźnika kompetencji, ale wszystkich podskal PROKOS. Warto zaznaczyć, że istotne korelacje występują zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Wyniki te potwierdzają akcentowaną przez WHO rolę kompetencji społecznych w kontekście umiejętności życiowych dla kształtowania prozdrowotnych postaw i nawyków żywieniowych. W grupie badanych kobiet odnotowano istotne statystycznie zależności między kompetencjami społecznymi a postawą ortorektyczną zewnętrzną, co wydaje się szczególnie istotne z punktu widzenia przyszłych nauczycieli. Studentki o wysokich kompetencjach społecznych są gotowe w większym stopniu wspierać innych w zdrowym odżywianiu - np. znajomych, przyjaciół, członków rodziny, ale też uczniów podczas odbywania praktyk studenckich.

Ujemne korelacje między postawą anorektyczną i wegetariańską a kompetencjami asertywnymi można wytłumaczyć w kontekście konformizmu i wpływu społecznego. Wcześniejsze badania autorki ujawniły m.in. zależność między oceną wpływu społecznego rówieśników a brakiem zadowolenia z własnego wyglądu, chęcią schudnięcia, eksperymentowaniem z dietami oraz podejmowaniem działań związanych z odchudzaniem (Buczak 2013, s.120). Świadomość wpływu społecznego na zachowania żywieniowe świadczy o dostrzeganiu zależności między asertywnością a zachowaniami i postawami związanymi z podejmowaniem diet. Wpływ społeczny rówieśników, reklamy, mediów może sprzyjać nie tylko podejmowaniu zachowań związanych z podejmowaniem diet, czy odchudzaniem, ale także przyczynić się do nadkonsumpcji żywności, czy sięgania po niezdrowe produkty. Wyniki badań własnych pokazały, że kompetencje asertywne sprzyjają prozdrowotnym postawom żywieniowym. Trening asertywności prowadzony wśród uczniów wydaje się ważnym działaniem podejmowanym dla kształtowania korzystnych z punktu widzenia zdrowia postaw żywieniowych (Vesela`, Grebeňova 2010, s. 276-278).

Pedagogiczne znaczenie kompetencji społecznych dla kształtowania postaw żywieniowych jest ważne nie tylko w odniesieniu do ilości spożywanych produktów żywnościowych, czy analizy zawartych w nich składników pokarmowych. Analizowane tu postawy żywieniowe mają nie tylko wymiar zdrowotny. Jedzenie jest czynnością społeczną, która wymaga przestrzegania ogólnie przyjętych norm kulturowych. Z tej perspektywy kompetencje

społeczne warto rozważyć jako warunek właściwego zachowania się przy stole, będącego wyrazem tzw. „dobrego wychowania” (Shepherd 2009).

Predyktory postaw żywieniowych analizowane w odniesieniu do całej grupy badanych wskazują jedynie kierunek poszukiwań najważniejszych uwarunkowań postaw wobec własnego sposobu odżywiania i sposobu odżywiania innych. Różnice w modelach wyjaśniających typy postaw żywieniowych badanych kobiet i mężczyzn są znaczące.

Samooceńca globalna okazała się czynnikiem wyjaśniającym postawy żywieniowe tylko w grupie kobiet, co nie stanowi zaskoczenia w sytuacji, gdy analizy korelacyjne nie wykazały znaczenia tej zmiennej jako czynnika kształtującego którąkolwiek z postaw żywieniowych mężczyzn. W grupie badanych studentek niska samoocena powiązana z wysokim BMI, brakiem satysfakcji z życia rodzinnego, posiadaniem kompetencji społecznych, zachowaniami ucieczkowymi w sytuacjach trudnych próbuje wyjaśniać postawy anorektyczne, związane z gotowością odchudzania oraz wspierania innych w redukcji masy ciała. W przypadku badanych mężczyzn dużą rolę w wyjaśnianiu postaw anorektycznych pełnią zrównoważone relacje rodzinne. Warto jednak zauważyć, że dla postawy anorektycznej wewnętrznej, będącej wyrazem gotowości redukcji masy ciała najsilniejszym predyktorem zarówno u kobiet jak i mężczyzn jest wysoki wskaźnik BMI. Oznacza to, że bez względu na płeć badani studenci chcą odchudzać się z powodu nadmiernej masy ciała, a w dalszej kolejności w obliczu różnych czynników psychospołecznych.

Kompetencje społeczne jako predyktory postaw żywieniowych odgrywają znacznie większą rolę w grupie kobiet. W odniesieniu do badanych studentek kompetencje społeczne nie występują jedynie w modelach wyjaśniających postawy żywieniowe oparte na religijności oraz typ hedonistyczny wewnętrzny związany z nadmiernym jedzeniem.

Strategie radzenia sobie równie często występują w modelach wyjaśniających postawy żywieniowe zarówno kobiet jak i mężczyzn. Postawa hedonistyczna wewnętrzna, której przejawem jest tendencja do nadkonsumpcji może być wyjaśniana poprzez strategie ucieczkowe, zaś predyktorami postawy ortorektyczno – eksperymentalnej wewnętrznej, związanej z gotowością podejmowania prozdrowotnych diet są zadaniowe strategie radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Analizując współczynniki determinacji pokazujące stopień wyjaśnienia postaw przez budujące je istotne predyktory można zauważyć, że postawy religijne zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne w najwyższym stopniu wyjaśniane są przez uwzględnione w modelach zmienne niezależne. Jednocześnie najniższy procent wyjaśnianej wariancji występuje w modelach postaw wegetariańskich. Warto odnotować, że istnieją różnice w wartości

współczynnika determinacji w modelach zbudowanych dla kobiet i mężczyzn. Zmienne wyjaśniające modele wegetariański zewnętrzny oraz hedonistyczno – eksperymentalny mężczyzn wydają się mieć większe znaczenie, niż zmienne wyodrębnione w podobnych modelach zbudowanych dla kobiet. Oznacza to, że sposób wyjaśniania tych postaw żywieniowych u kobiet jest bardziej złożony, niż wynikałoby to z przyjętego modelu regresyjnego.

Wyodrębnione w wyniku analizy skupień cztery profile postaw żywieniowych odzwierciedlają złożoność współwystępowania postaw o różnym nasileniu wraz z ich uwarunkowaniami o charakterze socjodemograficznym i psychospołecznym. Najliczniej reprezentowany profil 1 cechuje zrównoważone nasilenie większości postaw żywieniowych. Podwyższone postawy religijne oraz ortorektyczne świadczą o powiązaniu troski o zdrowie z religijnością. Przedstawiciele nauk medycznych przyznają, że post nie szkodzi zdrowiu, a nawet może przyczynić się do wyrównania homeostazy wewnątrzustrojowej. Przytaczają dowody na istnienie pozytywnego związku między zachowaniami prozdrowotnymi, w tym właściwym odżywianiem, a intensywnością religijności (Pawlikowski, Marczewski 2008, s.101). Można przypuszczać, że umiar w jedzeniu zalecany przez etykę chrześcijańską stanowi ważny aspekt troski o zdrowie dużej grupy badanych studentów, które nie zawsze są spójne z tendencjami analizowanymi w literaturze, czy badaniami sondażowymi. Wprawdzie troska o zdrowie jest powinnością chrześcijan w imię przestrzegania przekazania „nie zabijaj”, to związek postaw motywowanych religijnością i zdrowym odżywianiem nie jest oczywisty (Zwoliński 2008a, s. 12). Badania własne skłaniają ku pogłębionej refleksji oraz podejmowania dalszych badań empirycznych nad udziałem motywów religijnych i zdrowotnych w kształtowaniu postaw żywieniowych z uwzględnieniem złożonych korelatów socjodemograficznych i psychospołecznych. Inspiracją mogą być również podobne badania prowadzone w różnych kręgach kulturowych, zarówno sondażowe, jak i uwzględniające różne przypadki kliniczne. Analizowane z punktu widzenia zdrowia postawy żywieniowe zaangażowanych religijnie wyznawców islamu (Ağköl i in 2002), judaizmu (Benjamins 2012), grekokatolików (Trepanowski, Bloomer 2010), jak i chrześcijan (Morgan i in 2000, Pilecki i in. 2012) nie wykazały związku między praktykami religijnymi związanymi z jedzeniem a zaburzeniami odżywiania, czy prozdrowotną dietą. Jak wskazują autorzy powyższych badań, takie zależności mogą występować, ale zawsze w powiązaniu z predyspozycjami indywidualnymi i kontekstem społecznym. Analiza korelatów profilu 1 zwraca uwagę na znaczenie wśród predyspozycji indywidualnych aktywnego radzenia sobie ze stresem i problemami oraz splątania relacji rodzinnych jako kontekstu społecznego.

