

MAREK SOKOŁOWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Zakład  
Metodyki Wychowania Fizycznego, Poznań, Polska

## DETEMINANTY EDUKACYJNE W KSZTAŁTOWANIU POSTAW ZDROWOTNYCH ŻOŁNIERZY

### EDUCATIONAL DETERMINANTS SHAPING PRO-HEALTH ATTITUDES OF SOLDIERS

**Abstract:** Introduction: Pro-health behaviour is a direct factor determining one's health. Each individual has different convictions and knowledge which impose on him/her different lifestyle. In adolescence pro-health behaviours acquired in earlier life are settled, and later carried into one's adult life. Education, shaping and strengthening of pro-health behaviours and habits should be one of the most significant assignments of military service. Such habits are more efficient when they are practised not only in domestic environment but also during military training. Health is the most important value in everybody's life. One's health condition often depends on one's appreciation of that value and style of life. Development of civilisation involves urbanisation and technological changes, which in turn lead to alterations in way and style of life.

**Aim:** To determine role of health in declared system of values in context of pro-health education of soldiers.

**Material and method:** The research was carried out among candidates for professional soldiers at the Military Academy of Land Forces in Wrocław in 2011. The tool of analysis was the List of Personal Values by Juczyński.

**Results:** Good health, identified with physical fitness and good mental shape was on the first place among the most essential personal values.

**Conclusion:** There is a necessity for making better use of knowledge on education and health promotion in the process of military training.

**Key words:** physical education, pro-health behaviour, pro-health basics, pro-health education

## Wstęp i cel pracy

W Wojsku Polskim kultura fizyczna jest elementem szkolenia bojowego żołnierzy i obejmuje głównie wychowanie fizyczne, sport powszechny i wycieczynowy. Uzupełnieniem tych dziedzin jest rekreacja i turystyka, rehabilitacja ruchowa, a także działalność naukowo-badawcza (MON 2002). Integralną częścią kultury fizycznej w wojsku jest sport powszechny (MON 2002), który ma na celu doskonalenie sekwencji ruchowych nabytych w trakcie zajęć programowych. Stanowi on element profilaktyki zdrowotnej, aktywnego i kulturalnego spędzania czasu wolnego. Obowiązkowe zawody sportowe służą głównie kształtowaniu i wyrabianiu sprawności fizycznej.

Przegląd literatury związanej z kulturą fizyczną wojska (Marcinkowski 2002a, Marcinkowski 2002b, Tomczak, Kalina, Jasiński 2005, MON 2002) podaje jaki wpływ na zachowania zdrowotne żołnierzy ma kultura fizyczna. Możliwość wpływu działań edukacyjnych na kształtowanie się postaw zdrowotnych żołnierzy w całym procesie kształcenia, jak i pracy zawodowej jest ogromny. Wychowanie fizyczne w wojsku obejmuje: poranny rozruch fizyczny, zajęcia programowe, ćwiczenia i treningi fizyczne podczas zajęć szkolno-bojowych, zajęcia sportowe, zajęcia kondycyjno-szkoleniowe oraz sprawdziany sprawności fizycznej. Do podstawowych zadań wychowania fizycznego w jednostkach resortu obrony zalicza się: kształtowanie sprawności fizycznej, wyrabianie odporności na stresy związane z walką i trudami służby oraz wspomaganie działań prozdrowotnych. Programowe zajęcia wychowania fizycznego są obowiązkowe i realizowane w godzinach służbowych dla żołnierzy zawodowych w ilości nie mniejszej niż 4 godziny tygodniowo. Sprawność fizyczna dla żołnierzy zawodowych oceniana jest raz w roku. Testy są obrazem sprawności fizycznej żołnierzy.

Podstawowe treści i wartości prozdrowotne są wpajane przede wszystkim w domu i w rodzinie. To tutaj formowane są postawy i zachowania kształtujące zdrowie – określone nawyki dotyczące jedzenia, spania, doświadczenia oraz oferowania miłości i wsparcia, wartości przydawane zdrowiu i dobremu funkcjonowaniu, świadomość zagrożeń płynących ze środowiska. Rodzina stanowi podstawową rolę w dostarczaniu wiedzy i wzorów, kształtowaniu umiejętności i zapewnieniu psychologicznego i materialnego wsparcia, które stanowią o potencjale istotnym dla kształtowania zdrowia. Proces socjalizacji rozpoczyna się w rodzinie, a następnie jest kontynuowany przez wiele instytucji społecznych, m.in. system edukacji, zakład pracy a w przypadku żołnierzy jednostka wojskowa, w której służą. Większość osób pozostaje pod wpły-

wem tych instytucji przez większość życia i one mają zdecydowany wpływ na formowanie i reformowanie ludzkich postaw i zachowań.

