# STYLE ŻYCIA MŁODZIEŻY
# i ich zdrowotne implikacje
## MIĘDZY DIAGNOZĄ A PRAKTYKĄ EDUKACJI, WYCHOWANIA I WSPARCIA MŁODEGO POKOLENIA



REDAKCJA NAUKOWA
Mariola Wojciechowska

Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego

NAUKA DLA SPOŁECZEŃSTWA

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Nauka dla Społeczeństwa II”

# STYLE ŻYCIA MŁODZIEŻY
## i ich zdrowotne implikacje

### MIĘDZY DIAGNOZĄ A PRAKTYKĄ EDUKACJI, WYCHOWANIA I WSPARCIA MŁODEGO POKOLENIA

# STYLE ŻYCIA MŁODZIEŻY
## i ich zdrowotne implikacje

### MIĘDZY DIAGNOZĄ A PRAKTYKĄ EDUKACJI, WYCHOWANIA I WSPARCIA MŁODEGO POKOLENIA


REDAKCJA NAUKOWA

Mariola Wojciechowska

AUTORZY

Mariola Wojciechowska, Wanda Dróżka, Dorota Kozieł, Justyna Dobrołowicz, Karolina Klimczyk-Miśtal, Bartłomiej Kotowski, Martyna Głuszek-Osuch, Katarzyna Potaczała-Perz, Wioletta Praszek, Monika Wojtkowiak



Wydawnictwo
Uniwersytetu Jana Kochanowskiego

Kielce 2026

Tytuł
*Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje. Między diagnozą a praktyką edukacji, wychowania i wsparcia młodego pokolenia*

Redakcja naukowa
dr hab. prof. UJK Mariola Wojciechowska, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

Recenzent
prof. dr hab. Magdalena Piorunek, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Opracowanie redakcyjne
Magdalena Brzezińska

Opracowanie graficzne
Marek Moćko

W publikacji wykorzystano ilustracje z Adobe Stock, Pixabay i Magnific

© Copyright by Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach
Kielce 2026

ISBN 978-83-8377-099-4
e-ISBN 978-83-8377-100-7
doi: 10.25951/15052

Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II" nr projektu NdS-II/SP/0429/2023/01 kwota dofinansowania 1 029 600,00 zł całkowita wartość projektu 1 029 600,00 zł

Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach
25-369 Kielce, ul. Żeromskiego 5
tel. 41 349 72 65
**https://wydawnictwo.ujk.edu.pl**
**e-mail: wyd@ujk.edu.pl**

# SPIS TREŚCI


Wprowadzenie ..... 6

Cel projektu ..... 7

Problematyka badawcza ..... 9

Procedura badawcza ..... 10

Zakres, organizacja i przebieg badań ..... 12

Zasady etyczne ..... 14

Charakterystyka socjodemograficzna badanych uczniów ..... 16

Wyniki badań ..... 20

Aksjologiczne aspekty stylów życia młodzieży ..... 20

Preferowane i realizowane modele życia ..... 21

Implikacje i rekomendacje dla praktyki edukacyjnej, wychowawczej i profilaktycznej ..... 24

System wartości, wzory osobowe ..... 27

Implikacje i rekomendacje dla praktyki edukacyjnej, wychowawczej i profilaktycznej ..... 28

Zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne młodzieży ..... 30

Implikacje i rekomendacje dla praktyki edukacyjnej, wychowawczej i profilaktycznej ..... 32

Piśmiennictwo ..... 36

# WPROWADZENIE

W podjętym projekcie naukowo-wdrożeniowym przyjęta została wieloaspektowa i interdyscyplinarna strategia badawcza. Jej celem było usytuowanie problematyki stylów życia dorastającej młodzieży w szerszym kontekście, zarówno aksjologicznym, jak i wielowymiarowym zdrowotnym. Celem badań było ustalenie, jak zachowania zdrowotne i antyzdrowotne są powiązane z takimi elementami stylów życia jak preferowane modele życia, preferowane i realizowane wartości, aspiracje, wzory osobowe, wizje przyszłego życia.

Podejście to znalazło swoje uzasadnienie w świetle przeglądu literatury przedmiotu, która uwidoczniła swoistą jednostronność badawczą problematyki zachowań zdrowotnych dorastającej młodzieży. Kwestie te są zazwyczaj przedmiotem badań w ujęciu nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz częściowo psychologii, gdy chodzi na przykład o badanie czynników stresu, lęku, depresji, agresywności i in. Wydaje się zaś, że mniej dostrzegana jest potrzeba pedagogiczno-psychologicznego podejścia do badań zdrowia młodzieży od strony aspektów aksjologicznych oraz ich znaczenia w kształtowaniu zdrowego stylu życia, świadomości profilaktyki oraz unikania zagrożeń i zachowań ryzykownych.

W tym ujęciu zdecydowanie akcentuje się możliwości, jakie w tym względzie stwarza pedagogika, nauczanie, wychowanie, pomoc oraz wsparcie psychologiczne. Należy zauważyć, że wraz z pogłębiającymi się – na różnym tle – problemami zdrowotnymi dorastającej młodzieży wzrośnie konieczność wykorzystania potencjału pedagogiki w procesie wieloaspektowego, edukacyjnego wspierania tej młodzieży.

Podejście do badań zachowań zdrowotnych jako składnika szerszych struktur, jakimi są style życia, stwarza możliwość pełniejszego rozpoznania uwarunkowań zachowań sprzyjających zdrowiu, a także lepszego zrozumienia przyczyn rozpowszechniania się niezdrowych stylów życia.

W prowadzonych badaniach podkreśla się, że współczesna młodzież w coraz większym zakresie doświadcza wielu negatywnych aspektów stylu życia, które nie tylko zagrażają poszczególnym jednostkom, lecz także stanowią poważny problem w rodzinach, społecznościach lokalnych i w całym społeczeństwie.

W wielu źródłach wykazano, że do najważniejszych problemów zdrowotnych młodzieży należą m.in.: niski poziom aktywności fizycznej, nadmierny czas spędzany przed ekranami urządzeń cyfrowych, nieprawidłowe nawyki żywieniowe, nadwaga i otyłość, wczesna inicjacja alkoholowa oraz używanie papierosów elektronicznych.

Współczesna młodzież dorasta w epoce cyfrowej, a w niej nie istnieje już jedna rzeczywistość, którą znamy i umiemy się w niej poruszać w miarę pewnie. Przeciwnie, dzisiejsi młodzi ludzie urodzili się i wychowali w nieograniczonym dostępie do wielowymiarowej rzeczywistości wirtualnej i sztucznej inteligencji. Adaptacja do takiego świata może stwarzać wiele problemów o charakterze zdrowotnym. Jonathan Haidt i Greg Lukianoff zwracają uwagę na to, że dorastanie w warunkach intensywnego korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych może prowadzić do deprywacji snu, osłabienia relacji społecznych, rozproszenia uwagi oraz pogorszenia kondycji psychicznej młodzieży.