Pozostałe profile, choć zdecydowanie mniej liczne, są znacząco modyfikowane przez religijne postawy wobec odżywiania oraz religijność jako zmienną socjodemograficzną. Ponadto warto zwrócić uwagę na płeć jako czynnik różnicujący przynależność do tych skupień w odróżnieniu od profilu 1, który był niezależny od płci badanych studentów. Wyniki analiz uwarunkowań tych profili nie zawsze stanowią potwierdzenie wyników badań innych autorów. Wykazano m.in., że kobiety religijne unikają odchudzania, gdyż w mniejszym stopniu znajdują się pod wpływem mody na szczupłą sylwetkę; tym samym ich postawy żywieniowe są bardziej prozdrowotne, gdyż nie sprzyjają zaburzeniom odżywiania. Natomiast mężczyźni religijni nie dostrzegają zagrożeń związanych z nadwagą i otyłością, co sprawia, że odżywiają się niezdrowo (Kim 2007). Tymczasem badania własne wykazały odmienne tendencje. Reprezentowany głównie przez mężczyzn profil 4 – hedonistyczny skupia osoby określające się jako obojętni religijnie oraz ateści, natomiast zdominowany przez kobiety profil 4 cechuje podwyższona skłonność do podejmowania diet odchudzających oraz wysokie nasilenie religijnych postaw żywieniowych.

Profil 2 o podwyższonym nasileniu postaw religijnych, zdominowany przez kobiety cechuje skłonność do stosowania diet odchudzających. Mężczyźni, którzy zdecydowanie przeważają w profilu 4 deklarują brak zaangażowania religijnego, co znajduje odzwierciedlenie w najniższym nasileniu postaw religijnych wobec jedzenia i wysokim nasileniu postaw hedonistycznych. Ich tendencja do nadmiernego jedzenia znajduje potwierdzenie w postaci wysokich wartości wskaźnika BMI, świadczących o nadwadze i otyłości. Hedonistyczną postawę wobec jedzenia obserwowaną w profilu 4 nie można tłumaczyć niską samooceną, nieumiejętnym radzeniem sobie ze stresem, czy trudnościami wynikającymi z nieprawidłowego funkcjonowania rodziny. Antyreligijne nastawienie nie tylko do jedzenia osób z tego profilu może natomiast świadczyć o światopoglądowym, kulturowym podłożu nadmiernego jedzenia skutkującego nadwagą i otyłością. Profil 3 reprezentowany przede wszystkim przez obojętnych wobec jedzenia mężczyzn cechuje korzystny obraz funkcjonowania rodziny i podwyższony wskaźnik religijności.

Związek profili postaw żywieniowych z religijnością prawdopodobnie ma silne podłoże kulturowe. Podobne badania prowadzone w innych krajach wskazują na znacznie mniejszy udział światopoglądu religijnego w kształtowaniu postaw żywieniowych. Wśród czynników socjodemograficznych wyjaśniających postawy żywieniowe religijność zajmuje ostatnie miejsce pod względem siły predykcji, a korelacja religijności i postaw żywieniowych jest nieistotna statystycznie (Adeoye, Adeoye 2009, s. 115).

Problematyka związana z jedzeniem jest szeroka i interesująca nie tylko pod względem naukowo – poznawczym, ale również z perspektywy życia codziennego.

Ugruntowanie problematyki żywieniowej w perspektywie interdyscyplinarnych rozważań o człowieku, uwzględniających rozwój cywilizacyjny, potrzeby biologiczne, społeczne i duchowe oraz refleksję nad sensem życia, uprawnia do powiązania postaw żywieniowych z światopoglądem i prywatną ideologią jednostki ludzkiej.

Postawy żywieniowe badanych studentów odzwierciedlają prezentowany przez nich system wartości, obejmujący kategorie takie jak: zdrowie (postawa ortorektyczna), religię, duchowość i wiarę (postawa religijna), ekologia i szacunek dla zwierząt (postawa wegetariańska), przyjemność i zmysłowość (postawa hedonistyczna), wiedza żywieniowa i otwartość na doświadczenia kulinarne (eksperymentalny dietetyzm), body image i chudość (postawa anorektyczna). Wartości i związane z nimi postawy żywieniowe nie podlegają ocenie, co jest wyrazem szacunku do podmiotowych praw każdego człowieka. Nie można też jednoznacznie odnieść się do zdrowotnych konsekwencji tych postaw. Wprawdzie wysokie nasilenie każdej z nich może przyczynić się do zaburzeń odżywiania.

Wyniki przeprowadzonych badań empirycznych analizowane w kontekście doniesień eksploracyjnych innych autorów skłaniają do wysunięcia wniosków o charakterze badawczym, jak i praktyki edukacyjnej. Ograniczenia związane z zawężonym terenem badań oraz wyborem korelatów postaw żywieniowych sugerują zasadność kontynuacji poszukiwań badawczych. Należy rozważyć dalsze prace nad konceptualizacją typologii postaw żywieniowych, bądź konstrukcją skróconej wersji skali do ich badania. Ponadto interesujące wydaje się rozszerzenie terenu badań na skalę ogólnopolską, a z punktu widzenia pedagogiki objęcie nimi również grupy czynnych nauczycieli, czy rodziców, a także dzieci i młodzieży szkolnej. Warto również w modelu empirycznym uwzględnić takie korelaty postaw żywieniowych jak samoskuteczność, umiejscowienie kontroli, czy typ osobowości. Ciekawym poznawczo przedsięwzięciem ze względu na uwarunkowania kulturowe postaw żywieniowych byłoby przeprowadzenie badań porównawczych w innych krajach.

Różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie zainteresowania odżywianiem, którego wyrazem jest nasilenie postaw żywieniowych, odpowiadają zarówno potocznym wyobrażeniom na ten temat, jak również są spójne z wynikami badań socjologicznych, studiów genderowych oraz analiz prowadzonych w obszarze nauk o zdrowiu, czy psychologii społecznej, klinicznej i psychologii odżywiania. Postawy ortorektyczne badanych kobiet są wyjaśniane poprzez wysokie wskaźniki radzenia sobie w powiązaniu z kompetencjami towarzyskimi.

Pewnym zaskoczeniem wydaje się stosunkowo wysokie nasilenie religijności oraz opartych na niej postaw żywieniowych, nie tylko związanych z przestrzeganiem postu i etyką umiaru, ale również prozdrowotnych. Prawdopodobnie takie tradycyjne podejście do sposobu odżywiania wynika z miejsca prowadzenia badań. Regiony wschodnie i południowo – wschodnie naszego kraju uznawane są za wyjątkowo przywiązane do religii i tradycji, co może mieć znaczenie z punktu widzenia korzystnych dla zdrowia postaw i zachowań żywieniowych.

Problematyka żywieniowa w kontekście edukacyjnym wydaje się zagadnieniem marginalnym w zestawieniu takimi priorytetami pedagogicznymi, jak: trudności wychowawcze w różnych okresach rozwojowych, uzależnienia oraz współuzależnienia dzieci i młodzieży, specjalne potrzeby edukacyjne, kryzys tradycyjnych wartości leżących u podstaw wychowania, niski status ekonomiczny wielu rodzin itp. Niemniej jednak edukacja żywieniowa w sposób nieformalny związana jest z relacją wychowawczą, miłością rodzicielską i rodzinną, troską o rozwój i zdrowie.

Paradoksalnie mimo powszechnego zainteresowania zdrową dietą, sposób odżywiania dzieci i młodzieży szkolnej pozostawia wiele do życzenia. Analiza jadłospisów dzieci w wieku wczesnoszkolnym wykazała dużą rozbieżność z dietą modelową, istotną z punktu widzenia zapobiegania chorobom cywilizacyjnym (Kostecka, Halska 2014, s. 110-116).

