

## **Streszczenie**

### **Zachowania zdrowotne nauczycieli w kontekście uwarunkowań socjodemograficznych**

*Wstęp.* Zachowania zdrowotne stanowią bardzo ważny element aktywności życiowej człowieka. Wiedza dotycząca zachowań zdrowotnych sprzyjających zdrowiu oraz sposobów niwelowania zachowań nieprawidłowych powinna w dużej mierze przyczynić się do polepszenia zdrowia społeczeństwa.

Szkoła w Polsce jest środowiskiem edukacyjnym, w której rozwijają się i utrwalają kulturowe i zdrowotne wzorce zachowań dzieci i młodzieży. W związku z tym niezwykle ważne jest promowanie zdrowia w środowisku szkolnym. Rola taka przypada nauczycielowi, który powinien cechować się wysoką świadomością zdrowotną, ale i postępowaniem, które chce przekazać młodemu pokoleniu. Istotne miejsce w procesie promowania zdrowia przypada edukacji zdrowotnej. Jest to związane z powierzeniem nauczycielowi roli „przewodnika zdrowia”. Ma on, oprócz rodziców, największą szansę stania się kreatorem procesu promocji zdrowia wśród dzieci i młodzieży. Rolę nauczyciela w tym procesie przedstawia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), poprzez podkreślenie konieczności włączenia nauczyciela w proces wychowania młodego pokolenia do wartości zdrowia i prowadzenia zdrowego stylu życia. Jest to zadanie, któremu sprostają nauczyciele „przewodnicy”, posiadający niezbędną wiedzę o uwarunkowaniach zdrowia, swoim zachowaniem, stylem życia i podejmowaną działalnością zachęca dzieci, członków społeczności lokalnej do aktywności na rzecz zdrowia.

Dotychczas niewiele przeprowadzono badań nad zachowaniami zdrowotnymi nauczycieli w Polsce i na świecie, a jeszcze mniej jest danych empirycznych wskazujących na występowanie w tej grupie zawodowej związków między zachowaniami zdrowotnymi a zmiennymi socjodemograficznymi.

*Cel badań.* Celem głównym niniejszej dysertacji jest ocena zachowań zdrowotnych nauczycieli szkół podstawowych w kontekście uwarunkowań socjodemograficznych.

*Materiał i metody badawcze:* w badaniu wzięło udział 315 nauczycieli szkół podstawowych powiatu kaliskiego. Metodą zastosowaną w badaniu był sondaż diagnostyczny. Zastosowano trzy kwestionariusze ankiety: Autorski Kwestionariusz Ankiety przygotowany na potrzeby niniejszej pracy oraz trzy wystandaryzowane kwestionariusze - Inwentarz Zachowań

Zdrowotnych (IZZ), Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) oraz Listę Kryteriów Zdrowia (LKZ). Wszystkie obliczenia wykonano z użyciem oprogramowania STATISTICA wersja 13.3 PL (TIBCO Software).

*Wyniki badań.* W badanej grupie nauczycieli (N=315, 100,0%) zdecydowaną większość stanowiły kobiety (N=277, 87,9%), natomiast mężczyźni (N=38, 12,1%). Średni wiek badanych kształtował się na poziomie 46,1 lat (SD = 9,62, min.-maks. 23-85 lat), a średni staż pracy – 22,1 lat (SD= 10,46, min.-maks. 0,5-41,0 lat). Badani wysoko ocenili swoje zadowolenie z wyboru zawodu nauczyciela (M±SD: 8,31±1,84; min.-maks. 1-10), i tylko nieco gorzej ogólny poziom satysfakcji z wykonywanej pracy (M±SD: 7,95 ±1,94; min.-maks. 1-10). Badani dostrzegali związek między sytuacją materialną swojej rodziny a stanem zdrowia. Zależność taką wskazało łącznie N=207 badanych (65,7%), przy czym aż 37,8% oceniło, że związek ten jest znaczący. Spośród wskazanych chorób przewlekłych, badani najczęściej deklarowali występowanie nadciśnienia tętniczego (N=51, 26,2%) oraz chorób tarczycy (N=77, 24,4%). Badani wysoko ocenili swój stan zdrowia. W subiektywnej ocenie stan ten „dobrze” i „bardzo dobrze” zadeklarowało łącznie 74,9% badanych (N = 236). Badani nauczyciele w zdecydowanej większości zadeklarowali, że starają się przestrzegać zasad zdrowego stylu życia (N=282, 89,5%). Spośród wskazanych przez badanych różnych rodzajów używek, okazjonalnie picie alkoholu zadeklarowało N=208 nauczycieli (66,0%), natomiast regularnie pali wyroby tytoniowe N=25 nauczycieli (7,9%). Blisko 2/3 badanych spędza jedynie od 1 do 3 godzin w tygodniu na dodatkowej aktywności fizycznej (N=194, 61,6%). Natomiast spośród preferowanych form spędzania wolnego czasu, badani najczęściej wskazywali czytanie (N=218, 69,2%) oraz spotkania ze znajomymi (N=184, 58,4%). Pociuszającym jest fakt, iż blisko 2/3 badanych deklarowało, że spożywa zwykle od 4 do 5 posiłków w ciągu dnia (N=200, 63,5%), jednakże ponad połowa badanych (N=161, 51,1%) deklaruje, że podjada między posiłkami.