Przeprowadzone badania stanowią swego rodzaju bazę danych oraz ich interpretacji w kierunku edukacji dorastającej młodzieży oraz wsparcia w dokonywaniu niełatwych wyborów w społeczeństwie dostępu do niezliczonej wielości ofert, wzorców i stylów życia.

# CEL PROJEKTU

Celem przeprowadzonych badań była analiza stylów życia młodzieży w środkowej fazie adolescencji oraz określenie konsekwencji preferowanych i realizowanych stylów życia dla kondycji zdrowotnej młodych osób. Istotnym celem badań było również rozpoznanie możliwości wspierania młodzieży i rodziców w zakresie kształtowania świadomych oraz odpowiedzialnych zachowań zdrowotnych w warunkach współczesnego, zindywidualizowanego społeczeństwa wielości wyborów.

Uzyskane wyniki stanowią podstawę do podejmowania działań w obszarze pedagogiczno-psychologicznego wsparcia młodzieży, wzmacniania świadomości zdrowotnej oraz profilaktyki zachowań ryzykownych i antyzdrowotnych.

# PROBLEMATYKA BADAWCZA

Główny problem badawczy został sformułowany w postaci pytania: „Jakie są wyznaczniki i uwarunkowania preferowanych oraz realizowanych stylów życia młodzieży szkół średnich w aspekcie ich konsekwencji zdrowotnych?”.

**PROBLEMATYKA SZCZEGÓŁOWA OBEJMOWAŁA:**

- wartości i wzorce kształtujące style życia młodzieży,
- narracje tożsamościowe badanych,
- zakres zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych,
- preferencje żywieniowe młodzieży oraz błędy żywieniowe,
- uwarunkowania zachowań zdrowotnych,
- sposoby reagowania na stres i strategie radzenia sobie z nim,
- zależności między świadomością zdrowotną a zachowaniami młodzieży,
- wpływ środowiska rodzinnego, szkolnego i lokalnego na style życia badanych,
- znaczenie zmiennych, takich jak płeć, typ szkoły, miejsce zamieszkania oraz wykształcenie rodziców, dla zróżnicowania stylów życia młodzieży.

W najogólniejszym ujęciu styl życia rozumiany jest jako względnie trwały i społecznie uwarunkowany wzór zachowań jednostki lub zbiorowości, obejmujący sposoby organizowania codziennej aktywności, system wartości, wzory konsumpcji, formy uczestnictwa w kulturze oraz sposoby spędzania czasu wolnego. Styl życia wyznacza formy aktywności i zachowań jednostki, pozostając rezultatem oddziaływania doświadczeń biograficznych, środowiska społeczno-kulturowego, obowiązujących norm, relacji interpersonalnych oraz dominujących trendów kulturowych i konsumpcyjnych. W tym kontekście zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne należy postrzegać jako element szerszego układu praktyk społecznych i kulturowych, współtworzących styl życia jednostki.



# PROCEDURA BADAWCZA

W badaniach zastosowano strategię ilościowo-jakościową. Dla rozstrzygnięcia sformułowanych problemów badawczych wykorzystano następujące narzędzia badawcze:

- do diagnozy orientacji życiowych oraz preferowanych modeli życia młodzieży posłużono się narzędziem autorstwa Teresy Hejnickiej-Bezwińskiej pt. *Modele życia + Zadania*, opracowane na podstawie koncepcji „Dróg Życia" Charlesa Morrisa, co umożliwiło analizę preferowanych i realizowanych modeli życia, systemu wartości, wzorów osobowych oraz orientacji życiowych badanej młodzieży. Uzupełniająco zastosowano kwestionariusz ankiety dotyczący wybranych aspektów stylu życia i funkcjonowania społecznego uczniów;
- do badania preferencji i hierarchii wartości wykorzystano Skalę Wartości RVS Miltona Rokeacha w polskiej adaptacji Zespołu Pracowni Testów Psychologicznych PTP;
- poziom stresu badanych określono przy użyciu Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS) autorstwa Mieczysława Plopy i Ryszarda Makarowskiego;
- strategie radzenia sobie ze stresem diagnozowano za pomocą Kwestionariusza CISS autorstwa Normana S. Endlera i Jamesa D.A. Parkera w polskiej adaptacji Piotra Szczepaniaka, Jana Strelaua i Kazimierza Wrześniewskiego.

W celu oceny zachowań pro- i antyzdrowotnych zastosowano:

- Kwestionariusz Nawyków i Przekonań Żywieniowych KomPAN,
- Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej IPAQ (wersja skrócona),
- Inwentarz Zachowań Zdrowotnych Zygfryda Juczyńskiego,
- Test Uzależnienia od Internetu (Internet Addiction Test – IAT) autorstwa Kimberly Young.

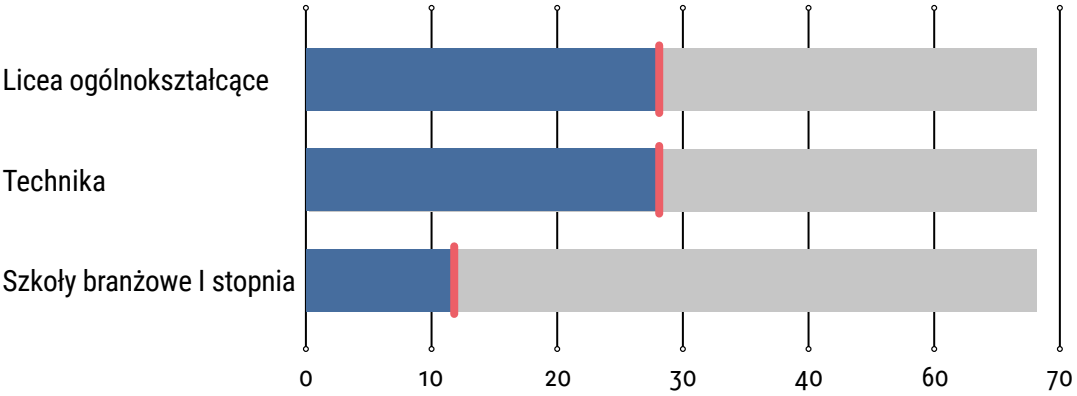
Uzupełnienie badań ilościowych stanowiły pisemne wypowiedzi uczniów dotyczące wyobrażeń o własnej przyszłości, przygotowane na temat: „Jak wyobrażasz sobie przyszłość i siebie w przyszłości? Uzasadnij swoją wypowiedź”.

# ZAKRES, ORGANIZACJA i przebieg badań

Badaniami objęto uczniów drugich klas szkół ponadpodstawowych z terenu województwa świętokrzyskiego, w tym liceów ogólnokształcących, techników oraz branżowych szkół I stopnia.