Kształtowanie postaw oraz zmiany w nich dokonują się pod wpływem całego szeregu czynników (Woynarowska 1998), m.in. społecznych – znaczenie określonych osób i grup dla przebiegu procesu wychowania i socjalizacji. Postawa może odnosić się do człowieka (Gracz, Sankowski 2001), który jest jednocześnie jej podmiotem, do innych ludzi, grup społecznych, norm zwyczajowych, moralnych, instytucji społecznych, różnorodnych sytuacji, wartości wyższych, teorii, czynności społecznych. Zachowania zdrowotne w tym kontekście mogą być przedmiotem postawy. Kolejną cechą postaw jest zakres, który w przypadku zachowań zdrowotnych jest bardzo szeroki i obejmuje zarówno problematykę zdrowia, jak i turystyki i rekreacji.

Biorąc pod uwagę cel zachowań prozdrowotnych, wymienić można takie, które są ukierunkowane na ochronę zdrowia, zapobieganie chorobom, na poprawę, doskonalenie kondycji psychofizycznej, zwiększenie potencjału własnego zdrowia, jego rozwój oraz ratowanie zdrowia, jego odzyskanie w przypadku wystąpienia zaburzeń i chorób (Kasperek 1999).

Badania zachowań zdrowotnych uważa się obecnie za ważną metodę pomiaru stanu zdrowia populacji (GUS 2006), stanowiącą także podstawę planowania i ewaluacji edukacji zdrowotnej, programów profilaktycznych oraz projektów promocji zdrowia.

O procesie edukacji mówimy wszędzie tam, gdzie oddziaływanie ma charakter nastawiony na zmiany zachowań, również zachowań zdrowotnych. Na zachowania zdrowotne m.in. składają się następujące elementy: aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, radzeniu sobie ze stresem emocjonalnym, używki. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Obrony Narodowej z dnia 23 grudnia 2010 r. w sprawie niektórych świadczeń zdrowotnych przysługujących żołnierzom zawodowym (Dz. U. z dnia 11 stycznia 2011 r.) w zakresie działań mających na celu zachowanie zdrowia żołnierzy lekarz jednostki wojskowej prowadzi m.in. edukację zdrowotną oraz uczestniczy w realizacji programów zdrowotnych.

W związku z powyższym celem pracy jest określenie miejsca zdrowia w deklarowanym systemie aksjologicznym w kontekście edukacji zdrowotnej żołnierzy.

## **Material i metody badań**

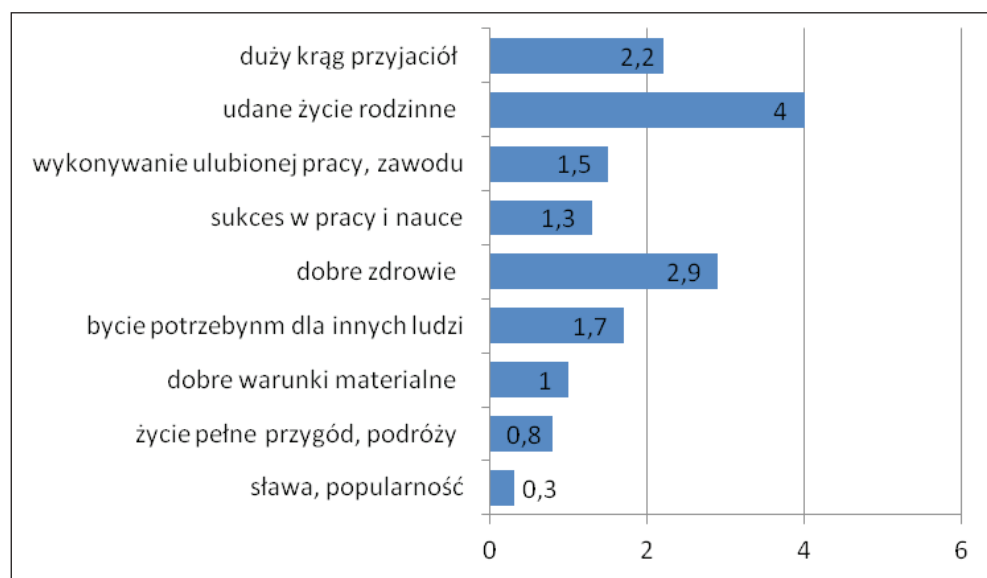
Material stanowią wyniki uzyskane wśród losowo wybranych 58 kobiet, kandydatów do zawodowej służby wojskowej w korpusie oficerów odbywa-

jących naukę w Wyższe Szkole Oficerskiej Wojsk Lądowych we Wrocławiu. Średni wiek badanych wynosił 22,6 lat.

