Regina Ciereszko

Samoprofilaktyka 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

GSW
GDAŃSKA SZKOŁA WYŻSZA

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