

Imię i nazwisko autora rozprawy:

Mgr Alicja Plewa

Imię i nazwisko promotora rozprawy:

Prof. dr hab. Janusz Kirenko

Temat rozprawy doktorskiej:

Aktywność fizyczna w strukturze zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej

Słowa kluczowe:

Zdrowie, zachowania zdrowotne, aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, młodzież szkolna.

Streszczenie:

Przedmiotem badań niniejszej pracy jest zjawisko aktywności i sprawności fizycznej w strukturze zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej. Mówiąc o strukturze należy zwrócić uwagę na złożoność i różnorodność treści, które kryją się pod tym pojęciem.

Zachowania zdrowotne są kategorią zachowań ludzkich, które wchodzą w skład stylu życia. Ten zaś jest pochodną, zarówno podmiotowych dyspozycji, jak i uwarunkowań społeczno-kulturowych. Podejmowanie zachowań pro- lub antyzdrowotnych jest sprawą wyboru z dostępnych w danej kulturze wzorów zachowań mających związek ze zdrowiem. Podstawą tych wyborów są uznawane wartości, ich hierarchizacja, a także miejsce, jakie w tej hierarchii zajmuje zdrowie oraz sposób jego definiowania.

Położenie akcentu na aktywność i sprawność fizyczną jako podstawowego elementu struktury zachowań zdrowotnych, umożliwi ukazanie wzajemnych relacji poszczególnych jej składowych, stanowiących jedną całość.

W pracy podjęto próbę ukazania związków między poziomem aktywności i sprawności fizycznej, a podejmowanymi zachowaniami o charakterze pro- i antyzdrowotnym. Założono, że istnieje dwustronny związek między postawą prozdrowotną a aktywnością i sprawnością fizyczną.

Świadomość wartości zachowań prozdrowotnych prowadzi między innymi do podjęcia regularnej aktywności fizycznej, co wiąże się z wyższą sprawnością fizyczną i odwrotnie. Przyjemność i dodatkowa energia, którą wyzwała aktywność ruchowa wzmacnia chęć

poszerzania tej aktywności na inne obszary zachowań ukierunkowanych na zdrowie, prowadząc do postawy prozdrowotnej. Założono, że wysoki poziom aktywności i sprawności fizycznej będzie warunkował częstsze podejmowanie zachowań ukierunkowanych na zdrowie.

Założenie to poddano weryfikacji analizując okres, w którym młodzież dojrzewa fizycznie oraz kształtuje swoją świadomość. Zjawisku temu towarzyszą intensywne przemiany biologiczne, emocjonalne i społeczne. Młodzież w tym szczególnym okresie swojego rozwoju jest w takim samym stopniu podatna i wrażliwa na kształtowanie zachowań sprzyjających, jak i zachowań niesprzyjających zdrowiu.

Znajomość zachowań młodzieży w zakresie zdrowia jest niezbędna do tworzenia programów edukacyjnych skierowanych zarówno do uczniów, jak i ich rodziców. Uzyskane informacje mogą posłużyć do konstruowania materiałów szkoleniowych dla nauczycieli, pedagogów i wychowawców realizujących powyższe programy. Informacje te mogą być wykorzystane przy tworzeniu programów naprawczych i profilaktycznych, wskazując obszary które wymagają szczególnego zainteresowania zarówno ze strony rodziców, nauczycieli jak i decydentów.

Założenia niniejszej pracy wpisują się w nurt pedagogiki zdrowia, której przedmiotem badań jest proces wychowania do zdrowia i nauczania zdrowia, których istotą jest rozwijanie dyspozycji osobowościowych człowieka poprzez udzielanie wiedzy, kształtowanie systemu wartości oraz zachowań związanych ze zdrowiem.

