

Edukacyjne przestrzenie zdrowia

Praca zbiorowa
pod redakcją
Zbigniewa Marka SJ i Magdaleny Madej-Babuli

Wyższa Szkoła Filozoficzno-Pedagogiczna „Ignatianum”
Wydawnictwo WAM

Kraków 2009



Magdalena Madej-Babula

Słowo wstępne

Dotychczas zwykło się uważać, że zdrowie jest problemem wyłącznie medycznym i jedyną grupą zawodową, która powinna troszczyć się o jego dobrą kondycję, jest służba zdrowia. Natomiast według *Światowej Organizacji Zdrowia* (WHO) zdrowie określane jest jako dobrostan fizyczny i psychospołeczny. W przytoczonej definicji oprócz elementów czysto biologicznych i medycznych, wyodrębnić można także zarówno zdrowie psychiczne, społeczne, a nawet duchowe. Wydaje się, że dopiero holistyczne, integralne ustosunkowanie się do problemu zdrowia będzie w stanie zapewnić współczesnemu człowiekowi najwyższy stopień równowagi zdrowotnej¹. Oznacza to, że zintegrowane, wielodyscyplinarne podejście do zdrowia jest bardziej skuteczne, lepiej zaspokaja potrzeby współczesnego człowieka i jest bardziej efektywne².

O integralnym podejściu do zdrowia możemy mówić również na terenie pedagogiki. Tutaj zdrowie rozpatrywane jest w powyższych czterech wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym oraz duchowym³. Dla potrzeb niniejszej publikacji poprzez zdrowie w aspekcie fizycznym rozumiemy sprawne i prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów. Stąd należy je ujmować jako proces stałego przystosowywania się organizmu do

¹ *Światowa Deklaracja Zdrowia*, <http://www.parpa.pl/?sub=7&check=0>. Wydruk z dnia 2 lipca 2007 roku.

² Por. G. Dolińska-Zygmunt, *Teoretyczne podstawy refleksji o zdrowiu*, w: *Podstawy psychologii zdrowia*, pr. zb. pod red. G. Dolińskiej-Zygmunt, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001, s. 17.

³ Por. B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*, Wyd. PWN, Warszawa 2007.

konkretnych warunków biogeograficznych, społeczno-kulturowych, pozwalających osobie na optymalne funkcjonowanie przez maksymalnie długi czas. Opisywane jest tu zatem jako stabilny stan organizmu, w którym poszczególne układy anatomiczne oraz narządy posiadają normalną strukturę oraz funkcję. W pedagogice zaznacza się jednak, że zdrowie fizyczne zawdzięczamy nie tylko naturze, ale również pracy nad własnym ciałem. Wynika to z tego, że zalecenia dotyczące poprawy stanu zdrowia fizycznego odnoszą się do systematycznych ćwiczeń fizycznych, przestrzegania prostych zasad dotyczących zdrowego stylu życia i zapobiegania wszelkim nieprawidłowościom zdrowotnym⁴. Dlatego też na terenie edukacji zdrowotnej można mówić o podejmowaniu wszelkich istotnych działań zmierzających do promowania, kształtowania i niwelowania nieprawidłowości fizycznych poprzez odpowiednie działania edukacyjne.

Innym obszarem zdrowia, na którym skupili swoją uwagę autorzy publikacji, jest obszar zdrowia psychicznego. Rozumieć je będziemy jako zachowanie swojej osobowości i jej rozwój, jak również umiejętność przystosowania się do świata zewnętrznego. Zdrowie psychiczne oznaczać będzie zatem poczucie własnej wartości i poczucie koherencji oraz dobre rozumienie własnych uczuć i emocji oraz umiejętność ich wyrażania. Zdrowie psychiczne utożsamiane będzie także z pojęciem dojrzałej osobowości, gdyż uważa się, że zdrowy psychicznie człowiek, odznaczający się dojrzałą osobowością wykazuje się: samokontrolą, spójnym i hierarchicznym systemem wartości, umiejętnością zaspokajania potrzeb, samorealizacją, wykorzystywaniem potencjałów rozwojowych, przyjmowaniem odpowiedzialności za podejmowane decyzje i działania oraz poszerzaniem wiedzy o sobie i świecie⁵. Z powyższego wynika, że zdrowie psychiczne w aspekcie pedagogicznym będzie oznaczało podejmowanie wszelkich aktywności, które opisane powyżej stany będą nie tylko promowały jako korzystne dla osoby i jej zdrowia, ale również pokazywały, w jaki sposób kształtować oczekiwane postawy respektowane w wymiarze zdrowia psychicznego i kiedy zajdzie potrzeba, w jaki sposób przeciwdziałać występującym w ich obszarze zagrożeniom.