W takiej sytuacji szkolna edukacja żywieniowa powinna być uzasadniona nie tyle modną ideologią healthizmu i zainteresowaniem dietami, ale przede wszystkim w trosce o zdrowy styl życia włączona na stałe w program dydaktyczno – wychowawczy. Warto wykorzystać aktualne trendy prozdrowotne, zainteresowanie sztuką kulinarną nie tylko do realizacji programu prozdrowotnej edukacji żywieniowej przypisanej do wychowania fizycznego, ale podejmować tematy związane z odżywianiem w ramach innych przedmiotów szkolnych.

## **5. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo badawczych**

### ***5.1. Postawy i zachowania żywieniowe w perspektywie edukacji zdrowotnej***

Przedstawiona wyżej monografia „Postawy żywieniowe studentów kierunków nauczycielskich. Struktura i uwarunkowania” wpisana jest w główny nurt moich poszukiwań badawczych, którym od 2010 roku są postawy i zachowania żywieniowe w perspektywie edukacji zdrowotnej. Efektem zainteresowań badawczych problematyką opisaną w przedstawionej wyżej monografii jest 10 publikacji naukowych, w tym jedna autorska monografia, cztery artykuły w czasopismach z listy B MNISW oraz pięć rozdziałów w monografiach:

- 5.1.1. Agnieszka Buczak, (2011). Socjokulturowe uwarunkowania zachowań żywieniowych - wyzwanie dla edukacji zdrowotnej" (w:) J. Kirenko, D. Wosik-Kawala, T. Zubrzycka-Maciąg (red.) "Wychowanie wobec wyzwań współczesności", Lublin, s. 221-238.
- 5.1.2. Agnieszka Buczak (2013). Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* , 19(2):116-122.
- 5.1.3. Agnieszka Buczak (2014). Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej Wydawnictwo UMCS, Lublin, ss123 (monografia) ISBN 978-83-7784-337-6.
- 5.1.4. Agnieszka Buczak, Małgorzata Samujło (2014). Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów, *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* 32 (Wydanie specjalne), A. Wiatrowska, A. Bieganowska, A. Witek (red.), *Problemy żywieniowe dzieci i młodzieży*, Lublin, s. 232-242.
- 5.1.5. Agnieszka Buczak (2016). Szacunek jako element postawy wobec odżywiania – w poszukiwaniu sprawności moralnych w edukacji żywieniowej (w:) I. Jazukiewicz, E. Rojewska (red.), *Sprawności moralne a przestrzenie pedagogiczne*, Szczecin, s. 269-283 .
- 5.1.6. Małgorzata Samujło, Agnieszka Buczak (2017). Zachowania związane z jedzeniem w kontekście zarządzania czasem studentów,(w:) V. Tanaś, W. Welskop, *Człowiek wobec zagrożeń współczesności*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, s. 197-206.
- 5.1.7. Agnieszka Buczak (2017). Postawy żywieniowe przyszłych nauczycieli – zagrożenia i wyzwania dla edukacji żywieniowej, (w:) V. Tanaś, W. Welskop, *Człowiek wobec zagrożeń współczesności*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, s. 187-196.
- 5.1.8. Izabella Łukasik, Anna Witek, Agnieszka Buczak (2017). Reaching for energy drinks and ability to deal effectively with difficult situation in the opinion of students (Sięganie po napoje energetyzujące a umiejętność skutecznego radzenia sobie z sytuacją trudną w opinii studentów), *Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska Sectio J, Pedagogia-Psychologia* 30(3): 125-136.
- 5.1.9. Agnieszka Buczak (2017). Rodzinne uwarunkowania postaw żywieniowych studentów opartych na religijności, *Rozprawy Społeczne* 11(4), s. 28-35.
- 5.1.10. Agnieszka Buczak (2018). Rodzinne uwarunkowania konsumpcyjnych postaw żywieniowych, (w:) V. Tanaś, W. Welskop, *Rodzina w społeczeństwie konsumpcyjnym* Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, s. 231-240.

„Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej” (2014) to monografia naukowa związana z moimi zainteresowaniami problematyką żywieniową w kontekście pedagogicznym. Pojęcie zachowania żywieniowe posiada węższy zakres treściowy niż postawy żywieniowe, co ma istotne znaczenie dla metodologii, odniesienia badań własnych do eksploracji innych autorów oraz możliwości wykorzystania wyników w praktyce edukacyjnej.

Teoretyczną podstawą dla podjętych badań były modele uwarunkowań zachowań żywieniowych M. Jeżewskiej - Zychowicz (2009, 2007, 2005) oraz Cz. Bywalca

i L. Rudnickiego (1999). Z uwagi na fakt, że wymienieni autorzy postrzegają zachowania żywieniowe z perspektywy zachowań konsumenckich odwołano się również do modelu ekologicznego R. Jessora, ilustrującego związek między czynnikami środowiskowymi i indywidualnymi a zachowaniami i zdrowiem młodzieży (por. Oblacińska, Woynarowska 2004). Celem podjętych badań było ustalenie zależności między zachowaniami żywieniowymi a wybranymi czynnikami podmiotowymi i socjokulturowymi. Założenia metodologiczne wynikają z Teorii Uzasadnionego Działania/ Planowanego Zachowania I. Ajzena, której elementom przypisano zmienne odnoszące się do zachowań żywieniowych i ich uwarunkowań. Warto dodać, że Teoria Planowanego Zachowania w przeszłości stosowana była do badania uwarunkowań wyborów i zachowań żywieniowych przez R. Shepherd'a i współpracowników (1995). Za zmienne niezależne przyjęto zmienne demograficzne: wiek (gimnazjaliści/studenci) oraz płeć badanych. Zmienne zależne stanowiły czynniki związane z zachowaniami żywieniowymi przypisane elementom Teorii Uzasadnionego Działania/ Planowanego Zachowania. Kluczowym pojęciem tej teorii jest intencja, rozumiana jako behawioralna dyspozycja o wysokiej mocy przewidywania. Poprzedza ona zachowanie i jest podstawowym predyktorem inicjowania aktywności behawioralnej. W jej kształtowaniu biorą udział indywidualna postawa wobec zachowania, subiektywnie postrzegane normy oraz spostrzegana kontrola behawioralna (por. Kowalski, Gawęł 2006, s. 132). W podjętych badaniach intencję behawioralną stanowiły samoocena wyglądu i chęć zmiany masy ciała, działania podejmowane w celu redukcji masy ciała oraz poszukiwanie informacji o zdrowym żywieniu. Wskaźnikiem zachowań poprzedzanych intencją były deklarowane zachowania związane z odżywianiem korzystne i szkodliwe dla zdrowia. Wskaźnikami indywidualnej postawy wobec zachowania uczyniono takie czynniki podmiotowe jak miejsce zdrowia w hierarchii wartości osobistych i symboli szczęścia oraz przekonanie o zależności między różnymi sposobami odżywiania a zdrowiem. O postrzeganych normach społecznych miały świadczyć miejsce zdrowia w hierarchii wartości i symboli szczęścia postrzeganych w rodzinie i grupie rówieśniczej oraz przekonanie o znaczeniu różnych czynników społecznych dla sposobu odżywiania (rodzinne, grupa rówieśnicza, media, idole itp.).

