EMILIA MARIA KORSAK

Metoda pracy z ciałem jako program profilaktyki zaburzeń odżywiania dla dziewcząt i młodych kobiet

Streszczenie i słowa kluczowe

Współczesne wyzwania zdrowotne, wynikające z rosnącej liczby przypadków chorób cywilizacyjnych, w tym zaburzeń odżywiania, stanowią istotny problem społeczny. Jednak wzrost świadomości w zakresie zdrowia nie idzie w parze z adekwatnym dostępem do odpowiednich form leczenia i wsparcia. Pedagogika zdrowia, jako subdyscyplina pedagogiki, koncentrując się na diagnozowaniu potrzeb zdrowotnych, podejmowaniu działań profilaktycznych oraz opracowywaniu programów edukacyjnych, które mają na celu minimalizowanie ryzyka wystąpienia chorób, w tym zaburzeń odżywiania, może odgrywać fundamentalną rolę w kształtowaniu świadomych i prozdrowotnych postaw społecznych.

Celem niniejszej rozprawy doktorskiej było opracowanie i empiryczna weryfikacja skuteczności programu psychoedukacyjnego zapobiegającego anoreksji, który może być wdrażany w środowisku szkolnym oraz placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Program ten, bazując na metodach pracy z ciałem, został zaprojektowany zgodnie z modelem planowania programów edukacji zdrowotnej PRECEDE-PROCEED. Szczególny nacisk położono na analizę skuteczności zarówno na poziomie subiektywnym (m.in. redukcja niezadowolenia z własnego ciała, poprawa samooceny i umiejętności radzenia sobie ze stresem), jak i obiektywnym (zmiany w parametrach psychofizjologicznych, takich jak tętno i zmienność rytmu serca).

W ramach badań przeprowadzono systematyczny przegląd literatury dotyczący skuteczności metod pracy z ciałem w redukcji czynników ryzyka oraz wzmacnianiu czynników ochronnych w kontekście zaburzeń odżywiania. Ponadto dokonano analizy istniejących programów profilaktycznych anoreksji, identyfikując ich kluczowe komponenty i teoretyczne podstawy. Empiryczna część badań obejmowała ocenę subiektywnych i psychofizjologicznych efektów kluczowych komponentów metody wśród młodych kobiet znajdujących się w grupie ryzyka rozwoju anoreksji. Uzyskane wyniki umożliwiły weryfikację skuteczności interwencji oraz dopracowanie finalnej wersji programu.

Opracowany program psychoedukacyjny stanowi wkład w rozwój edukacji zdrowotnej i profilaktyki anoreksji. Jego interdyscyplinarny charakter, łączący pedagogikę, psychologię i nauki o zdrowiu, podkreśla znaczenie kompleksowego podejścia do edukacji zdrowotnej. Wskazane jest dalsze rozwijanie podobnych inicjatyw, aby skutecznie wspierać zdrowie i rozwój psychospołeczny młodych ludzi, dostosowując działania edukacyjne do ich potrzeb oraz realiów społecznych i kulturowych.

Słowa kluczowe: pedagogika zdrowia, edukacja zdrowotna, profilaktyka, program edukacyjny, zaburzenia odżywiania, anoreksja