Zastosowano Listę Wartości Osobistych(LWO) Juczyńskiego (2001). Kwestonariusz ten składa się z dwóch części. Pierwsza zawiera listę dziesięciu „symboli szczęścia”, a później je porządkuje. Od najbardziej cennego (5 punktów) do najmniej cennego(1 punkt). Analogicznie procedura dotyczy drugiej części, w której badany najpierw wybiera pięć najważniejszych „wartości osobistych”, a potem dokonuje ich rankingu. LWO- symbole szczęścia oraz kategorie wartości osobistych: średnie rangi i wagi oraz rozkłady rang (w %).

## Wyniki

Zachowania zdrowotne można analizować najogólniej jako zachowania rozpatrywane z punktu widzenia ich znaczenia dla zdrowia (Puchalski 1990). Pomiar zachowań zdrowotnych w związku z wieloma definicjami jest problemem trudnym i złożonym (Juczyński 2001). Ważną rolę w realizacji zachowań zdrowotnych odgrywa preferowany system wartości, który determinuje codzienne wybory.



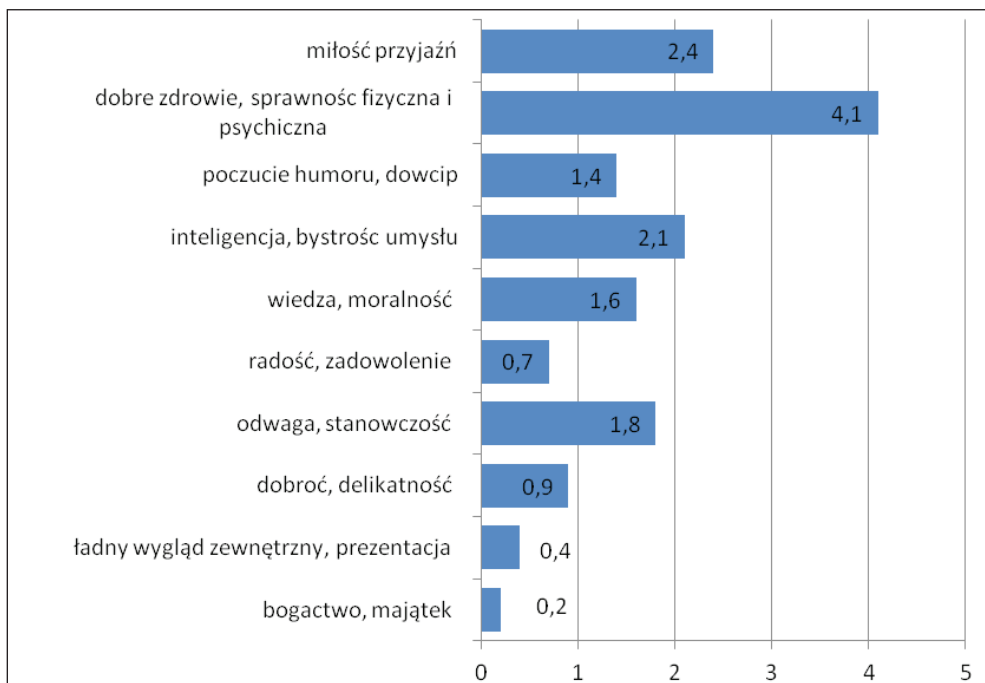
Rycina 1. LWO – symbole szczęścia osobistego kandydatów do zawodowej służby wojskowej

Źródło: badania własne

Tabela 1. LWO- symbole szczęścia osobistego badanych: średnia rangi i wag i rozkład rang(w %)

Lp.	Symbole szczęścia	Średnia waga	Miejsce grupy badanej	Rangi wyboru(w %)					
				1	2	3	4	5	0
1	duży krąg przyjaciół	2,2	3	9	14	28	16	6	27
2	udane życie rodzinne	4	1	4	10	21	15	18	36
3	wykonywanie ulubionej pracy, zawodu	1,5	5	15	12	23	10	12	28
4	sukces w pracy i nauce	1,3	6	23	8	14	20	30	5
5	dobrze zdrowie	2,9	2	8	21	18	31	2	20
6	bycie potrzebnym dla innych ludzi	1,7	4	8	12	9	14	16	41
7	dobrze warunki materialne	1	7	16	7	6	7	0	64
8	życie pełne przygód, podróży	0,8	8	7	12	0	4	9	68
9	sława, popularność	0,3	9	7	3	8	0	10	72

Źródło: badania własne



Rycina 2 LWO kategorie wartości osobistych badanych

Źródło: badania własne

Jak wynika z Ryciny 1 i rozkładów wyników (Tabela 1) dobre zdrowie należy do jednych z najczęściej wybieranych symboli szczęścia osobistego - jednak rzadko przypisywano mu najwyższą rangę 8%.