W badaniach uczestniczyła młodzież z 68 szkół, obejmujących 28 liceów ogólnokształcących, 28 techników oraz 12 szkół branżowych I stopnia. Ogółem w badaniach uczestniczyło 3307 uczniów.

**BADANI UCZNIOWIE – OGÓŁEM**




Badania przeprowadzono w roku szkolnym 2024/2025. Doboru próby dokonano metodą losowo-warstwowo-proporcjonalną na podstawie danych Kuratorium Oświaty w Kielcach. Uwzględniono strukturę szkolnictwa ponadpodstawowego województwa świętokrzyskiego oraz zróżnicowanie społeczno-demograficzne badanej zbiorowości.



# ZASADY ETYCZNE

Projekt został zatwierdzony przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych przy Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, uchwałą nr 5/2023 z dnia 21 grudnia 2023 r. Udział w badaniu był dobrowolny. Rodzice lub opiekunowie prawni wyrazili pisemną zgodę na udział w badaniu swoich dzieci.

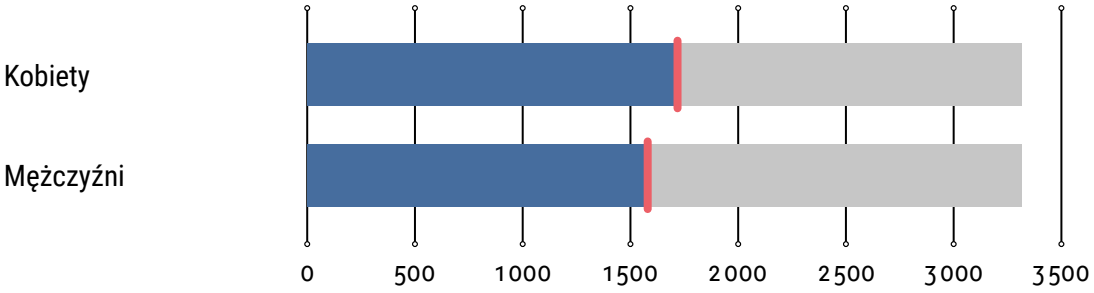
Badani uczniowie zostali poinformowani o celu i ogólnym przebiegu badania, poufności odpowiedzi, prawie do odmowy udziału oraz prawie do wycofania się z udziału w badaniu bez konsekwencji akademickich. Kwestionariusze nie zawierały bezpośrednich danych osobowych, a wyniki przedstawiono wyłącznie w formie zbiorczej. Kwestionariusze papierowe i dokumenty zgody były przechowywane oddzielnie w zabezpieczonych obiektach uniwersyteckich. Dane elektroniczne przechowywano w plikach zabezpieczonych hasłem lub w systemach uniwersyteckich, do których dostęp mieli wyłącznie upoważnieni członkowie zespołu badawczego.



# CHARAKTERYSTYKA
## socjodemograficzna badanych uczniów

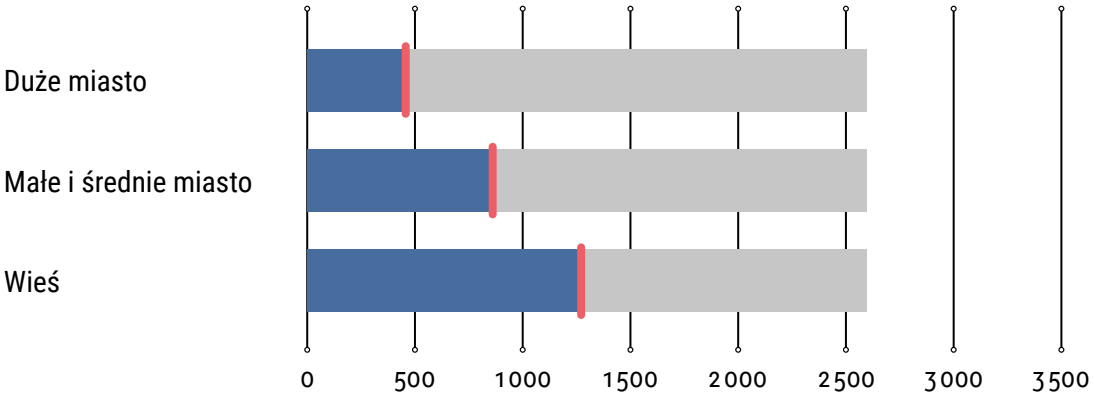
Charakterystyka badanych uczniów szkół średnich pod względem płci, typu szkoły, miejsca zamieszkania oraz wykształcenia ojca i matki prezentują poniższe zestawienia.

**PŁEĆ BADANYCH UCZNIÓW**



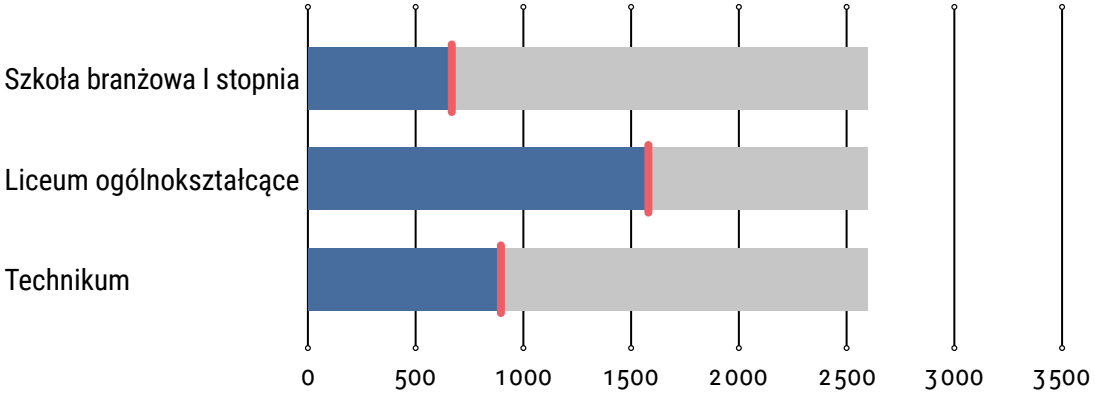

Pod względem płci struktura próby zbliżona jest do równowagi: 52,22% uczestników stanowią dziewczęta, natomiast 47,78% chłopcy. Tak ukształtowany rozkład zapewnia zachowanie proporcji zgodnych ze strukturą populacji uczniów szkół średnich w województwie świętokrzyskim.

**MIEJSCE ZAMIESZKANIA BADANYCH UCZNIÓW**



Analiza miejsca zamieszkania respondentów ujawnia zróżnicowanie środowiskowe, odzwierciedlające charakterystyczną dla województwa świętokrzyskiego strukturę osadniczą. Uczniowie pochodzący z dużych miast stanowią najmniejszą grupę: 17,81% próby, z miast średniej wielkości – 33,14%, natomiast z obszarów wiejskich – 49,05%. Dominujący udział w badaniach młodzieży wiejskiej i z mniejszych ośrodków miejskich odpowiada rzeczywistym proporcjom demograficznym regionu, w którym znaczna część populacji zamieszkuje tereny o charakterze wiejskim i podmiejskim.