W badaniach wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety „Co jem i dlaczego?” oraz Listę Wartości Osobistych w opracowaniu Z. Juczyńskiego. Grupę badawczą stanowili gimnazjaliści z woj. lubelskiego w wieku 14-16 lat (188 osób, w tym 111 dziewcząt i 77 chłopców) oraz 84 studentów kierunków nauczycielskich (w tym 79 kobiet i 5 mężczyzn, co odpowiada strukturze płci na kierunkach nauczycielskich). Analiza wyników badań ujawniła

szereg wątków, które mogą mieć ważne znaczenie z punktu widzenia strategii kształtowania zachowań żywieniowych w procesie edukacji zdrowotnej:

1. Niespełna połowa badanej młodzieży to osoby zadowolone z własnego wyglądu. Ponad 70% studentów i prawie połowa gimnazjalistów deklaruje potrzebę redukcji masy ciała. W większości przypadków potrzeba ta jest nieuzasadniona, gdyż problem nadmiernej masy ciała dotyczy 10% badanych gimnazjalistów i 16% studentów. Zdarza się, że nawet osoby z niedowagą ograniczają się w jedzeniu. W programach edukacji żywieniowej powinny znaleźć się treści nie tylko poszerzające wiedzę żywieniową, ale także dotyczące samooceny własnego wyglądu
2. Płeć jest czynnikiem różnicującym potrzeby gimnazjalistów wynikające z braku akceptacji dla własnego wyglądu. Podczas gdy dziewczęta wyrażały potrzebę redukcji masy ciała, chłopcy chcieliby raczej przytyć. Ponadto dziewczęta częściej wyrażają gotowość poszukiwania informacji o zdrowym odżywianiu. Edukacja żywieniowa jako element edukacji zdrowotnej powinna uwzględnić różnice związane z płcią.
3. Zdrowie jest wartością cenioną przez młodzież, a postrzeganie zdrowia jako wartości jest efektem jej socjalizacji w rodzinie i grupie rówieśniczej. Przypisywanie znaczenia zdrowiu jako wartości osobistej i symbolowi szczęścia wykazuje związek z oceną wartościowania zdrowia w grupach odniesienia. Wartościowanie zdrowia nie znajduje jednak odzwierciedlenia w prozdrowotnych zachowaniach żywieniowych.
4. Wiedza żywieniowa młodzieży, wyrażająca się w ocenie różnych sposobów odżywiania wykazuje istotne zróżnicowanie względem wieku i płci. Bardziej prawidłowe przekonania na temat zdrowego odżywiania występują u dziewcząt i młodzieży starszej (studentów).
5. Znaczący odsetek badanej młodzieży deklaruje niekorzystne dla zdrowia zachowania żywieniowe (np. pomijanie śniadań, nadmierną konsumpcję słodczy, nieregularne spożywanie posiłków). Jednocześnie do poszukiwania informacji o zdrowym odżywianiu w telewizji, książkach, czasopismach, Internecie przyznaje się ok. ¼ badanych. Dużą rolę w edukacji żywieniowej mogą odegrać media - warto wykorzystać zainteresowanie młodych ludzi wiedzą żywieniową adresując do nich prozdrowotne reklamy społeczne, publikacje popularnonaukowe, czy artykuły w czasopismach młodzieżowych poświęcone problematyce zdrowego odżywiania.

Prezentowane w monografii wyniki badań sugerowały konieczność intensyfikacji działań w zakresie edukacji żywieniowej, zmierzających do opracowania kompleksowych strategii obejmujących nie tylko wiedzę żywieniową, ale również sferę praktycznych umiejętności (np.

planowania i przygotowywania posiłków), oddziaływania na sferę wartości, kształtowanie samooceny oraz działań na rzecz zdrowego odżywiania w środowisku, zwłaszcza rodzinnym i szkolnym.

Wymienione rozdziały w monografiach naukowych oraz artykuły w czasopiśmie stanowią rozszerzenie problematyki związanej z postawami i zachowaniami żywieniowymi o wybrane zagadnienia szczegółowe. Do diagnozowania zachowań żywieniowych kilkakrotnie wykorzystywałam autorski kwestionariusz „Co jem i dlaczego?”, również w badaniach współautorskich z Małgorzatą Samujło, a także w niepublikowanych badaniach nauczycieli szkół i przedszkoli prowadzonych pod moim kierunkiem przez uczestników seminarium magisterskiego w latach 2010-2012. Poruszając kwestie uwarunkowań socjokulturowych sposobu odżywiania w badanych grupie studentek kierunków pedagogicznych, zwróciłam uwagę na dążenie do atrakcyjności fizycznej jako najczęściej wskazywany przez respondentki czynnik zachowań żywieniowych, który prawdopodobnie warunkowany jest chęcią osiągnięcia kulturowego wzorca szczupłej sylwetki (5.1.1). W badaniach studentów prowadzonych wspólnie z Małgorzatą Samujło wykazałam znaczenie samooceny globalnej i samooceny własnego wyglądu dla zachowań związanych z jedzeniem (5.1.4). Ponadto zwróciliśmy uwagę na umiejętność zarządzania czasem jako jednego z korelatów zachowań żywieniowych. Badani studenci podkreślali wpływ szybkiego tempa życia dla zachowań związanych z jedzeniem i brak czasu na zdrowe regularne posiłki (5.1.6). Analizowałam również zachowania żywieniowe młodzieży w kontekście wpływu społecznego, zwracając uwagę, że zarówno tzw. bliższe otoczenie (rodzina, grupa rówieśnicza), jak i dalsze otoczenie (reklama, media) może mieć pozytywne oraz negatywne znaczenie dla sposobu odżywiania (5.1.2). Analiza konstruktów „postawa żywieniowa” skłoniła mnie do refleksji nad szacunkiem w kategoriach religijnych, moralnych, interpersonalnych i intrapersonalnych jako elementu różnych postaw wobec odżywiania (5.1.5). Zwróciłam uwagę na religijny i moralny aspekt postaw żywieniowych oraz jego powiązania z funkcjonowaniem rodziny (5.1.9). Wykazałam też znaczenie rodziny dla kształtowania postaw żywieniowych związanych z ideologią konsumpcjonizmu (5.1.10). W perspektywie edukacji zdrowotnej szczególnie ważna wydaje się analiza postaw i zachowań żywieniowych zagrażających zdrowiu (5.1.7). Przykładem może być sięganie przez młodzież z napojów energetyzujących jako jeden ze sposobów radzenia sobie z problemami (5.1.8).

Wyniki badań z tego obszaru prezentowałam na siedmiu konferencjach naukowych krajowych i międzynarodowych w Lublinie, Szczecinie i Łodzi.

Obok wymienionych projektów badawczych w obszarze postaw i zachowań żywieniowych w kontekście edukacji zdrowotnej realizowałam szereg zadań o charakterze dydaktycznym i szkoleniowym. W celu poszerzenia własnych kompetencji w tym zakresie ukończyłam w 2013 r. studia podyplomowe na kierunku psychodietetyka w Wyższej Szkole Nauk Społecznych z siedzibą w Lublinie. Czynn timeruczestniczyłam w szkoleniach studentów, uczniów i nauczycieli w zakresie edukacji żywieniowej. Głosiłam wykłady dla przedstawicieli szkół biorących udział w ogólnopolskim projekcie „Owoce i warzywa w szkole” (Konferencja „Mistrzowskie Owoce i Warzywa w Szkole - Lublin czerwiec 2015), a także dla nauczycieli wychowania fizycznego na konferencji „Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia” – Lublin październik 2017). Ponadto wspólnie ze studentami kierunków nauczycielskich UMCS realizowałam projekty związane z edukacją żywieniową w szkołach i przedszkolach województwa lubelskiego.

### ***5.2. Stosowanie środków przeciwbólowych przez młodzież – uwarunkowania i konsekwencje zdrowotne***

W roku 2008 realizowałam wspólnie z dr hab. Izabellą M. Łukasik oraz dr Anną Witek badawczy grant zespołowy Prorektora UMCS ds. Nauki pt. *Środowiskowe i osobiste uwarunkowania stosowania przez młodzież licealną dostępnych bez recepty środków przeciwbólowych. Projekt został uhonorowany nagrodą zespołową JM Rektora UMCS w roku 2010.*