Tabela 2 LWO- kategorie wartości osobistych kandydatów na żołnierzy zawodowych w korpusie oficerów

Lp.	Wartości osobiste	Średnia waga	Miejsce grupy badanej	Rangi wyboru(w %)					
				1	2	3	4	5	0
1	miłość przyjaźń	2,4	2	12	8	18	31	5	26
2	dobre zdrowie , sprawność fizyczna i psychiczna	4,1	1	3	6	39	17	32	11
3	poczucie humoru, dowcip	1,4	6	15	7	27	14	23	14
4	inteligencja, bystrość umysłu	2,1	3	9	13	3	18	5	52
5	wiedza, moralność	1,6	5	17	21	8	8	6	40
6	radość, zadowolenie	0,7	8	16	17	1	12	20	34
7	odwaga, stanowczość	1,8	4	12	11	4	4	3	66
8	dobroć, delikatność	0,9	7	7	5	16	5	0	67
9	ładny wygląd zewnętrzny, prezentacja	0,4	9	6	6	4	3	4	77
10	bogactwo, majątek	0,2	10	7	6	0	5	0	82

Źródło: badania własne

Dobre zdrowie, utożsamiane ze sprawnością fizyczną i psychiczną zaznało się na pierwszym miejscu wśród 10 najważniejszych kategorii wartości osobistych (Rycina 2, Tabela 2) bezpośrednio po miłości i przyjaźni. Na ostatnim miejscu znalazła się radość i zadowolenie.

Na podstawie uzyskanych wyników widać, że wartość zdrowia w porównaniu do innych kategorii wartości osobistych jest przez badanych doceniana. Jedynie przez 11% żołnierzy nie zaliczyło zdrowia do pierwszych dziesięciu wartości osobistych. Warto zwrócić uwagę, że zdrowie nie jest najczęściej wymieniane na pierwszym miejscu. Wyprzedzają je prawie wszystkie kategorie.

## Podsumowanie

Stan sprawności żołnierzy w ostatnim dziesięcioleciu utrzymuje się w stanie dobrym z niewielkim spadkiem, a analiza wyników egzaminów końcowych

z absolwentami szkolnictwa wojskowego również wykazuje spadek tej sprawności (MON 2002). Z doniesień z innych krajów sprawność fizyczna rekrutów ulega ciąglemu pogorszeniu i jest niezadowolająca. W szkołach wojskowych, gdzie prowadzone są zajęcia z wychowania fizycznego widoczny jest wzrost tej sprawności w trakcie odbywania służby wojskowej. Jednak dalsze zajęcia kształtujące sprawność fizyczną są zależne już od dowódców. W praktyce zajęcia prowadzi się doraźnie, realizując głównie tematykę gier zespołowych i tworząc dokumenty sprawozdawcze.

Aby przetrwać w obecnym świecie należy cały czas odnawiać i gromadzić siły, wzmacniając swój organizm. Szeroko pojęta kultura fizyczna w wojsku sprzyja takim zachowaniom. Czas pobytu w szkole wojskowej powinien utrwalać prozdrowotne nawyki na całe życie, ponieważ postawy prozdrowotne kształtowane są już w okresach wcześniejszych. Kształtowanie się u żołnierzy zachowań prozdrowotnych będzie skuteczniejsze im w większym zakresie będą oni się spotykać z tego rodzaju zachowaniami nie tylko w rodzinie, ale również w czasie nauki w szkolnictwie wojskowym.

Każde oddziaływanie związane z edukacją prozdrowotną jest ważnym elementem i może być czynnikiem kształtującym prozdrowotną postawę. W zakresie zdrowego stylu życia należy zawsze dążyć do zdobywania wszystkich umiejętności, dzięki którym można zachować dobre zdrowie. Pełne i zdrowe funkcjonowanie organizmu przyczynia się do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, które napotyka się w codziennym życiu. Również żołnierze powinni pojąć, że zdrowie to najważniejszy sprzymierzeniec człowieka, który zapewnia mu radość, sukces i szczęście. Wojsko powinno brać czynny udział w tworzeniu nowych programów. Aby móc skutecznie planować i podejmować takie działania kształtujące prozdrowotny styl życia wśród żołnierzy, należy ciągle aktualizować i poszerzać wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej.