**TYP SZKOŁY, DO JAKIEJ UCZĘSZCZAJĄ BADANI**

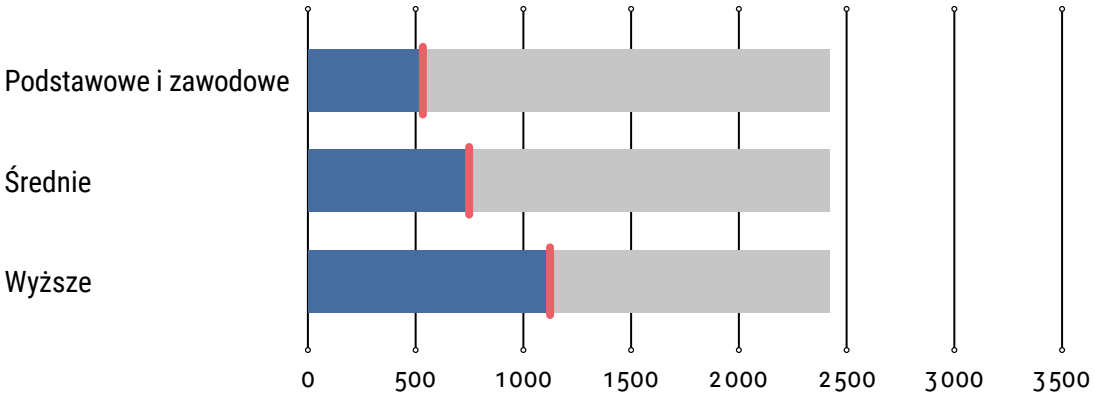



Pod względem typu szkoły, w analizowanej próbie 49,95% uczniów uczęszcza do liceów ogólnokształcących, 28,57% do techników, zaś 21,48% do szkół branżowych I stopnia. Oznacza to, że niemal połowa badanych pochodzi z placówek o profilu ogólnokształcącym, podczas gdy pozostała część reprezentuje szkoły o charakterze zawodowym i technicznym.

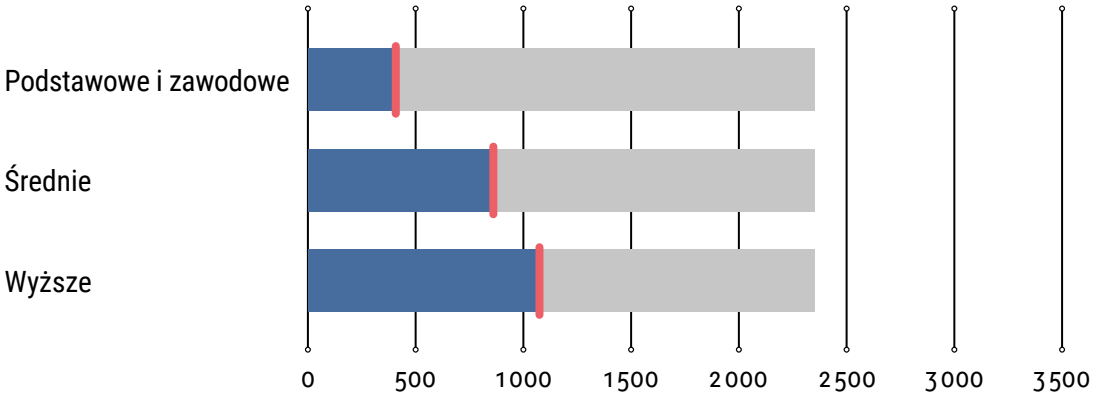
W doborze próby badawczej uwzględniono także poziom wykształcenia rodziców, uznając ten czynnik za istotny element kontekstu społeczno-kulturowego, w którym funkcjonują badani uczniowie. Wykształcenie rodziców, zwłaszcza matek, odgrywa kluczową rolę w stylach wychowawczych, a co za tym idzie w kształtowaniu aspiracji edukacyjnych, a nierzadko również w dostępie do zasobów kulturowych i edukacyjnych.



**WYKSZTAŁCENIE MATEK BADANYCH UCZNIÓW**




**WYKSZTAŁCENIE OJCÓW BADANYCH UCZNIÓW**




W badanej grupie poziom wykształcenia matek przedstawia się następująco: tylko 21,63% legitymuje się wykształceniem podstawowym lub zasadniczym zawodowym, 32,30% – średnim, natomiast 46,07% – wyższym. Wskazuje to na relatywnie wysoki poziom kapitału edukacyjnego w rodzinach badanych uczniów.

Zróżnicowanie to może odzwierciedlać subtelne mechanizmy socjalizacyjne, w ramach których kapitał edukacyjny rodziny przekłada się na odmienne strategie wychowania dziewcząt i chłopców. Wysoki odsetek matek z wykształceniem wyższym stanowi jednocześnie czynnik sprzyjający formowaniu pozytywnych postaw wobec nauki oraz wysokich aspiracji edukacyjnych młodzieży.

Poziom wykształcenia ojców – podobnie jak w przypadku matek – jest zróżnicowany, 17,38% ojców posiada wykształcenie podstawowe lub zasadnicze zawodowe, 36,75% – średnie, natomiast 45,87% – wyższe. Oznacza to, że dominującą kategorię stanowią rodzice z wykształceniem wyższym, co wskazuje na stosunkowo wysoki poziom kapitału edukacyjnego badanych rodzin.

# WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań obejmują szeroki zakres problemów dotyczących aksjologicznych aspektów stylów życia młodzieży oraz zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych badanych uczniów.

## AKSJOLOGICZNE ASPEKTY stylów życia młodzieży

W obszarze aksjologicznych aspektów stylów życia analizowano preferowane i realizowane modele życia, system wartości, wzory osobowe oraz orientacje życiowe młodzieży.



## PREFEROWANE I REALIZOWANE MODELE ŻYCIA

W zakresie preferowanych modeli życia zauważa się:

- wyraźną dominację orientacji minimalistycznej, związaną z dążeniem do stabilizacji życiowej, umiarkowanego dobrobytu materialnego oraz satysfakcjonujących relacji społecznych – wynik ten może świadczyć o poszukiwaniu przez młodzież poczucia bezpieczeństwa i równowagi w warunkach współczesnej rzeczywistości społecznej;
- niższy poziom aprobaty dla modeli związanych z prestiżem społecznym oraz orientacją na pracę jako centralną wartość życiową – może to wskazywać na przesuwanie się orientacji młodego pokolenia od wartości materialistycznych ku wartościom postmaterialistycznym, związanym z jakością życia, dobrostanem psychicznym i relacjami interpersonalnymi.

