

## Spis treści

Wstęp .....	9
Rozdział I. Istota zachowań zdrowotnych młodzieży gimnazjalnej .....	15
1. Zachowania zdrowotne jako element stylu życia .....	15
1.1. Zachowania zdrowotne – przegląd definicji. ....	15
1.2. Rodzaje zachowań zdrowotnych .....	17
1.3. Przekonania zdrowotne i wiedza na temat zdrowia. ....	19
1.4. Edukacja zdrowotna i współczesne koncepcje promocji zdrowia .....	22
2. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. ....	26
2.1. Gimnazjum – tradycja i współczesność .....	26
2.2. Uczniowie gimnazjum jako młodzież w okresie adolescencji .....	28
2.3. Środowiska wychowawcze młodzieży gimnazjalnej i ich wpływ na zdrowie .....	31
2.4. Zachowania młodzieży gimnazjalnej związane ze zdrowiem w świetle wyników badań .....	38
2.5. Hierarchia wartości młodzieży gimnazjalnej. ....	55
Rozdział II. Istota spostrzegania – wybrane zagadnienia teoretyczne .....	57
1. Wybrane definicje spostrzegania i pojęć z nim związanych. ....	57
2. Rola aktywności gałek ocznych w procesie spostrzegania .....	62
3. Eyetracking (ET) – geneza i współczesność .....	66
Rozdział III. Założenia badawcze. ....	75
1. Problematyka badawcza .....	75
2. Charakterystyka badanych osób. ....	84

Rozdział IV. Deklarowane zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej . . . . .	87
1. Deklarowane zachowania zdrowotne badanej młodzieży w obrębie odżywiania, aktywności fizycznej i czasu wolnego . . . . .	88
1.1. Odżywianie się i stosowanie diet . . . . .	90
1.2. Zachowania związane z codzienną higieną . . . . .	96
1.3. Aktywność fizyczna oraz formy aktywności wolnoczasowej . . . . .	97
1.4. Zajęcia sedenteryjne w czasie wolnym . . . . .	106
1.5. Sposoby spędzania czasu wolnego w rodzinie . . . . .	109
1.6. Funkcjonowanie młodzieży gimnazjalnej w środowisku rówieńczym . . . . .	111
2. Ryzykowne zachowania związane ze zdrowiem . . . . .	117
2.1. Palenie tytoniu . . . . .	117
2.2. Picie alkoholu . . . . .	119
2.3. Używanie substancji psychoaktywnych . . . . .	122
2.4. Inne zachowania ryzykowne dla zdrowia . . . . .	125
2.5. Przemoc . . . . .	127
3. Miejsce zdrowia w wyznawanej hierarchii wartości i kryteria „bycia zdrowym” w deklaracjach gimnazjalistów . . . . .	129
3.1. Symbole szczęścia osobistego w opiniach badanych uczniów . . . . .	129
3.2. Wartości osobiste wyznawane przez badanych uczniów . . . . .	132
3.3. Kryteria zdrowia według badanych uczniów . . . . .	134
Rozdział V. Spostrzegane zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej . . . . .	141
1. Spostrzeganie zachowań o charakterze prozdrowotnym . . . . .	142
1.1. Spożywanie zdrowego śniadania . . . . .	142
1.2. Spożywanie zdrowego drugiego śniadania w szkole . . . . .	146
1.3. Obiad przygotowywany i spożywany wspólnie z rodziną . . . . .	151
1.4. Higiena jamy ustnej . . . . .	155
1.5. Aktywne spędzanie czasu wolnego wśród rówieśników . . . . .	157
1.6. Aktywne sposoby spędzania czasu wolnego w rodzinie . . . . .	159
1.7. Pozytywne nastawienie do siebie i świata . . . . .	163
2. Spostrzeganie zachowań o charakterze antyzdrowotnym . . . . .	165
2.1. Spożywanie niezdrowego drugiego śniadania w szkole . . . . .	165
2.2. Odchudzanie się . . . . .	169
2.3. Zajęcia sedenteryjne w czasie wolnym . . . . .	171
2.4. Bierne sposoby spędzania czasu wolnego w rodzinie . . . . .	174
2.5. Ryzykowne zachowania związane ze zdrowiem – palenie tytoniu . . . . .	176
2.6. Ryzykowne zachowania związane ze zdrowiem – picie alkoholu . . . . .	179
2.7. Negatywne nastawienie do siebie i świata . . . . .	181
Rozdział VI. Deklarowane a spostrzegane zachowania zdrowotne badanej młodzieży . . . . .	185
1. Nasilenie spostrzegania prozdrowotnego . . . . .	187
1.1. Struktura czynników zdrowotnych w grupie badanych z wysokim wynikiem nasilenia spostrzegania prozdrowotnego . . . . .	189

---

1.2. Struktura czynników zdrowotnych w grupie badanych ze średnim wynikiem nasilenia spostrzegania prozdrowotnego . . . . .	191
1.3. Struktura czynników zdrowotnych w grupie badanych z niskim wynikiem nasilenia spostrzegania prozdrowotnego . . . . .	193
2. Nasilenie spostrzegania antyzdrowotnego . . . . .	196
2.1. Struktura czynników zdrowotnych w grupie badanych z wysokim wynikiem nasilenia spostrzegania antyzdrowotnego. . . . .	199
2.2. Struktura czynników zdrowotnych w grupie badanych ze średnim wynikiem nasilenia spostrzegania antyzdrowotnego. . . . .	201
2.3. Struktura czynników zdrowotnych w grupie badanych z niskim wynikiem nasilenia spostrzegania antyzdrowotnego . . . . .	202
3. Kryteria zdrowia a poziom nasilenia spostrzegania o charakterze pro- i antyzdrowotnym . . . . .	204
3.1. Kryteria zdrowia a poziom nasilenia spostrzegania prozdrowotnego . . . . .	204
3.2. Kryteria zdrowia a poziom nasilenia spostrzegania antyzdrowotnego . . . . .	206
4. Preferowane symbole szczęścia i wyznawane wartości osobiste a poziom nasilenia spostrzegania pro- i antyzdrowotnego. . . . .	209
4.1. Symbole szczęścia i wartości osobiste w aspekcie nasilenia spostrzegania prozdrowotnego . . . . .	209
4.2. Symbole szczęścia i wartości osobiste w aspekcie nasilenia spostrzegania antyzdrowotnego . . . . .	211
Podsumowanie i wnioski końcowe. . . . .	215
Bibliografia. . . . .	227
Spis tabel, zdjęć, schematów i rysunków . . . . .	247