Kolejnym obszarem zdrowia, omawianym w publikacji, jest obszar zdrowia społecznego, zależnego od dążeń i wartości, którymi kierują się ludzie w życiu. Dotyczy ono konkretnej osoby przebywającej

⁴ Por. I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wyd. PWN, Warszawa 2007, s. 69.

⁵ Por. K. Ostrowska, *Zdrowie młodzieży w aspekcie psychicznym*, w: *Zdrowie dzieci i młodzieży w aspekcie fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym*, pr. zb. pod red. A. Jopkiewicz i J. Szejbala, Wyd. Kieleckie Towarzystwo Naukowe, Kielce 1998, s. 133.

w określonym środowisku fizycznym, społecznym, kulturowym⁶. Zależy od płci, wieku, rodzaju pracy zawodowej czy sytuacji rodzinnej. W tym kontekście ma ono status dyspozycji umożliwiającej adaptacyjne funkcjonowanie w określonym kontekście środowiskowym. Zdrowie społeczne charakteryzuje się pozycją, jaką człowiek zajmuje w grupie, a także oczekiwaniami, jakie grupa wobec niego przejawia. Pozwala człowiekowi na realizację ról wyznaczonych mu w procesie socjalizacji⁷. Zdrowie w aspekcie społecznym oznacza możliwość prowadzenia aktywnego, sensownego, twórczego życia w sferze społecznej, a więc zawodowej i rodzinnej. Charakteryzuje się ono poczuciem siły, zdolnością do pokonywania trudności, a nawet chęcią podejmowania trudów fizycznych i umysłowych⁸. W wymiarze edukacyjnym zdrowie społeczne oznaczałoby podejmowanie wszelkich wysiłków i działań zapewniających osobie nawiązywanie właściwych interakcji społecznych z innymi ludźmi (w tym także chorymi i niepełnosprawnymi), umiejętność odnajdywania się w określonych grupach i układach społecznych, a także umiejętność „budowania” i przetwarzania zastanego środowiska wychowawczego.

Ostatnim obszarem zdrowia, na jaki zwrócono uwagę w publikacji, jest obszar zdrowia duchowego. Stanowi ono pomost pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym oraz społecznym i to zarówno w jego wymiarze indywidualnym (człowiek sam wobec siebie), jak i w wymiarze społecznym (człowiek wobec innych ludzi i wobec instytucji)⁹. U jednych ludzi zdrowie duchowe związane jest z wyznawaną religią, u innych dotyczy zasad i sposobów utrzymywania wewnętrznego spokoju¹⁰. Punktem wyjścia w określaniu zdrowia duchowego jest zrozumienie samego siebie, czyli odnalezienie odpowiedzi na pytania: kim jestem?, skąd się wzięłem?, dokąd zmierzam?, w oparciu o jakie wartości mogę osiągnąć cel swego życia?. Oznacza to, że za sprawą duchowego wymiaru swej egzystencji człowiek zdolny jest do zastanawiania się nad sensem istnienia, do zadawania sobie pytań: jak żyć, co należy czynić, by nie marnować swego życia i zdrowia¹¹. W kontekście pedagogicznym respektowanie zdrowia

⁶ Por. M. Sokołowska, *Granice medycyny*, Wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1980, s. 125-126.

⁷ Por. B. Tobiasz-Adamczyk, *Wybrane elementy socjologii zdrowia*, Wyd. CMUJ, Kraków 1995, s. 13.

⁸ Por. M. Muszaliak, *Zdrowie głównym warunkiem pomyślnego procesu wychowania*, „Wychowanie na co dzień” 2000 nr 10-11, s. 18.

⁹ Por. M. Barlak, *Edukacja zdrowotna warunkiem integracji niepełnosprawnych w społeczeństwie*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” XLIV(1997)4, s. 156.

¹⁰ Por. K. Borzucka-Sitkiewicz, *Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia*, dz. cyt., s. 10.

¹¹ Por. M. Dziewiecki, *Duchowość jako warunek dojrzałości człowieka*, w: *Zdrowie – dobro wspólne*, pr. zb. pod red. E. Ozimek, Wyd. Bonami, Poznań 2006, s. 130.

duchowego człowieka umożliwia mu znajdowanie pełniejszego sensu i celu ludzkiego życia odkrywanego w świetle wiary, którym jest przeznaczenie człowieka do nieśmiertelności, do pełni życia i radości, którego dawcą i źródłem jest jedynie Bóg. Gwarantem takiego odkrywania świata i sensu ludzkiego w nim życia jest umiejętność nawiązywania relacji z Bogiem – Transcendencją, a także wiara w miłość Boga do ludzi, której najpełniejszym obrazem i znakiem jest Jezus Chrystus zbawiający i wyzwalający człowieka. Zdrowie duchowe może więc dostarczać osobie nowego spojrzenia i rozumienia treści, które stanowią zakres edukacji zdrowotnej.