Główną strukturę niniejszej pracy wyznaczają dwie części: teoretyczna i empiryczna. Zamierzeniem pierwszej z wymienionych (rozdział pierwszy) było przedstawienie problematyki dotyczącej zdrowia, zachowań zdrowotnych, prozdrowotnego stylu życia, aktywności i sprawności fizycznej, a także kategorii wiekowej jaką jest młodzież w okresie dojrzewania we wczesnej jego fazie. W rozdziale pierwszym zostały wyjaśnione pojęcia i definicje stanowiące główny trzon pracy. Omówiono zagadnienie zdrowia i jego uwarunkowanie. Przedstawiono zagadnienie zdrowia, jako wartości. Dokonano przeglądu definicji zachowań zdrowotnych i ich rodzajów. Wyjaśniono zagadnienie kształtowania i zmiany zachowań zdrowotnych. Przybliżono pojęcie wartościowania zdrowia i jego wpływu na zachowania, a także prozdrowotnego stylu życia. Przedstawiono zagadnienia teoretyczne związane z aktywnością i sprawnością fizyczną, skupiając się głównie na ich istocie oraz pojęciach z nimi związanych. Objasniono rolę jaką pełni aktywność fizyczna w życiu osobniczym człowieka oraz opisano metody jej oceny. W rozdziale tym omówiono kategorię wiekową młodzieży w okresie wczesnej adolescencji. Opisano zmiany jakie zachodzą

w młodym organizmie w sferze fizycznej, motorycznej, emocjonalnej i społecznej, oraz problemy jakie pojawiają się w tym okresie rozwoju. W końcowej części rozdziału przedstawiono stan zdrowia młodzieży szkolnej w Polsce.

Część empiryczna składa się z pięciu rozdziałów. W pierwszym z nich (w rozdziale drugim) omówiono metodologiczne aspekty badań własnych, obejmujące: przedmiot i cele badań, problemy i hipotezy robocze oraz zmienne i wskaźniki. Rozdział ten zawiera opis doboru próbek badawczej, jak również metod, technik i zastosowanych narzędzi badawczych. W omawianym rozdziale przedstawiono także organizację i przebieg badań, jak również wykorzystane metody analizy statystycznej.

W rozdziałach trzecim, czwartym, piątym i szóstym przedstawiono wyniki badań własnych.

W pierwszym z nich (trzecim) zaprezentowano obszerną diagnozę zachowań zdrowotnych deklarowanych przez młodzież szkolną w obszarze aktywności fizycznej, odżywiania i higieny osobistej. Przedstawiono sposoby spędzania czasu wolnego oraz określono skalę zachowań ryzykownych w codziennej aktywności młodzieży. W końcowej części rozdziału opisano umiejscowienie zdrowia wśród wartości osobistych badanej młodzieży szkolnej, a także różne sposoby jego definiowania.

W rozdziałach czwartym i piątym przedstawiono analizę zachowań zdrowotnych w kontekście aktywności i sprawności fizycznej badanej młodzieży. Przeanalizowano podejmowanie zachowań o charakterze prozdrowotnym w obszarze: aktywności fizycznej, odżywiania, codziennej higieny oraz sposobu spędzania czasu wolnego. Opisano skalę zachowań destrukcyjnych związanych z: sedenteryjnym sposobem spędzania czasu wolnego, niezdrowym odżywianiem, paleniem tytoniu, piciem alkoholu, a także z nieuzasadnionym odchudzaniem się. W rozdziałach tych omówiono umiejscowienie zdrowia w hierarchii wartości, jak również sposoby definiowania zdrowia w odniesieniu do poziomu aktywności i sprawności fizycznej badanej młodzieży.

W rozdziale szóstym opisano związek między poziomem aktywności i sprawności fizycznej młodzieży szkolnej a ich zdrowiem, identyfikowanym poprzez asymetrię ruchu, związaną z nieprawidłowymi wzorcami ruchowymi.

Zwieńczeniem całości pracy jest dyskusja wyników obejmująca weryfikację przedstawionych wcześniej hipotez oraz zakończenie, w którym zawarto implikacje pedagogiczne.

Przedstawiona praca z pewnością nie wyczerpuje podjętej w niej, złożonej problematyki. Dostarcza jednak ciekawych prawidłowości i analiz porównawczych danych pochodzących z szerzej zakrojonych badań Health Behaviour in School-aged Children. Wyniki pracy mogą stanowić istotne narzędzie w podejmowaniu działań na rzecz zdrowia młodzieży szkolnej i promowaniu prozdrowotnego stylu życia, w tym aktywnego stylu życia . Praca zawiera również: bibliografię, spis tabel, spis diagramów oraz aneks.

Alicja Plewa

.....Plewa.....