Do podjęcia problemu stosowania środków przeciwbólowych przez młodzież skłoniła nas świadomość zagrożeń zdrowotnych związanych z nadużywaniem tego typu leków, na które wskazują m.in. badania TNS OBOP. Przyjęto założenie, że zażywanie leków przeciwbólowych z grupy OTC może zależeć od różnych czynników środowiskowych/sytuacyjnych oraz kompetencji osobistych. Skupiono się na uwarunkowaniach związanych z relacjami społecznymi, radzeniem sobie z sytuacjami trudnymi, samoskutecznością, umiejscowieniem kontroli zdrowia, poczuciem własnej wartości, dyspozycyjnością, empatią. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. Jako narzędzia badawcze zastosowano obok autorskiego kwestionariusza ankiety Skalę Umiejscowienia Kontroli Zdrowia dla Dzieci (HLC) oraz Skalę Kompetencji Osobistych (KompOs). Przeprowadzone w grupie 276 licealistów badania pokazały m.in., że co czwarta osoba badana nie wiązała korzystania z dostępnych bez recepty środków przeciwbólowych z dyskomfortem fizycznym. Co dziesiąty badany nosi leki przy sobie, co może przyczynić się do stosowania ich w sytuacjach nieuzasadnionych. Ponadto wyniki badań własnych wykazały, że leki

przeciwbólone mogą być jedną ze strategii radzenia sobie z problemami szkolnymi, a sięganiu po środki przeciwbólone sprzyja niskie poczucie własnej skuteczności. Efektem realizacji projektu była monografia współautorska Stosowanie środków przeciwbólowych przez młodzież licealną – uwarunkowania (2009), 6 rozdziałów w pracach zbiorowych (w tym 2 w języku angielskim) oraz 2 artykuły w czasopismach – w języku angielskim (Polish Journal of Social Science – lista B MNISW – 5 pkt) i niemieckim (Das Gesundheitswesen – lista A - 13 pkt). Publikacje wyników badań w języku angielskim oraz w szczególności w czasopiśmie z listy JCR stały się powodem zainteresowania analizowaną przez nasz zespół badawczy problematyką stosowania środków przeciwbólowych. Szczególną uwagę poświęciliśmy nieuzasadnionemu sięganiu po dostępne bez recepty farmaceutyki, np. pod wpływem reklamy medialnej, jako próbę radzenia sobie z problemami osobistymi, rodzinnymi, szkolnymi. W roku 2018 zostaliśmy zaproszeni do wspólnego projektu badawczego z grupą badaczy z Kliniki Chirurgii Stomatologicznej Uniwersytetu w Mainz (Niemcy) pod kierunkiem prof. Moniki Daubländer. Planujemy wspólne badania interdyscyplinarne związane ze stosowaniem środków przeciwbólowych pod wpływem reklamy.

Szczegółowe zestawienie moich publikacji naukowych z tego zakresu przedstawiam poniżej:

- 5.2.1. Izabella Maria Łukasik, Anna Witek, Agnieszka Buczak (2009), Stosowanie środków przeciwbólowych przez młodzież licealną – uwarunkowania, Wydawnictwo UMCS, Lublin, ss.118 (monografia).
- 5.2.2. Izabella Maria Łukasik, Anna Witek, Agnieszka Buczak (2008), Kompetencje osobiste w radzeniu sobie z problemami rodzinnymi a zażywanie środków przeciwbólowych, (w:) Renata Domżał-Drzewicka, Amelia Ścibor, Halina Kaźmiera (red.) Uzależnienia a rodzina. Wybrane zagadnienia, Wydawnictwo Makmed, Lublin, s.118-122.
- 5.2.3. Anna Witek, Izabella Maria Łukasik, Agnieszka Buczak (2008), Zażywanie środków przeciwbólowych z grupy OTC przez młodzież licealną w zależności od spostrzegania trudności w sytuacji szkolnej, (w:) Renata Domżał-Drzewicka, Amelia Ścibor, Halina Kaźmiera (red.) Uzależnienia a rodzina. Wybrane zagadnienia, Wydawnictwo Makmed, Lublin, s.58-64.
- 5.2.4. Agnieszka Buczak (2008). Sugestywność reklamy dla wyboru środków przeciwbólowych, (w:) A. Grabowiec, J. Bogucki, A. Bochniarz „Zdrowa szkoła - zdrowy uczeń. Edukacja wobec współczesnych zagrożeń zdrowia”, Lublin, s.57-64.
- 5.2.5. Agnieszka Buczak, Izabella Maria Łukasik, Anna Witek (2009), Personal resources and strategies of coping with the pain experienced by young people in High School, (w:) G. Olchownik (red.) Wellness and prosperity in different phases of life, NeuroCentrum, Lublin 2009, s. 69-80.

- 5.2.6. Agnieszka Buczak, Izabella Maria Łukasik, Anna Witek (2009), Anger and mental well-being versus strategies of coping with pain as applied by young people, (w:) J Daniluk (red.) Education vs. wellness, NeuroCentrum, Lublin 2009, s. 91-106.
- 5.2.7. Agnieszka Buczak, Izabella Maria Łukasik, Anna Witek (2009), The use of painkillers in the context of dealing with school problems by young people, (w) M. Plopa (red.) Polish Journal of Social Science 2009 (4): 2015-230.
- 5.2.8. Agnieszka Buczak, Małgorzata Samujło, Anna Witek, Izabella Łukasik (2010), Metaforyczna percepcja środków przeciwbólowych z grupy OTC, (w:) J. Kocki (red.) Kazyistyka wieku rozwojowego. Symptomatologia i diagnostyka. Wyd. Polihymnia, Lublin s.51-68.
- 5.2.9. Agnieszka Buczak, Izabella Maria Łukasik, Anna Witek (2010), Die Einnahme von schmerzstillenden Mitteln durch polnische Oberstufenschüler und der Einfluss der Werbung (Use of Painkillers by Polish Secondary School Students and the Influence of TV Commercials"), Das Gesundheitswesen 72(11): 808-812 DOI/10.1055/s-0029-1242788.

Efekty realizacji omawianego projektu badawczego prezentowałam na czterech interdyscyplinarnych konferencjach naukowych organizowanych zarówno przez ośrodki medyczne, jak i związane z naukami społecznymi.

Projekt obok celu badawczego miał również charakter edukacyjny – przedstawiciele szkół biorących udział w badaniach zostali poinformowani o wynikach oraz otrzymali materiały szkoleniowe do pracy profilaktyczno – edukacyjnej z uczniami w formie broszury „Jeśli nie środki przeciwbólne – to co?” oraz programu multimedialnego dotyczącego radzenia sobie ze stresem. Zorganizowałyśmy też zajęcia dla uczniów i studentów w ramach Lubelskiego Festiwalu Nauki we wrześniu 2008. Ponadto wyniki badań zostały przedstawione w ramach wygłoszonego przeze mnie wykładu w Fachhochschule Muenster (Niemcy) w grudniu 2008 roku, gdzie zostałam zaproszona przez prof. Bernharda Bruggera podczas spotkania na konferencji naukowej w Elblągu. W 2009 roku wspólnie z prof. B. Bruggerem zgłosiliśmy temat do programu umowy międzynarodowej o współpracy naukowej z zagranicą na lata 2009 –2010 w ramach umowy dwustronnej między DAAD (Niemcy) i MNiSW (Polska): „Nieuzasadnione stosowanie środków przeciwbólowych przez uczniów. Fakty i wnioski praktyczne. Podobieństwa i różnice w Polsce i w Niemczech” (nr rejestracyjny MNiSW 7889).

### ***5.3 Nauczyciel i szkoła w zmieniającej się rzeczywistości społecznej – od tradycji do nowoczesności***

Osiągnięcia naukowe związane z tą problematyką mieszczą się w nurcie moich pedeutologicznych zainteresowań. Inspiracją do badań były w znacznej mierze zajęcia ze