Świadomość powyższych założeń skłoniła autorów publikacji do ukazania problematyki zdrowia zarówno w jego aspekcie biologicznym (medycznym), jak również psychicznym, społecznym i duchowym. Celem tak nakreślonej tematyki miało być zwrócenie uwagi na to, że każdy z powyższych czynników jest równie ważny dla ogólnego zdrowia jednostki i każdy w równym stopniu wpływa na pozostałe. W związku z tym w pierwszej kolejności opisane zostały najważniejsze aspekty zdrowia fizycznego. W tej części publikacji ukazany został rozwój idei i postrzegania zdrowia od czasów najdawniejszych aż po współczesne. Zwrócono tu także uwagę na aktywność fizyczną człowieka i jej znaczenie w kształtowaniu dojrzałych postaw prozdrowotnych, jak również przybliżono problem Alkoholowego Syndromu Płodowego. W artykułach pokazano nie tylko sam przebieg i charakterystykę zjawiska, lecz również podano propozycje zapobiegania powyższym zagrożeniom.

Kolejny etap badań stanowił obszar zdrowia psychicznego, gdzie podjęta została próba odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób jednostka postrzega samą siebie, swoje możliwości samorealizacyjne, własny potencjał zdrowotny. Zwrócono tu głównie uwagę na rodzinę jako fundament i podstawę kształtowania postaw prozdrowotnych osoby. Podjęto także próbę pokazania zdrowia psychicznego z perspektywy rozwoju jednostki i podejmowanych przez nią zadań rozwojowych. W końcu przedstawiono zagadnienie stresu jako wyznacznika zdrowia człowieka oraz ukazano najważniejsze założenia salutogenetycznego modelu zdrowia i choroby A. Antonovsky'ego.

Następny obszar analiz poświęcony został problematyce zdrowia społecznego. Założeniem tej części publikacji było pokazanie, w jaki sposób osoba kontaktuje się z innymi ludźmi i jak wchodzi z nimi w interakcje (chodzi tu o wszelkie środowiska, w których każdy człowiek przebywa i egzystuje). W zakresie propozycji przeciwdziałania zagrożeniom, występującym w obszarze zdrowia społecznego, zwrócono uwagę na dwa środowiska – głuchych oraz homoseksualistów. Starano się pokazać, że nie są to osoby chore czy upośledzone, a tylko reprezentujące inną kulturę, nie zawsze wynikającą z ich osobistych

przekonań czy upodobań. W tej części omówiono także problem wiedzy i niewiedzy w wyjaśnianiu zagadnień zdrowia i choroby, pokazano zastosowanie terapii środowiskowej w procesie „zdrowienia” dzieci z rodzin alkoholowych, jak również przedstawiono koncepcję zdrowia i pokoju ujmowaną w poglądach pedagogicznych Marii Montessori.

Ostatni etap badań stanowiła próba określenia tego, co można rozumieć pod pojęciem „zdrowie duchowe”. W tej części zwrócono przede wszystkim uwagę na zdrowie i jego postrzeganie jako znaczący wymiar dojrzałości duchowej i religijnej człowieka. Podjęto próbę odpowiedzi na pytanie o to, co stanowi fundament oraz istotę egzystencji człowieka. Pokazano, jak zdrowie i choroba postrzegane jest w interpretacji biblijnej. Poruszony został tu także aspekt związany z wychowaniem moralnym człowieka i kształtowaniem jego sumienia. Zwrócono w końcu uwagę na religijność osób dorosłych oraz na to, co leży u podstaw „zdrowej”, czyli dojrzałej religijności.

W publikacji starano się przede wszystkim pokazać, jak można w odmienny od medycznego czy biologicznego sposób rozumieć zdrowie i jak można je interpretować. Dążeniem autorów było też zaznaczenie, jakie istnieją implikacje pedagogiczne wynikające z kształtowania „postaw prozdrowotnych” w omawianych kolejno obszarach zdrowia. Należy jednak zaznaczyć, że nie zostały tu podane gotowe sposoby oddziaływania w poszczególnych przypadkach wychowawczych. Mogą to być jedynie propozycje skierowane do osób bezpośrednio odpowiedzialnych za rozwój i wychowanie człowieka, oczywiście przy zdaniu sobie sprawy z tego, że każdy człowiek jest indywidualnością i wszelkie działania edukacyjne, w tym także naprawcze, należy dostosować do jego możliwości i etapu rozwoju, na którym się obecnie znajduje.

Publikację autorzy dedykują przedwcześnie zmarłemu Leszkowi Michalikowi (1966-2008), Koledze, Przyjacielowi, dziękując za otrzymane wsparcie, ciepłe słowo oraz naukowe rady i wskazówki.