W zakresie realizowanych modeli życia należy podkreślić:

- najwyższy poziom wskazań, jaki uzyskała orientacja allocentryczna, wyrażająca się w gotowości do niesienia pomocy innym, otwartości interpersonalnej oraz wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka – wynik ten może świadczyć o znaczeniu orientacji prospołecznej i relacji interpersonalnych wśród badanej młodzieży;
- niższy poziom wskazań uzyskały modele związane z konformizmem, socjocentryzmem oraz wycofaniem społecznym, co może wskazywać na ograniczone znaczenie podporządkowania normom społecznym oraz tendencji izolacyjnych w badanej grupie.

## MODELE ŻYCIA PREFEROWANE VS. MODELE ŻYCIA REALIZOWANE

| MODELE PREFEROWANE RANKING | | | RÓŻNICA | MODELE REALIZOWANE RANKING | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| MODEL | N | % | | MODEL | N | % |
| **MODEL I** Minimalizm | 2197 | 73,95 | | **MODEL VI** Allocentryzm | 577 | 17,46 |
| **MODEL IX** Konformizm | 1276 | 43,20 | | **MODEL I** Minimalizm | 460 | 13,92 |
| **MODEL IV** Perfekcjonizm | 1262 | 42,66 | | **MODEL IV** Perfekcjonizm | 445 | 13,47 |
| **MODEL VI** Allocentryzm | 1234 | 41,69 | | **MODEL VII** Hedonizm | 421 | 12,74 |
| **MODEL VII** Hedonizm | 1096 | 37,09 | | **MODEL X** Praca | 221 | 6,69 |
| **MODEL V** Rywalizacja | 984 | 33,30 | | **MODEL V** Rywalizacja | 129 | 3,90 |
| **MODEL VIII** Socjocentryzm | 781 | 26,50 | | **MODEL II** Prestiż | 128 | 3,87 |
| **MODEL III** Wycofanie | 665 | 22,47 | | **MODEL IX** Konformizm | 109 | 3,30 |
| **MODEL II** Prestiż | 650 | 21,94 | | **MODEL VIII** Socjocentryzm | 79 | 2,39 |
| **MODEL X** Praca | 574 | 19,48 | | **MODEL III** Wycofanie | 47 | 1,42 |

Analiza danych wskazuje na wyraźne różnice w hierarchii modeli preferowanych i realizowanych.

- Istnieje wyraźna luka między preferowanymi a realizowanymi modelami życia. Zauważa się w tym obszarze dość dużą polaryzację. Brak jest spójności między wyborem preferowanych a realizowanych modeli życia. Jak należy przypuszczać, wynika to z przyjęcia innych kryteriów do oceny modeli filozoficzno-etycznych rozumianych jako efekt oddziaływania wychowawczego oraz do charakterystyki modeli, które odnoszą się do organizowania własnego życia i działania. Podobne wnioski wynikają z badań T. Hejnickiej-Bezwińskiej.
- Preferencje badanych częściej odzwierciedlają normatywne i społecznie pożądane wyobrażenia o stylu życia, natomiast modele realizowane ujawniają się w konkretnych praktykach, uwarunkowanych codziennymi wymaganiami i kontekstem społecznym. W tym sensie uzyskane rezultaty potwierdzają, że orientacje deklaratywne i praktyczne nie zawsze pozostają ze sobą w pełnej zgodności, a ich relacja ma charakter złożony i wielowymiarowy.

Uzyskane całościowe wyniki badań upoważniają do stwierdzenia, że preferowane przez młodzież modele życia kształtowane są przede wszystkim pod wpływem środowiska edukacyjnego oraz procesów socjalizacji płciowej. Jednocześnie ograniczone znaczenie miejsca zamieszkania i poziomu wykształcenia rodziców sugeruje postępujące ujednolicanie wzorców funkcjonowania młodych ludzi w warunkach współczesnej rzeczywistości społeczno-kulturowej. Wyniki te podkreślają znaczenie szkoły jako przestrzeni wspierającej świadome planowanie własnej przyszłości, rozwój odpowiedzialnych postaw oraz kształtowanie zrównoważonych orientacji życiowych.

## IMPLIKACJE I REKOMENDACJE
## dla praktyki edukacyjnej, wychowawczej i profilaktycznej

W świetle uzyskanych rezultatów rekomenduje się:

- systematyczne wspieranie młodzieży w świadomym planowaniu własnej ścieżki edukacyjnej, zawodowej i życiowej, z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji, zainteresowań oraz potencjału rozwojowego;
- włączanie do programów wychowawczych treści rozwijających umiejętność wyznaczania celów życiowych, planowania własnego rozwoju oraz przewidywania konsekwencji podejmowanych decyzji;
- kształtowanie równowagi pomiędzy dążeniem do osiągnięć i samorealizacji a troską o dobrostan psychiczny, relacje interpersonalne oraz odpowiedzialność społeczną;
- projektowanie działań wychowawczych i profilaktycznych z uwzględnieniem zróżnicowanych preferencji dotyczących modeli życia, wynikających przede wszystkim z płci oraz typu szkoły, przy jednoczesnym poszanowaniu indywidualnych doświadczeń uczniów;
- rozwijanie wysokiej jakości doradztwa edukacyjno-zawodowego, wspierającego młodzież w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących dalszej edukacji, wyboru zawodu i planowania kariery;






- wspieranie rozwoju kompetencji adaptacyjnych, obejmujących elastyczność, gotowość do uczenia się przez całe życie, odporność na zmiany oraz umiejętność funkcjonowania w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości społecznej i zawodowej;
- tworzenie warunków sprzyjających poznawaniu różnorodnych ścieżek rozwoju osobistego i zawodowego poprzez projekty edukacyjne, mentoring, wizyty studyjne oraz współpracę z przedstawicielami różnych środowisk zawodowych i społecznych;
- przygotowanie nauczycieli, wychowawców i doradców zawodowych do wspierania uczniów w procesie planowania przyszłości, rozpoznawania własnego potencjału oraz podejmowania odpowiedzialnych decyzji życiowych;
- rozwijanie umiejętności krytycznej analizy społecznych i medialnych wzorców sukcesu, prestiżu oraz stylów życia, sprzyjającej podejmowaniu świadomych wyborów zgodnych z indywidualnymi wartościami i możliwościami;
- wykorzystywanie wyników badań naukowych do projektowania, monitorowania i doskonalenia programów wychowawczych oraz planowanie takich działań z zakresu doradztwa edukacyjno-zawodowego, które najpełniej będą odpowiadać współczesnym potrzebom, wyzwaniom i aspiracjom młodzieży.








## SYSTEM WARTOŚCI, WZORY OSOBOWE

Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują na zróżnicowaną hierarchię wartości oraz wzory osobowe badanej młodzieży.