studentami różnych kierunków i specjalności nauczycielskich prowadzone na UMCS od 1997 roku. Szereg moich prac naukowych z tego zakresu powstała jeszcze przed uzyskaniem stopnia doktora. Poniżej do oceny przedstawiam dorobek z obszaru pedeutologii, pedagogiki szkolnej oraz pedagogiki szkoły wyższej na który składają się publikacje od obrony pracy doktorskiej. Chciałabym zaznaczyć, że są one wykorzystywane również w ramach prowadzonych przeze mnie zajęć dydaktycznych. Znaczącą część prac z tego zakresu stanowią artykuły naukowe i rozdziały w monografiach poświęcone problematyce psychopedagogicznego kształcenia nauczycieli, ich kompetencji zawodowych (5.3.1.), konieczności angażowania się we współpracę z rodzicami (5.3.2.), a także wykorzystania teorii pedagogicznych w praktyce nauczycielskiej (5.3.3.). Ważnym zagadnieniem z tego obszaru jest również praca nauczyciela z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, w szczególności z niepełnosprawnością. Uczniowie ci w szkole masowej wymagają z jednej strony indywidualnego podejścia, z drugiej zaś integracji ze środowiskiem zdrowych rówieśników (5.3.4; 5.3.5). Wymienione wyżej prace powstały w oparciu o wyniki badań własnych prowadzonych wśród nauczycieli oraz studentów kierunków nauczycielskich. Jednym ze współczesnych wyzwań edukacyjnych, akcentowanych przez twórców nowej reformy systemu edukacji jest takie przygotowanie nauczycieli przedmiotów zawodowych, aby kształcenie w tzw. szkołach branżowych sprostało wymaganiom zmieniającego się rynku pracy (5.3.6). Niemniej istotne wydaje się korzystanie przez nauczycieli z nowych technologii (5.3.7), a także poszukiwanie możliwości realizacji edukacji zdrowotnej, której treści nie są przypisane do jednego przedmiotu szkolnego. U młodszych uczniów warto wykorzystać do promowania zdrowego stylu życia bohaterów bajek (5.3.8), u starszych treści prozdrowotne z powodzeniem mogą być realizowane w ramach różnych przedmiotów szkolnych, w tym np. kształceniu językowym (5.3.12). Współczesny nauczyciel powinien sprostać wielu wyzwaniom związanym z trudnościami wychowawczymi – jednym z nich może być radzenie sobie z gniewem i agresją uczniów, które mogą być spowodowane sytuacją szkolną, a w szczególności np. problemami w relacjach rówieśniczych (5.3.9). Interesującym zagadnieniem wydaje się recepcja poglądów Janusza Korczaka, które mimo upływu całego stulecia wciąż są aktualne w pracy dydaktyczno wychowawczej. Przykładem może być pedagogiczna refleksja nad prawami dziecka (5.3.11) oraz możliwość wykorzystania plebiscytu życzliwości i niechęci jako źródła wiedzy o relacjach rówieśniczych w klasie szkolnej (5.3.10). Na uwagę zasługuje artykuł współautorski (5.3.13), będący efektem międzynarodowego projektu naukowo – dydaktycznego, realizowanego w roku 2012 w Polsce, Niemczech i Irlandii Północnej „Social Work Students’ Perceptions of Risk”. Prace

nad projektem rozpoczęło zorganizowane w dniach 12-14.03.2012 w Niemieckim Muenster spotkanie partnerów programu Erasmus: Fachhochschule Muenster (Niemcy), Queen`s University Belfast (Irlandia Północna), Oslo University College (Norwegia) oraz Uniwersytetu Marii Curie – Skłodowskiej w Lublinie. Na spotkaniu, które miało rangę międzynarodowej konferencji wygłosiłam wykład: „Schule – Risiko – Erziehung. Cartoon Idole von Kindern als Vorbilder fuer die ‘gesunde’ Lebensweise”. Osoby zaangażowane w projekt badawczy uzgodniły plan badań oraz rozpoczęły pracę nad narzędziem badawczym, uwzględniającym sposób realizacji pracy socjalnej w każdym z krajów biorących udział w projekcie. Moim zadaniem była adaptacja kulturowa narzędzia badawczego do warunków polskich, zorganizowanie badań kwestionariuszowych w Polsce oraz opracowanie ich wyników i przygotowanie do analizy w perspektywie międzynarodowej, a także rekrutacja 10 studentów pracy socjalnej z UMCS, biorących udział w międzynarodowym forum dyskusyjnym na platformie internetowej. Warunkiem uczestnictwa studentów w projekcie była znajomość języka angielskiego na poziomie umożliwiającym komunikację ze studentami z innych krajów. Wyniki badań kwestionariuszowych oraz dyskusji studentów na forum internetowym zostały opisane w artykule naukowym w czasopiśmie Social Work Education. The International Journal (2016).

Zestawienie publikacji naukowych związanych z problematyką edukacji w zmieniającej się rzeczywistości społecznej przedstawiam poniżej:

- 5.3.1. Agnieszka Buczak, Anna Witek (2005). Percepcja własnych kompetencji zawodowych nauczycieli gimnazjum, (w:) E. Kozioł, E. Pasterniak-Kobyłecka (red.), Świadomość i samoświadomość nauczyciela a jego zachowanie zawodowe, Zielona Góra 2005, s.207-216.
- 5.3.2. Agnieszka Buczak (2005). Współpraca rodziny i szkoły szansą przeciwdziałania patologiom i zagrożeniom młodzieży, (w:) ACTA ELBINGENSIA, T.III, Elbląg 2005, s.79-88.
- 5.3.3. Agnieszka Buczak (2010). Nauczyciel między teorią a praktyką. Opinie studentów pedagogiki o przydatności teoretycznej wiedzy pedagogicznej w praktyce dydaktyczno-wychowawczej (w:) A. Witek, I. Łukasik, A. Buczak (red.), Zasoby osobiste i społeczne. Zdrowa Szkoła – Zdrowy Uczeń. Między teorią a praktyką, Lublin, s. 143-157.
- 5.3.4. Agnieszka Buczak, Małgorzata Samujło (2011), Uczeń niepełnosprawny w szkole ogólnodostępnej z perspektywy studentów odbywających praktykę ogólnopedagogiczną (w:) A. Bogucka- Kocka, M. Selda, J. Kocki (red.), Wybrane uwarunkowania medyczne i społeczne rozwoju dziecka niepełnosprawnego, Wyd. Polihymnia, Lublin, s. 15-31.
- 5.3.5. Agnieszka Buczak, Małgorzata Samujło, Bronisław Samujło (2012), Nauczyciel między indywidualizacją a integracją . Studenci kierunków nauczycielskich wobec nowych zadań

- edukacyjnych (w:) A. Dudak, K. Klimkowska, A. Różański (red.), Przygotowanie zawodowe młodych pedagogów, Impuls, Kraków, s. 45-60.
- 5.3.6. Małgorzata Samujło, Agnieszka Buczak, Bronisław Samujło (2012), Nauczyciel przedmiotów zawodowych a wymagania rynku pracy (w:) A. Dudak, K. Klimkowska, A. Różański (red.), Przygotowanie zawodowe młodych pedagogów, Impuls, Kraków, s. 85-100.
- 5.3.7. Małgorzata Samujło, Bronisław Samujło, Agnieszka Buczak (2013), Use of modern information technologies in education, (w): Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 13 (272), Ч. II, 2013, s. 16 - 24.
- 5.3.8. Agnieszka. Buczak, Małgorzata. Samujło, Bronisław Samujło (2013), Cartoon heroes as health behaviour models,(w): Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 13 (272), Ч. II, 2013, s. 41- 50.
- 5.3.9. Małgorzata Samujło, Agnieszka. Buczak (2013), Postrzeganie sytuacji szkolnej a sposoby radzenia sobie z gniewem przez młodzież gimnazjalną (w): Zeszyty Naukowe WSSP im. Wincentego Pola w Lublinie, Tom 16, Pedagogika specjalna, Lublin, s. 215 – 225.
- 5.3.10. Małgorzata Samujło, Agnieszka Buczak (2015), Plebiscyt życzliwości i niechęci we współczesnej szkole w opiniach studentów kierunków nauczycielskich,(w:) M. Korczyński, M. Okrasa, B. Wierzchowska – Konera, Pochylmy się nad dzieckiem. Idea i dzieło Janusza Korczaka, Wydawnictwo UMCS, Lublin, s. 247 – 256.
- 5.3.11. Małgorzata Samujło, Agnieszka Buczak (2015), O prawach dziecka w ujęciu Janusza Korczaka i według obowiązujących aktów prawnych w: M. Czepil, R. Anna Bednarz-Grzybek, M. Hajkowska (red.), Janusz Korczak - przyjaciel dzieci. W nurcie rozważań pedagogicznych, Wydawnictwo UMCS Lublin: 173-182.
- 5.3.12. Agnieszka Buczak (2016), Edukacja zdrowotna w kształceniu językowym w świetle analizy podstawy programowej i podręczników do nauki języków obcych, Lubelski Rocznik Pedagogiczny 35(3), s. 241-256.
- 5.3.13. David Hayes, Agnieszka Buczak, Gavin Davidson, Chaitali Das, Janet Carter Anand, Peter Hansbauer, Dirk Koob (2016), Comparing social work students' perceptions of risk using online discussion fora: Lessons learned from a European pilot project, Social Work Education. The International Journal, 35(2) 2016: 144-157, DOI:10.1080/02615479.2016.1141193.