## PIŚMIENNICTWO

1. Główny Urząd Statystyczny (2006): *Ochrona zdrowia w gospodarstwach domowych w 2006r.*, www.stat.gov.pl/gus, [dostęp 31.03.2008].
2. Gracz J., Sankowski T. (2001): *Psychologia w rekreacji i turystyce*. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań.
3. Juczyński Z. (2001): *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Pracownia testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
4. Kasperek E. (1999): *Zachowania prozdrowotne nauczycieli*. Oficyna Wydawnicza G&P, Poznań.
5. Marcinkowski M. (2002a): *Czas wolny i aktywność sportowo-rekreacyjna w środowisku kandydatów na oficerów*. W: *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*, red. A. Malinowski, Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra.

6. Marcinkowski M. (2002b): *Proadaptacyjne i prozdrowotne wartości kultury fizycznej w środowisku wojskowym*. W: *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*. red. A. Malinowski, Wydawnictwo Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra.
7. MON (2002): *Kultura fizyczna i wychowanie fizyczne w Kultura fizyczna 2002 w siłach zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej*, [www.wojsko-polskie.pl/articles/view/152/49/kultura-fizyczna-2002-w-silach-zbrojnych-rzeczypospolitej-polskiej.html](http://www.wojsko-polskie.pl/articles/view/152/49/kultura-fizyczna-2002-w-silach-zbrojnych-rzeczypospolitej-polskiej.html) [dostęp 28.02.2011].
8. Tomczak A., Kalina M., Jasiński T. (2005): *Military cadets' appraisal of suitability of "the survival multi-discipline event" as a multidimensional psychomotor competence test in the domain of survival*. *Sport Science*, 2, 39–41.
9. Woynarowska B. (1998): *Zdrowie, edukacja dla zdrowia, promocja zdrowia*. W: *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, cz.II, red. A. Jaczewski, WSiP, Warszawa.

**Streszczenie:** Wstęp: Zachowania zdrowotne są bezpośrednim czynnikiem, determinującym zdrowie człowieka. Każdy prowadzi taki tryb życia, jaki dyktują mu jego przekonania i wiedza. W okresie dorastania utralają się zachowania zdrowotne nabyte we wcześniejszych okresach życia a zestaw tych zachowań wnosi młody człowiek w swe dorosłe życie. Służba wojskowa powinna poprzez działania edukacyjne wzmacniać i kształtować postawy zdrowotne, a czas pobytu w wojsku powinien utrwalać prozdrowotne nawyki na całe życie. Kształtowanie się u żołnierzy zachowań prozdrowotnych będzie skuteczniejsze im w większym zakresie będą oni się spotykać z tego rodzaju zachowaniami nie tylko w rodzinie, ale również w czasie służby wojskowej. Dla człowieka najważniejszą wartością jest zdrowie, a stan zdrowia zależy w dużej mierze od tego jak poszczególni ludzie postrzegają wartość swojego zdrowia oraz jaki prowadzą styl życia. Rozwój cywilizacji łączy się ze zmianami urbanizacyjnymi i technologicznymi, które pociągają za sobą zmiany w sposobie i stylu życia. Cel pracy: Określenie miejsca zdrowia w deklarowanym systemie aksjologicznym w kontekście edukacji zdrowotnej żołnierzy.

Materiał i metoda: Badaniami objęto zespół kandydatów na żołnierzy zawodowych z Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych z Wrocławia w 2011 roku. Narzędziem badawczym była Lista Wartości Osobistych Z. Juczyńskiego.

Wyniki: Dobre zdrowie, utożsamiane ze sprawnością fizyczną i psychiczną znalazło się na pierwszym miejscu wśród najważniejszych wartości osobistych.

Wnioski: Istnieje konieczność zwiększenia nacisku w procesie kształcenia w kierunku wykorzystania wiedzy z zakresu edukacji i promocji zdrowia.

**Słowa kluczowe:** kultura fizyczna, zachowania zdrowotne, podstawy zdrowotne, edukacja zdrowotna

Adres do korespondencji – Corresponding address:

Marek Sokołowski, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań

e-mail: [marek\\_sokolowski@onet.pl](mailto:marek_sokolowski@onet.pl)