Najwyższą rangę przypisano wartościom związanym z bezpieczeństwem rodziny oraz zdrowiem, co może świadczyć o silnej orientacji młodych ludzi na dobrostan psychiczny i fizyczny oraz znaczenie relacji rodzinnych i wsparcia społecznego. Wysoką rangę nadano również wartościom związanym z relacjami interpersonalnymi i rozwojem osobistym, takim jak mądrość, prawdziwa przyjaźń, dojrzała miłość, wolność oraz szacunek dla samego siebie.

Niższą pozycję nadano wartościom związanym z prestiżem społecznym, osiągnięciami oraz orientacją hedonistyczną, co może wskazywać na większe znaczenie wartości relacyjnych i stabilizacyjnych niż materialnych czy statusowych.

Niską rangę przypisano natomiast wartościom odnoszącym się do sfery religijnej i estetycznej, takim jak zbawienie oraz świat piękna.

Młodzież jako wzory osobowe najczęściej wskazuje osoby utożsamiane z sukcesem społecznym, zawodowym i materialnym, rozpoznawalnością oraz aktywnością medialną. Znaczącą rangę przypisano także członkom rodziny, co wskazuje na znaczenie bezpośrednich relacji społecznych i rodzinnych jako źródła identyfikacji oraz wsparcia emocjonalnego.

Uzyskane wyniki badań informują, że system wartości współczesnej młodzieży kształtuje się pod wpływem współoddziałujących czynników rodzinnych, szkolnych, rówieśniczych oraz społeczno-kulturowych. Dominacja wartości relacyjnych przy jednoczesnym wzroście znaczenia autonomii i samorealizacji potwierdza potrzebę prowadzenia działań wychowawczych, które nie przeciwstawiają tych orientacji, lecz wspierają ich harmonijne współistnienie.

Wyniki badań wskazują również, że proces wychowania powinien uwzględniać pluralizm współczesnych systemów wartości, przygotowując młodzież do odpowiedzialnego funkcjonowania w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości społecznej.

## IMPLIKACJE I REKOMENDACJE
## dla praktyki edukacyjnej, wychowawczej i profilaktycznej

W świetle uzyskanych rezultatów rekomenduje się:

- systematyczne wzmacnianie edukacji aksjologicznej jako integralnego elementu procesu dydaktyczno-wychowawczego, obejmującej refleksję nad wartościami osobistymi, społecznymi i obywatelskimi;
- uwzględnianie w programach wychowawczych równowagi pomiędzy rozwijaniem autonomii uczniów a budowaniem odpowiedzialności za relacje społeczne i dobro wspólne;
- tworzenie przestrzeni do dialogu o istocie wartości, umożliwiającej młodzieży krytyczną analizę współczesnych wzorców kulturowych, medialnych i społecznych;
- wzmacnianie kompetencji nauczycieli i wychowawców w zakresie edukacji aksjologicznej, komunikacji z młodzieżą oraz wspierania procesów kształtowania tożsamości;
- rozwijanie współpracy szkoły z rodziną oraz środowiskiem lokalnym w celu budowania spójnego środowiska wychowawczego sprzyjającego rozwojowi młodych ludzi;
- projektowanie działań wychowawczych i profilaktycznych z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb, doświadczeń i orientacji aksjologicznych uczniów, wynikających przede wszystkim z płci, a także z miejsca zamieszkania, typu szkoły oraz wykształcenia rodziców;
- wspieranie aktywności społecznej i obywatelskiej młodzieży poprzez angażowanie uczniów w działania wolontariackie, projekty społeczne oraz inicjatywy rozwijające odpowiedzialność za innych;
- rozwijanie kompetencji krytycznego odbioru przekazów medialnych i cyfrowych, sprzyjających świadomemu kształtowaniu własnego systemu wartości, oceny siebie i świata oraz odpowiedzialnemu uczestnictwu w życiu społecznym;
- wykorzystywanie wyników badań naukowych do projektowania, monitorowania i doskonalenia programów wychowawczych i profilaktycznych, odpowiadających przemianom systemu wartości młodego pokolenia.



# ZACHOWANIA
# prozdrowotne i antyzdrowotne młodzieży

Uzyskane wyniki badań prowadzą do następujących wniosków:

- Poziom zachowań zdrowotnych młodzieży szkół średnich z województwa świętokrzyskiego jest niski. Szczególny problem dotyczy sposobu odżywiania i zachowań profilaktycznych. Zmiennymi, które w większości przypadków różnicują zachowania zdrowotne, jest płeć i typ szkoły, do której uczęszcza badana młodzież. W odniesieniu do zachowań antyzdrowotnych istotne znaczenie ma również wykształcenie rodziców.
- Uzyskane rezultaty potwierdza literatura przedmiotu – obserwuje się istotne zróżnicowanie zachowań prozdrowotnych w zależności od typu szkoły średniej i w podziale na płeć. Uczniowie liceów ogólnokształcących wykazują silniejszą tendencję do podejmowania działań profilaktycznych oraz przejawiają bardziej pozytywny stosunek do zdrowia w porównaniu do uczniów szkół technicznych i zawodowych. Odwrotne tendencje obserwowano w przypadku zachowań ryzykownych: uczniowie szkół zawodowych częściej deklarują palenie tytoniu oraz spożywanie alkoholu.
- U większości badanej młodzieży można odnotować niski poziom diety prozdrowotnej oraz umiarkowane nasilenie diety niezdrowej. Poziom wiedzy żywieniowej młodzieży jest niewystarczający. Rodzaj szkoły różnicuje jakość diety i wiedzę żywieniową. Uczniowie liceów osiągają lepsze wyniki w zakresie indeksu zdrowej diety oraz poziomu wiedzy żywieniowej, podczas gdy uczniowie techników częściej wykazują jej niedostateczny poziom. Dane z piśmiennictwa wskazują, że uczniowie szkół zawodowych częściej zmagają się z nieracjonalnymi nawykami żywieniowymi, takimi jak nieregularne posiłki. Status socjoekonomiczny szkoły oraz jej profil mają wpływ na jakość diety, przy czym w szkołach zawodowych częściej odnotowuje się niedobory mikro- i makroskładników.
- Palenie papierosów jest istotnym problemem zdrowotnym wśród młodzieży. Znaczny odsetek badanych pali aktualnie lub palił w przeszłości, a częstość tego zjawiska jest wyższa wśród uczniów szkół zawodowych i techników oraz osób pochodzących z rodzin o niższym poziomie wykształcenia rodziców.

- Czas spędzany przed ekranem może stanowić czynnik ryzyka zdrowotnego. Około połowa młodzieży spędza przed ekranem ponad 4 godziny dziennie, przy czym chłopcy częściej wykazują dłuższy czas ekspozycji. Długi czas korzystania z urządzeń elektronicznych koreluje zazwyczaj z aktywnością fizyczną młodzieży.