Oprócz przedstawionych wyżej artykułów i rozdziałów w monografiach uczestniczyłam w redagowaniu trzech prac zbiorowych obejmujących zakresem treściowym problematykę pedeutologii, pedagogiki szkolnej i edukacji zdrowotnej. Należą do nich:

1. Anna Witek Agnieszka Buczak, Łukasik Izabella (2010) (red.), Zasoby osobiste i społeczne. Zdrowa Szkoła – Zdrowy Uczeń. Między teorią a praktyką. Wydawnictwo Neurocentrum, Lublin, ss.233 ISBN 978-83-61495-49-9.
2. Agnieszka Buczak, Izabella Łukasik, Anna Witek (2010) (red.), Edukacja wobec zagrożeń zdrowia. Zdrowa Szkoła – Zdrowy Uczeń. Między teorią a praktyką. Wydawnictwo Neurocentrum, Lublin, ss.252 ISBN 978-83-61495-53-6.
3. Magdalena Boczkowska, Agnieszka. Buczak (redakcja naukowa) (2016), Lubelski Rocznik Pedagogiczny 35 (3), ss.351 ISSN 0137-6136.

Wyniki badań związanych z prezentowanym tu obszarem moich zainteresowań naukowych były przedstawiane podczas siedmiu konferencji o zasięgu krajowym i międzynarodowym.

W obszarze działań na rzecz edukacji w zmieniającej się rzeczywistości oprócz publikacji naukowych uczestniczyłam w przedsięwzięciach związanych z opiniowaniem projektów dydaktycznych, realizacji reform edukacyjnych w szkołach, przydatnością dydaktyczną publikacji naukowych o tematyce pedagogicznej. W roku 2006 przygotowałam na zlecenie Wydawnictwa PWN opinie o przydatności dydaktycznej wskazanych publikacji związanych z kształceniem nauczycieli i pedagogów (Kupisiewicz Cz., Projekty reform edukacyjnych w Polsce, PWN Warszawa 2006; Fullan M., Odpowiedzialne i skuteczne kierowanie szkołą, PWN Warszawa 2006). W roku 2008 byłam obserwatorem egzaminu maturalnego z ramienia UMCS i przygotowałam dla Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej opinię o przebiegu egzaminu dojrzałości w formule „nowej matury”. W 2010 roku przygotowałam merytoryczną opinię szkolenia nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych na potrzeby projektu systemowego „Podkarpackie szkolenie informatyczno – metodyczne” w ramach POKL.09.04.00-18-133/2008, nr AG 3211/7/10. Kilkakrotnie uczestniczyłam w realizacji grantów dydaktycznych finansowanych ze środków Unii Europejskiej, m.in. „Studia Podyplomowe w zakresie ICT, języków obcych oraz drugiego przedmiotu” (2006/2007); Projekt "www.praktyki.wh.umcs" - Przygotowanie i realizacja nowego programu praktyk pedagogicznych na Wydziale Humanistycznym UMCS” (2010/2015), Projekt „Od aspiranta pracy socjalnej do pracownika socjalnego” (2015/2016).

Ważnym elementem mojej działalności na rzecz edukacji w zmieniającej się rzeczywistości jest współpraca międzynarodowa m.in. w ramach programu Erasmus. Trzykrotnie (2008, 2009, 2012) przebywałam w Fachhochschule Muenster (Niemcy), gdzie prowadziłam wykłady, obserwowałam bądź aktywnie uczestniczyłam w zajęciach ze studentami, zapoznawałam się z innowacjami pedagogicznymi, wizytowałam szkoły i inne placówki oświatowo-wychowawcze, a także sprawowałam opiekę nad polskimi studentami uczestniczącymi w międzynarodowych warsztatach „Puppets workshop” na temat wykorzystania lalek w terapii pedagogicznej. Moje wizyty na niemieckiej uczelni zaowocowały współpracą naukową oraz dydaktyczną, której wyrazem były przyjazdy niemieckich naukowców i studentów do Lublina. Uczestniczyłam m.in. w organizowaniu pobytu grup niemieckich pracowników naukowo – dydaktycznych i studentów w listopadzie

2009 roku, kwietniu 2011 roku oraz w maju 2013 roku. W tym czasie tłumaczyłam na język polski wykłady niemieckich naukowców prowadzone na Wydziale Pedagogiki i Psychologii dla studentów UMCS. W semestrze letnim (marzec-czerwiec) 2010 roku zorganizowałam praktykę w ramach programu Erasmus dla studentki Fachhochschule Muenster Annemarie Larisch. Przedstawiona wyżej współpraca międzynarodowa niewątpliwie przyczyniła się do promowania wizerunku UMCS oraz polskiej nauki zagranicą.

### **Bibliografia:**

- Adeoye, O. A., Adeoye, B. K. (2009). Gender, age and religion as determinants of eating habits of youth in Ikenne local government of Ogun State, Nigeria. *Edo Journal of Counselling* 2(1), 110-118.
- Akgül, S., Derman, O., Kanbur, Ö. N. (2014). Fasting during Ramadan: A Religious Factor as a Possible Trigger or Exacerbator for Eating Disorders in Adolescents, *International Journal of Eating Disorders* 47, 905-910.
- Akrawi, D., Batrop, R., Potter, U., Touz, S. (2015). Religiosity, spirituality in relations to disordered eating and body image concerns: a systematic review. *Journal of Eating Disorders* 3:29, pobrane z: <https://jeatdisord.biomedcentral.com/>, DOI: 10.1186/s40337-015-0064-0 (odczyt: 20.01.2017).
- Alvarenga, M. S., Scagliusi, F., Philippi, S. T. (2012). Comparison of eating attitudes among university students from the five Brazilian regions. *Ciência & Saúde Coletiva* 17(2), s. 435-444, DOI: 10.1590/S1413-81232012000200016.
- Babicz – Zielińska, E., Zabrocki, R. (2007). Postawy konsumentów wobec prozdrowotnej wartości żywności, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 6(55), 81-89.
- Benjamins, M. R. (2012). Religious beliefs, diet, and physical activity among jewish adolescents, *Journal for the Scientific Study of Religion* 51(3), 588-597.
- Bilsker, D., Samra, J., Goldman, E. (2009). Positive coping with health conditions. A self-care workbook. Consortium for Organizational Mental Healthcare, Vancouver, pobrane z: [www.comh.ca/selfcare](http://www.comh.ca/selfcare) (odczyt 27.06.2017).
- Böhner, G., Wänke, M. (2004). *Postawy i zmiana postaw*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Borowiec, A., Lignowska, I. (2012). Czy ideologia healthismu jest cechą dystynktywną klasy średniej w Polsce? *Kultura i Społeczeństwo* 2, 95-111.
- Buczak, A., Samujło, M., Samujło, B. (2013). Cartoon heroes as health behaviour models,(w): *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 13 (272), Ч. II, 41- 50.
- Buczak, A. (2013). Zachowania żywieniowe gimnazjalistów i studentów w kontekście wpływu społecznego, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 19(2), 116-122.
- Buczak, A. (2017). Szacunek jako element postawy wobec odżywiania – w poszukiwaniu sprawności moralnych w edukacji żywieniowej. W: I. Jazukiewicz, E. Rojewska (red.), *Sprawności moralne a przestrzenie pedagogiczne*, (s.269-283). Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.
- Buczak, A., Samujło, M. (2013). Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów, *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* 32, 232- 242.
- Bywalec, Cz., Rudnicki L. (1999). *Podstawy ekonomiki konsumpcyjnej*, Kraków: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej.
- Czarniecka – Skubina, E. (2009). Nowoczesne trendy w obsłudze konsumenta w gastronomii. W: M. Jeznach (red.), *Nowe trendy w żywności, żywieniu i konsumpcji* (s. 173 – 189). Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Domański, H., Karpiński, Z., Przybysz, D., Straczk, J. (2015). *Wzory jedzenia a struktura społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SHOLAR.
- Dyczewska, A. (2006). Światopogląd na talerzu. *Wegetarianizm jako przejaw współczesnej religijności*. Kraków: Zakład Wydawniczy „Nomos”.
- Fulkerson, J.A., Neumark – Sztainer, D., Story, M., (2006). Adolescent and parent views of family meals. *Journal of American Dietetic Association* 106, 526-532.

