
SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
1. PROBLEMATYKA ZACHOWAŃ ZWIĄZANYCH ZE ZDROWIEM	11
1.1. Pojęcie zachowań zdrowotnych	11
1.2. Rodzaje zachowań zdrowotnych	15
1.3. Styl życia a zdrowie	18
1.3.1. Sposób odżywiania się	19
1.3.2. Palenie tytoniu	21
1.3.3. Spożywanie alkoholu	21
1.3.4. Aktywność fizyczna	22
1.4. Zachowania zdrowotne młodzieży	24
1.4.1. Charakterystyka zmian rozwojowych okresu późnej adolescencji	25
1.4.2. Rola rodziny w okresie dorastania	31
1.4.3. Obraz zachowań zdrowotnych młodzieży w świetle najnowszych badań	38
2. KSZTAŁTOWANIE I ZMIANA ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH	45
2.1. Wybrane koncepcje teoretyczne wyjaśniające zachowania związane ze zdrowiem	45
2.1.1. Teoria społecznego uczenia się Alberta Bandury	46
2.1.2. Teoria systemów ekologicznych Urie Bronfenbrennera	48
2.1.3. Model rodzinnego kształtowania zachowań zdrowotnych Jamesa Sallisa i Philipa Nadera	49
2.1.4. Teoria zachowań problemowych Richarda i Shirley Jessorów	52
2.2. Modele modyfikacji zachowań zdrowotnych	55
2.3. Profilaktyka, promocja zdrowia i edukacja zdrowotna	59
3. UWARUNKOWANIA ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH	63
3.1. Społeczno-kulturowe uwarunkowania aktywności zdrowotnej	65
3.1.1. Rodzinne uwarunkowania zachowań związanych ze zdrowiem	65
3.1.2. Wsparcie społeczne jako determinanta zdrowego stylu życia	73

6 Spis treści

3.1.3. Czynniki związane ze środowiskiem szkolnym i rówieśniczym	75
3.1.4. Socjodemograficzne i kulturowe uwarunkowania zachowań zdrowotnych	79
3.1.5. Środowisko fizyczne a zachowania zdrowotne	86
3.2. Podmiotowe uwarunkowania zachowań zdrowotnych	87
3.2.1. Właściwości osobowości związane z zachowaniami zdrowotnymi	88
3.2.2. Wartościowanie zdrowia i jego ocena	97
3.2.3. Podatność na stres i radzenie sobie ze stresem	100
3.2.4. Inne czynniki psychologiczne warunkujące zachowania zdrowotne	103
4. PODMIOTOWE I RODZINNE UWARUNKOWANIA ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH MŁODZIEŻY W ŚWIETLE BADAŃ WŁASNYCH	105
4.1. Założenia i cel badań	105
4.1.1. Model badań własnych	105
4.1.2. Pytania badawcze	108
4.1.3. Narzędzia badawcze	108
4.1.4. Osoby badane	114
4.2. Charakterystyka zachowań zdrowotnych młodzieży i ich obraz w zależności od zmiennych socjodemograficznych	115
4.3. Wyznaczniki zachowań zdrowotnych młodzieży	118
4.3.1. Podmiotowe wyznaczniki zachowań zdrowotnych młodzieży	118
4.3.2. Rodzinne wyznaczniki zachowań zdrowotnych młodzieży	123
4.3.3. Podsumowanie wyników analizy regresji	128
4.4. Strukturalne modele zależności pomiędzy zmiennymi	130
4.5. Podsumowanie wyników badań i implikacje praktyczne	147
5. PROGRAM KSZTAŁTOWANIA ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH U MŁODZIEŻY	160
5.1. Wstępne założenia programu	160
5.2. Wytyczne do prowadzenia programu	161
5.3. Treści programu w grupie młodzieży	162
5.4. Treści programu dla rodziców	165
Zakończenie	168
Bibliografia	170
Spis tabel	192
Spis rysunków	193
Indeks nazwisk	194