Ocenę poziomu satysfakcji z życia mierzono za pomocą standaryzowanego narzędzia – Skala Satysfakcji z Życia (SWLS). Wyniki wskazują na pewną przewagę osób badanych o przeciętnym i wysokim poziomie satysfakcji z życia. Ocenę zachowań związanych ze zdrowiem mierzono za pomocą standaryzowanego narzędzia – Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ). Uzyskane wyniki wskazują pewną przewagę osób badanych o niskim i przeciętnym poziomie zachowań zdrowotnych w stosunku do osób o wysokim poziomie. Analizę kryteriów oceny zdrowia przeprowadzono wg Listy Kryteriów Zdrowia (LKZ). Najważniejszymi dla respondentów kryteriami zdrowia, było „nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych”.

Wskazano czynniki socjodemograficzne (płeć, wiek, BMI, staż pracy, zadowolenie z wyboru zawodu, stan cywilny, sytuacja materialna rodziny), które determinują zachowania zdrowotne nauczycieli. Dokonano również wskazania, które ze zmiennych uzyskanych ze skali IZZ mają najsilniejszy wpływ na stan zdrowia nauczycieli (subiektywna ocena stanu zdrowia). Wyniki pokazały, iż to „zachowania profilaktyczne” osiągnęły najwyższy wpływ na zdrowie niniejszej grupy zawodowej. Dokonano również wskazania, które z wymiarów rozumienia zdrowia (wg LKZ) wpływa na zachowania zdrowotne nauczycieli. Stwierdzono m.in., iż istnieje dodatnia korelacja między częstością spożywania słodyczy a potrzebą nieodczuwania żadnych dolegliwości fizycznych ( $z=2,218$ ,  $p=0,027$ ); istnieje ujemna korelacja między czasem poświęcanym tygodniowo na wypoczynek sedentarny a chęcią nieodczuwania żadnych dolegliwości fizycznych ( $z=-3,395$ ,  $p=0,001$ ); grupa preferująca spędzanie czas przed komputerem istotnie częściej odczuwa potrzebę bycia szczęśliwym przez większość czasu niż osoby niepreferujące tego rodzaju aktywności podczas czasu wolnego ( $t_{df=313}=2,01$ ,  $p=0,045$ ); grupa preferująca spędzanie czas wolnego odpoczywając ma istotnie wyższą potrzebę umiejętności pracy bez napięcia i stresu niż osoby niepreferujące tego rodzaju aktywności podczas czasu wolnego ( $t_{df=313}=2,136$ ,  $p=0,033$ ); istnieje dodatnia korelacja między ilością wypijanych „lampek” alkoholu a chęcią nieodczuwania żadnych dolegliwości fizycznych ( $z=2,077$ ,  $p=0,038$ ).

*Wnioski.* Stwierdzono, iż istotnymi czynnikami warunkującymi zachowania zdrowotne badanych nauczycieli były: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie, stan cywilny, staż pracy, warunki socjo-ekonomiczne. W badanej grupie przeważały nieprawidłowe zachowania zdrowotne; natomiast pandemia spowodowała niewielkie zmiany w zachowaniach zdrowotnych: przewaga zachowań antyzdrowotnych. Badanie satysfakcji z życia badanych, według Skali Satysfakcji z Życia (SWLS) wskazało nieznaczną przewagę badanych nauczycieli o przeciętnym i wysokim poziomie satysfakcji z życia. Natomiast wyniki badań z zastosowaniem Inwentarza Zachowań Zdrowotnych (IZZ) wskazały nieznaczną przewagę osób badanych o niskim i przeciętnym poziomie zachowań zdrowotnych. Inwentarz Zachowań Zdrowotnych (IZZ) pozwolił również na wyodrębnienie poszczególnych kategorii zachowań: nawyki żywieniowe, zachowania profilaktyczne, pozytywne nastawienia psychiczne, praktyki zdrowotne, oraz wskazał, iż „zachowania profilaktyczne” badanych miały najsilniejszy wpływ na zachowania i stan ich zdrowia. Do najważniejszych kryteriów zdrowia należą wg badanych nauczycieli (wg kwestionariusza Lista kryteriów Zdrowia (LKZ)) „nie odczuwać żadnych dolegliwości fizycznych” oraz „mieć

sprawne wszystkie części ciała”. Potwierdzono hipotezę główną i hipotezy szczegółowe, iż czynniki socjodemograficzne determinują zachowania zdrowotne nauczycieli.

*Słowa kluczowe:* zdrowie, zachowania zdrowotne, styl życia, czynniki socjodemograficzne, nauczyciel.