- Gaweł, A. (2006). Zdrowie w perspektywie pedagogicznej. Indywidualne wybory i społeczne interesy, W: M. Kowalski, A. Gaweł, (red.), *Zdrowie Wartość Edukacja*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gaweł, A. (2014). *Zasoby zdrowotne młodzieży gimnazjalnej w kontekście ekosystemu szkoły*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Gaweł, A. (2016). Rozwój teorii i praktyki wychowania zdrowotnego i jego konteksty w późnej nowoczesności. W: A. Gaweł, B. Bieszczad (red.), *Reinterpretacje kontekstów wychowania* (s. 19-62), Kraków: Wydawnictwo LIBRON.
- Gianini, L.M., Smith, J.E. (2008). Body dissatisfaction mediates the relationship between self-esteem and restrained eating in female undergraduates, *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy* 2(1), 48-59.
- Głębocka, A. (2010). *Niezadowolone z wyglądu a rozpaczliwa kontrola wagi*. Kraków: Impuls.
- Gurycka, A. (1991). *Światopogląd młodzieży*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Janda, S., Trocchia, Ph.J.(2001). Vegetarianism: Toward a greater understanding *Psychology and Marketing* 18(12), 1205-1240.
- Jeżewska – Zychowicz, M. (2005). Zachowania żywieniowe młodzieży warszawskiej a środowiska społeczne. Wydawnictwo SGGW Warszawa.
- Jeżewska – Zychowicz, M. (2007). Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Wydawnictwo SGGW Warszawa.
- Jeżewska – Zychowicz, M. (2009). Preferencje żywieniowe, ich geneza i wpływ na zachowania żywieniowe. W: M. Jeznach (red.) *Nowe trendy w żywności, żywieniu i konsumpcji* (s.25 – 36). Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Józefik, B. (2014). Kultura, ciało, (nie)jedzenie. Terapia. Perspektywa narracyjno – konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Kędra, E. (2011). Zaburzenia odżywiania – znak naszych czasów. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne* 1(2), 169-175.
- Kim, K.H. (2007). Religion, weight perception, and weight control behavior, *Eating Behaviours* 8, 121-131.
- Kostecka, M., Halska, A. (2014). Żywność w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym – porównanie modelowej diety dziecka w wieku wczesnoszkolnym z realnymi jadłospisami, w: Kasperczyk T., Mucha D. (red.), *Promocja zdrowia i żywienie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym* (s. 107 – 118), Kraków: Wydawnictwo Krakowskiej Szkoły Wyższej Promocji Zdrowia.
- Kowalewska, J., Graeber, P. (2003). Kształtowanie postaw zdrowotnych. *Życie Szkoły* 1, 8-14.
- Kowalski, M., Gaweł, A. (2006). *Zdrowie – wartość – edukacja*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kwasek, M., Obiedzińska, A. (2014). *Z badań nad rolnictwem społecznie zrównoważonym [26] Zrównoważone systemy rolnicze i zrównoważona dieta*. Warszawa: Instytut Ekonomiki rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – Państwowy Instytut Badawczy.
- Machaj, A., Łopacka – Sęczyk, E. (2008). Psychologiczne i społeczne wyznaczniki postrzegania i używania własnego ciała. *Przegląd Terapeutyczny* 4, 114-123.
- Macht, M. (2005). Essen und Emotion, *Ernährungs – Umschau* 52(8), 304 – 308.
- Makara – Studzińska, M., Buczyjan, A., Moryłowska, J. (2007). Jedzenie – przyjaciel i wróg. Konteksty psychologiczne otyłości. *Przegląd piśmiennictwa. Zdrowie Publiczne* 117(3), 392-396.
- Mariański, J. (2014). *Religijność społeczeństwa polskiego. Próba syntezy socjologicznej*, Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Morgan, J. F., Marsden, P., Lacey, J.H. (2000). „Spiritual Starvation?": A Case Series Concerning Christianity and Eating Disorders, *International Journal of Eating Disorders* 28, 476-480.
- Narojek, L. (1993). *Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych*. Warszawa: Wydawnictwo SGGW.
- Nicklas, T.A., Morales, M., Linares, A., Yang, S., Baranowski, T., de Moor, C., Berenson, G. (2004). Children’s meal patterns have changed over a 21-year period: the Bogalusa Heart Study, *Journal of American Dietetic Association* 104, 753-761.
- Oblacińska, A, Woynarowska, B.(2004). *Zdrowie subiektywne, zadowolenie z życia i zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w Polsce w kontekście czynników psychospołecznych i ekonomicznych. Raport z badań*. Warszawa: Instytut Matki i Dziecka – Zakład Medycyny Szkolnej.

- O'Dea, J.A., Abraham, S. (2000). Improving the Body Image, Eating Attitudes, and Behaviors of Young Male and Female Adolescents: A New Educational Approach that Focuses on Self-Esteem, *International Journal of Eating Disorders* 28, 43-57.
- Ogden, J. (2011). *Psychologia odżywianie się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ogińska – Bulik, N. (2004). *Psychologia nadmiernego jedzenia. Przyczyny – konsekwencje – sposoby zmiany*. Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Ogińska-Bulik, N.(2016). *Wiem, co jem. Psychologia nadmiernego jedzenia i odchudzania się*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pawlikowski, J., Marczewski K. (2008). *Religia a zdrowie – czy religia może sprzyjać trosce o zdrowie? Część I – wartość zdrowia w wielkich religiach świata*, *Kardiologia po dyplomie* 7(10), 96-103.
- Pilecki, M.W., Józefik, B., Sałapa, K. (2012). Kontekst kulturowy zaburzeń odżywiania się – badania własne, *Psychiatria Polska* 46(2), 189 – 200.
- Pollan, M. (2010). *W obronie jedzenia. Manifest wszystkożerców*. Pruszków: Wydawnictwo MiND.
- Rawlings, E. (2009). Choosing Health? Exploring Children's Eating Practices at Home and at School.
- Savage, J.S., Fisher, J.O., Birch, L.L. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics* 35 (1), 22-34.
- Schlimpert, V. (2016). Herzkrankle leben länger mit mediterraner Ernährung, *CardioVasc* 16(4),.20-20.
- Shepherd., R. Sparks, P., Guthrie, C.A. (1995). The Application of the Theory of Planned Behaviour to Consumer Food Choice, *European Advances in Consumer Research* 2,360-365.
- Singer, P., Mason, J. (2012). *Etyka a to, co jemy*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Softysiak, T. (2013). Młode kobiety w „szponach opętania” szczupłych i zgrabnych sylwetek, *Lubelski Rocznik Pedagogiczny* 32, 80 – 99.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S. (2002), Individual and enviromental influences on adolescent eating behaviors, *Supplement to the Journal of the American Dietetic Association* 102(3), 40-51.
- Todd,E.H., Baumeister, R.E. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin* 110 (1), 86-108.
- Trepanowski, J.F., Bloomer, R.J. (2010). The impact of religious fasting on human health, *Nutrition Journal* 9:57, pobrane z: [www.nutritionj.com/content/9/1/7](http://www.nutritionj.com/content/9/1/7), (odczyt: 8.10.2016).
- Vesela` , J., Grebeňova, Š. (2010). The influence of psychological and social aspects on the eating habits of primary school children, *Schol and Health* 21, 271-284.
- Whitehead, D. (2004). Health promotion and health education: advancing the concepts. *Journal of Advanced Nursing* 47(3), 311–320.
- Width, M., Reinhard, T. (2014). *Dietetyka kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Edra Urban & Partner.
- Wojciszke, B. (2013). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B.(2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Woźniak, B. (2013). Regulacyjna funkcja religii a sposób odżywiania się i zdrowie osób zaangażowanych religijnie, W: Tobiasz-Adamczyk B. (red.), *Od socjologii medycyny do socjologii żywienia* (s.129-146). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Ziemiański, Ś., Budzyńska – Topolowska, J. (1997). *Wegetarianizm w świetle nauki o żywności i żywieniu*, Warszawa: Instytut Danone – Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia,.
- Ziółkowska, B. (2001). *Ekspresja syndromu gotowości anorektycznej u dziewcząt w stadium adolescencji*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Ziółkowska, B. (2005). *Anoreksja od A do Z. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Ziółkowska, B. (2014). *Psychospołeczne aspekty nienormalnej masy ciała*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Zwoliński, A. (2006). *Jedzenie w relacjach społecznych*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Papieskiej Akademii Teologicznej.
- Zwoliński, A. (1996). *Wegetarianizm – rozmowy przy stole*, Kraków: Wydawnictwo „Gotów”.
- Zwoliński, A. (2008). Wychowanie do umiaru, *Pedagogika Katolicka* 2 (1), 57-70.