

Regina Ciereszko

Samoprophlaktyka prozdrowotna młodzieży

ZARYS PROBLEMATYKI



GSW

Gdańsk 2022

Recenzent

dr hab. Adam Jan Karpiński, prof. GSW

Również jako wydanie online (PDF) – adres internetowy niżej

Projekt okładki Redakcja Tomasz Mikołajczewski

Wydanie pierwsze, objętość 10,2 ark. wyd., Gdańsk 2022

Druk i oprawa

Mazowieckie Centrum Poligrafii

05-270 Marki, ul. Ciurlionisa 4, www.drukksiazek.pl

© Copyright by Gdańska Szkoła Wyższa, Gdańsk 2022



Wydawnictwo GSW

Gdańska Szkoła Wyższa

80-875 Gdańsk, ul. Biskupia 24B

tel. 58 305 08 11, 12

Zamówienia: wydawnictwo@gsw.gda.pl

www.gsw.gda.pl/wydawnictwo

ISBN druk 978-83-66270-27-5 Nr kat. [127]

ISBN online 978-83-66270-28-2 Nr kat. [128]

www.gsw.gda.pl/wydawnictwo/128-samoprofilaktyka



Spis treści

Wprowadzenie	7
---------------------------	---

1. Analiza wybranych koncepcji zdrowia

1.1. Biomedyczny paradygmat zdrowia	20
1.2. Kryzys biomedycznego paradygmatu zdrowia.....	22
1.3. Holistyczne koncepcje zdrowia.....	25
1.4. Wybrane czynniki wpływające na zdrowie w podejściu holistycznym.....	32
1.4.1. Styl życia	35
1.4.2. Aktywność fizyczna.....	36
1.4.3. Dieta	39

2. Profilaktyka zdrowia a samoprofilaktyka prozdrowotna

2.1. Profilaktyka zdrowia – zarys koncepcji	48
2.2.1. Działania na rzecz profilaktyki zdrowotnej młodzieży	52
2.2. Wyzwania dla obowiązującego paradygmatu profilaktyki	53
2.2.1. Opinie pracowników służby zdrowia na temat profilaktyki zdrowotnej oraz stanu zdrowia młodzieży.....	56
2.2.2. Jak pracownicy służby zdrowia rozumieją swoją rolę w profilaktyce zdrowotnej młodzieży? Badania własne	58
2.3. Samoprofilaktyka zdrowotna. Zarys koncepcji.....	67
2.3.1. Troska o siebie	69
2.3.2. Samotroska	71
2.3.3. Samoprofilaktyka. Główne składowe koncepcji	73

3. Podstawy metodologii badań własnych

3.1. Metody jakościowe a ilościowe w badaniu stanu zdrowia młodzieży	79
3.2. Metodyka badań ankietowych.....	86
3.3. Cel i przedmiot badań.....	89

4. Prezentacja wyników badań własnych nad stanem zdrowia młodzieży

4.1. Badanie pilotażowe maturzystów Wejherowa.....	93
4.1.1. Wnioski z badania	98
4.2. Badanie główne młodzieży maturalnej w Wejherowie.....	99
4.2.1. Wnioski z badania	123
4.3. Badanie studentów Trójmiasta	124
4.3.1. Wnioski z badania	140

Wnioski.....	143
---------------------	------------

Bibliografia	149
--------------------	-----

Spis tabel	161
------------------	-----

Spis rysunków i wykresów	163
--------------------------------	-----