- Przeprowadzone badania wskazują na niewystarczający poziom aktywności fizycznej wśród młodzieży szkół średnich. Jedynie 43% uczniów spełnia zalecenia dotyczące codziennej aktywności fizycznej, poświęcając co najmniej 60 minut dziennie na wysiłek o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Chłopcy przeznaczają więcej czasu niż dziewczęta zarówno na aktywność rekreacyjną, jak i na wysiłek fizyczny o umiarkowanej i wysokiej intensywności. Zauważono również zróżnicowanie aktywności fizycznej u uczniów w zależności od typu szkoły. Uczniowie liceów częściej podejmują lekką aktywność fizyczną w porównaniu do swoich rówieśników z innych typów szkół, co może wynikać ze specyfiki trybu nauki lub dostępności form aktywności. Miejsce zamieszkania również różnicuje poziom aktywności – młodzież z małych i średnich miast spędza więcej czasu na rekreacji niż ich rówieśnicy z dużych miast i wsi.

- Czynniki rodzinne mają zróżnicowany wpływ na styl życia młodzieży. Wykształcenie rodziców, szczególnie matki, wpływa na poziom wiedzy żywieniowej i aktywność fizyczną, natomiast inne elementy stylu życia, np. długość snu i korzystanie z ekranów, nie wykazują istotnych zależności.

- Samoocena stanu zdrowia młodzieży jest jednak stosunkowo wysoka. Większość badanych, mimo obecności wielu niekorzystnych zachowań zdrowotnych, ocenia swoje zdrowie jako porównywalne lub lepsze niż rówieśników.

- Nadmierne korzystanie z internetu przez młodzież szkół średnich jest powszechnym zjawiskiem, które może przyczynić się w przyszłości do zaniedbywania obowiązków, obniżenia wyników w nauce i pogorszenia relacji interpersonalnych. Ponad połowa badanej młodzieży uzyskała wysokie i bardzo wysokie wyniki w Teście Problematycznego Używania Internetu. Szczególnie zagrożona uzależnieniem od internetu jest populacja młodzieży z dużych miast. Istotnie większa grupa dzieci rodziców z podstawowym i zasadniczym wykształceniem doświadcza problematycznego używania internetu.

## IMPLIKACJE I REKOMENDACJE
## dla praktyki edukacyjnej, wychowawczej i profilaktycznej

W świetle uzyskanych rezultatów rekomenduje się:

- wdrożenie kompleksowych programów edukacji zdrowotnej w szkołach ponadpodstawowych, obejmujących zagadnienia prawidłowego żywienia, aktywności fizycznej, higieny snu, profilaktyki uzależnień oraz bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych – programy powinny być prowadzone systematycznie, z wykorzystaniem metod aktywizujących oraz elementów edukacji rówieśniczej;
- zwiększenie kompetencji żywieniowych młodzieży poprzez praktyczną edukację żywieniową, obejmującą planowanie jadłospisów, czytanie etykiet produktów spożywczych, przygotowywanie zdrowych posiłków oraz krytyczną ocenę informacji żywieniowych dostępnych w mediach społecznościowych – szczególną uwagę należy poświęcić uczniom techników i szkół zawodowych, u których stwierdzono niższy poziom wiedzy żywieniowej;
- rozszerzenie działań skierowanych do rodziców i opiekunów, zwłaszcza rodzin o niższym poziomie wykształcenia, poprzez organizację warsztatów, materiałów edukacyjnych i konsultacji promujących zdrowy styl życia – wyniki badań wskazują, że środowisko rodzinne, a szczególnie poziom wykształcenia matki, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu wiedzy żywieniowej i aktywności fizycznej młodzieży;
- rozwijanie szkolnych i lokalnych programów zwiększających aktywność fizyczną młodzieży, zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dotyczącymi codziennej aktywności fizycznej – programy powinny promować różnorodne, atrakcyjne formy ruchu dostosowane do zainteresowań młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem dziewcząt oraz uczniów o niskim poziomie aktywności;
- tworzenie środowiska szkolnego sprzyjającego aktywności fizycznej, poprzez zwiększenie dostępności infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, organizację aktywnych przerw, zajęć pozalekcyjnych oraz współpracę z lokalnymi klubami sportowymi i samorządami;

- wdrożenie programów profilaktyki uzależnień obejmujących jednocześnie palenie tytoniu oraz problematyczne korzystanie z internetu, wykorzystujących podejście oparte na rozwijaniu kompetencji psychospołecznych, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz krytycznego korzystania z mediów cyfrowych – szczególnym wsparciem należy objąć uczniów szkół technicznych i zawodowych oraz młodzież z rodzin o niższym statusie edukacyjnym;
- wprowadzenie edukacji dotyczącej higieny cyfrowej, obejmującej zasady racjonalnego korzystania z urządzeń elektronicznych, ograniczania czasu ekranowego, profilaktyki uzależnienia od internetu oraz budowania równowagi pomiędzy aktywnością online i offline – w działania te powinni być aktywnie włączani rodzice i nauczyciele;
- uwzględnienie edukacji dotyczącej higieny snu jako stałego elementu promocji zdrowia w szkołach, ze wskazaniem wpływu odpowiedniej długości i jakości snu na funkcjonowanie poznawcze, zdrowie psychiczne, aktywność fizyczną oraz zachowania żywieniowe;
- regularne monitorowanie zachowań zdrowotnych uczniów, obejmujące ocenę sposobu żywienia, poziomu aktywności fizycznej, czasu ekranowego, jakości snu, używania substancji psychoaktywnych oraz dobrostanu psychicznego – wyniki monitoringu powinny stanowić podstawę planowania działań profilaktycznych na poziomie szkoły i samorządu lokalnego;
- wykorzystywanie wysokiego potencjału społecznego licealistów do tworzenia uczniowskich grup wsparcia, co wzmacnia poczucie sprawstwa w zakresie dbałości o zdrowie;
- zastosowanie podejścia ukierunkowanego na grupy podwyższonego ryzyka, obejmującego uczniów techników i szkół zawodowych, młodzież z rodzin o niższym poziomie wykształcenia rodziców, mieszkańców dużych miast w zakresie profilaktyki problematycznego korzystania z internetu oraz dziewczęta w zakresie zwiększania aktywności fizycznej;
- rozwijanie współpracy pomiędzy szkołami, rodzicami, personelem medycznym, dietetykami, psychologami oraz jednostkami samorządu terytorialnego, co umożliwi prowadzenie spójnych i długofalowych działań z zakresu promocji zdrowia oraz profilaktyki chorób cywilizacyjnych;

- uwzględnienie wyników badań przy planowaniu lokalnych i regionalnych programów polityki zdrowotnej, zwłaszcza w zakresie przeciwdziałania otyłości, promocji zdrowego żywienia, zwiększania aktywności fizycznej oraz ograniczania uzależnień behawioralnych i nikotynowych w populacji młodzieży szkolnej;
- rozwijanie kompetencji nauczycieli i wychowawców w zakresie edukacji zdrowotnej, poprzez szkolenia dotyczące żywienia, aktywności fizycznej, profilaktyki uzależnień, higieny cyfrowej i zdrowia psychicznego, co zwiększy skuteczność realizowanych działań profilaktycznych;
- projektowanie interwencji zdrowotnych z uwzględnieniem społecznych determinant zdrowia, takich jak poziom wykształcenia rodziców, typ szkoły oraz miejsce zamieszkania – dostosowanie programów do potrzeb poszczególnych grup może zwiększyć ich skuteczność oraz ograniczyć nierówności zdrowotne;
- cykliczną ewaluację wdrażanych programów promocji zdrowia, z wykorzystaniem standaryzowanych narzędzi oceny wiedzy, zachowań zdrowotnych oraz wskaźników stylu życia, co umożliwi ocenę efektywności podejmowanych działań oraz ich systematyczne doskonalenie.

Przedstawione rekomendacje mają charakter wielopoziomowy i wpisują się w model promocji zdrowia rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), koncepcję Szkoły Promującej Zdrowie oraz podejście „Zdrowie we wszystkich politykach", podkreślające znaczenie współpracy sektora edukacji, ochrony zdrowia, rodziny i społeczności lokalnej w kształtowaniu zdrowego stylu życia młodzieży.



# PIŚMIENNICTWO


Błaszczyk N. i in., *Prewencyjne zachowania prozdrowotne w czasie pandemii COVID-19 młodzieży uczącej się w Polsce w różnych typach szkół średnich*, „Studia Edukacyjne" 2022, doi: 10.14746/se.2022.64.7.

Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M. (red.), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport z badań,* Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2019.

Harper S., *Health Behaviors in Austrian Apprentices and School Students during the COVID-19 Pandemic*, „International Journal of Environmental Research and Public Health" 2022, nr 19, s. 1049–1049, doi: 10.3390/ijerph19031049.

Hejnicka-Bezwińska T., *Orientacje życiowe młodzieży*, Wyd. Uczelniane WSP, Bydgoszcz 1991.

Lin WH. i in, *Education tracking and adolescent smoking: a counterfactual and prospective cohort study*, „Addiction" 2021, nr 116, s. 1871–1881, doi: 10.1111/ADD.15389.

Lukianoff G., Haidt J., *Rozpieszczony umysł. Jak dobre intencje i złe idee skazują pokolenia na porażkę*, Wydawnictwo Zysk i s-ka, Poznań 2023.

Marody M., *Jednostka po nowoczesności. Perspektywa socjologiczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2015.

Ostrowska A., *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999.

Semblano A. i in., *NUTRI-YOUNG: impacto dos contextos socioeconómicos nos hábitos alimentares, estilos de vida e satisfação corporal de adolescents*, „Acta Portuguesa de Nutrição" 2024, nr 38, s. 10–17, doi: 10.21011/apn.2024.3803.

Spirin V.F. i in., *Socio-hygienic and behavioral trends touching upon the quality of life of adolescents,* „Hygiene and Sanitation" 2022, nr 101(6), s. 683–687, doi: 10.47470/0016-9900-2022-101-6-683-687.

Wojciechowska M., Wojciechowska B., *Reflections on Health. Historical and contemporary contexts*, Wydawnictwo UJK, Kielce 2022, s. 180.

Wojciechowska M., *Wartości młodzieży i jej rodziców. W kręgu refleksji nad edukacją*, Wydawnictwo UJK, Kielce 2018, s. 266.

# AUTORZY



**dr hab. prof. UJK**
**MARIOLA WOJCIECHOWSKA**
– profesor na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Jana Kochanowskiego (UJK) w Kielcach. Kierownik naukowy projektu badawczego „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**dr BARTŁOMIEJ KOTOWSKI**
– adiunkt badawczo-dydaktyczny w Instytucie Pedagogiki UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**prof. dr hab. WANDA DRÓŻKA**
– profesor na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**dr MARTYNA GŁUSZEK-OSUCH**
– nauczyciel akademicki w Collegium Medicum UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**prof. dr hab. n. o zdr. DOROTA KOZIEŁ**
– profesor w Instytucie Nauk o Zdrowiu UJK w Kielcach oraz w Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**dr KATARZYNA POTACZAŁA-PERZ**
– adiunkt badawczo-dydaktyczny w Instytucie Pedagogiki UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**dr hab. prof. UJK**
**JUSTYNA DOBROŁOWICZ**
– profesor na Wydziale Pedagogiki i Psychologii UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**mgr WIOLETTA PRASZEK**
– asystent naukowo-badawczy w Zakładzie Problemów Społecznych i Pracy Socjalnej UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**dr KAROLINA KLIMCZYK-MIŚTAL**
– asystent badawczo-dydaktyczny w Instytucie Pedagogiki UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**dr MONIKA WOJTKOWIAK**
– adiunkt badawczo-dydaktyczny w Instytucie Pedagogiki UJK w Kielcach. Członek zespołu badawczego realizującego projekt „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje" w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.



**MARIOLA WOJCIECHOWSKA**
ORCID: 0000-0002-4589-5501

Doktor habilitowany nauk humanistycznych, profesor Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, pedagog, psycholog i terapeuta EMDR. Absolwentka Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Kielcach i Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Prorektor ds. Kształcenia UJK. Kierownik Zakładu Problemów Społecznych i Pracy Socjalnej WPP UJK. W latach 2000–2024 Dziekan Wydziału Pedagogiki i Psychologii UJK.

Jej zainteresowania naukowe koncentrują się wokół problematyki wartości i ich przemian w perspektywie międzypokoleniowej, relacji międzygeneracyjnych, stylów życia oraz psychospołecznych i kulturowych uwarunkowań jakości życia młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Szczególne miejsce w jej badaniach zajmuje dynamika przemian systemów wartości oraz poszukiwanie źródeł podobieństw i różnic aksjonormatywnych między pokoleniami.

Autorka i współautorka ponad 120 publikacji naukowych, w tym czterech monografii: *Wartości młodszego i starszego pokolenia Polaków w okresie transformacji ustrojowej* (2008), *Spójność systemu wartości rodziców z systemem wartości ich dzieci* (2008), *Wartości młodzieży i jej rodziców. W kręgu refleksji nad edukacją* (2018), *Reflections on Health. Historical and contemporary contexts* (2022).

Członkini Zespołu wspomagającego działania Sekcji Poradnictwa Pedagogicznego Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN oraz rad naukowych czasopism krajowych i zagranicznych. Wielokrotnie odznaczona i wyróżniona za działalność naukową, dydaktyczną i społeczną.

Kierownik projektu „Style życia młodzieży i ich zdrowotne implikacje. Wnioski w obszarze pedagogiczno-psychologicznego wsparcia oraz profilaktyki zagrożeń", realizowanego w ramach Programu Nauka dla Społeczeństwa II.

ISBN 978-83-8377-099-4