

**Daniela Szydziak, Magdalena
Wojnarowska-Sołdan**

Zakład Zdrowia Publicznego, Wydział Nauki
o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

Postrzeganie przez dzieci człowieka o dobrym i złym samopoczuciu oraz czynników warunkujących to samopoczucie

Children's perception of a person who feeling good and bad and factors influencing these feelings

Badanie opisane w tym artykule zostało opracowane i zrealizowane w ramach pracy magisterskiej pt. „Percepcja czynników warunkujących zdrowie u uczniów klas trzecich szkoły podstawowej (autorka: D. Szydziak, promotor: M. Wojnarowska-Sołdan, Zakład Zdrowia Publicznego, Warszawski Uniwersytet Medyczny 2012)

STRESZCZENIE

Cel: Zbadanie, jak dzieci w wieku 9–10 lat postrzegają osoby, które mają dobre samopoczucie i złe samopoczucie oraz czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na samopoczucie (zdrowie).

Materiał i metody: Zbadano 41 dzieci (20 dziewcząt i 21 chłopców), uczniów klas trzecich szkoły podstawowej. Zastosowano technikę projekcyjną „Narysuj i napisz”. Dzieci poproszono o narysowanie rówieśnika, który czuje się dobrze (jest zdrowy), i takiego, który nie czuje się dobrze (nie jest zdrowy), a następnie o narysowanie wokół każdej osoby wszystkich rzeczy, osób i zjawisk, które są przyczyną takiego samopoczucia, oraz dopisanie nazwy każdego narysowanego elementu. Wykorzystano zmodyfikowany schemat badania zaproponowany przez Weare i Gray [7]. Dokonano analizy treści rysunków i ich opisów.

Wyniki: Dzieci wymieniły wiele czynników wpływających na samopoczucie. Wśród czynników pozytywnych najczęściej wymieniły aktywność fizyczną i inne atrakcyjne formy spędzania czasu wolnego, zdrowe jedzenie i picie, posiadanie rzeczy i dobrą pogodę; wśród czynników negatywnych zaś niezdrowe produkty spożywcze i napoje, choroby i wypadki, złe relacje z innymi (w tym przemoc, odrzucenie) oraz złą pogodę i zniszczenie środowiska naturalnego. Większość czynników odnosiła się do zdrowia fizycznego, ale pojawiły się również czynniki związane ze zdrowiem psychospołecznym oraz statusem społeczno-ekonomicznym.

Adres do korespondencji:

dr n. hum. Magdalena Wojnarowska-Sołdan
Zakład Zdrowia Publicznego, Wydział Nauki
o Zdrowiu,
Warszawski Uniwersytet Medyczny,
ul. Banacha 1a, blok F, 02-097 Warszawa
tel.: (022) 599-21-80, tel. kom.: 668-128-137
e-mail: m.wojnarowska@op.pl

Różnice zależne od płci w postrzeganiu osoby o dobrym i złym samopoczuciu i czynników je warunkujących były niewielkie. Prace niektórych dzieci mogą wskazywać, że mają one problemy zdrowotne lub społeczne i wymagają pomocy.

Wnioski: Wiedza o czynnikach warunkujących dobre i złe samopoczucie (zdrowie) badanych dzieci jest zadowolająca, co należy uwzględnić w planowaniu i realizacji ich edukacji zdrowotnej. Technika „Narysuj i napisz” jest prostą i atrakcyjną dla dzieci techniką, godną polecenia w badaniach naukowych i edukacji zdrowotnej dzieci w tym wieku. Można ją także wykorzystać do identyfikowania problemów zdrowotnych, społecznych oraz potrzeb dzieci zdrowych i chorych w praktyce lekarza rodzinnego, pielęgniarki szkolnej oraz w czasie pobytu dzieci w szpitalu.

Forum Medycyny Rodzinnej 2013, tom 7, nr 2, 80–90

słowa kluczowe: czynniki warunkujące zdrowie, dzieci, technika „Narysuj i napisz”, edukacja zdrowotna

ABSTRACT

Aim: Exploring how children aged 9–10 years perceive a person who feel good and bad and factors influencing these feelings.

Materials and methods: 41 children (20 girls and 21 boys), pupils of III grade of primary school participated in the study. The „Draw & write” projective technique was used. Children were asked to draw a quick picture of a peer feeling good (is healthy) and bad (is not healthy) and next draw around this person all the things which make his or her such feeling and write at the side of each elements what it is. The modified scheme of research proposed by Weare and Gray was used [7]. Pictures and their names were analyzed.

Results: Many factors influenced their peers feeling (health) were included in children works. The most popular factors influenced good feeling were: physical activity and other attractive forms of spending free time, healthy eating and drinking, having some things and good weather. Among factors which makes a person feel bad were the most popular: unhealthy eating and drinking, illnesses and accidents, bad relations with others (violence, exclusions), bad weather, destruction of natural environment. The most of these factors were related to physical aspect of health but some factors connected with psychosocial health and socioeconomic status were also included. The responses of boys and girls were similar.

Pictures of some children suggested that they have social or health problems and need help.

Conclusions: Knowledge of children who participated in the study concerning factors influencing health is satisfactory and it should be taken into consideration in programmes of health education. The „Draw and write” technique is easy and attractive for children and this method can be use in research and in health education. Also it may be use as the method of identification of problems and needs of young patients in practice of family physician, school nurse and in hospitals.

Forum Medycyny Rodzinnej 2013, vol 7, no 1, 80–90

key words: determinants of health, children, the „Draw & write” technique, health education

WSTĘP

Dzieci doświadczają w swoim życiu wielu różnych sytuacji związanych ze zdrowiem i cho-

robą. Dotyczą one ich samych oraz osób z ich najbliższego otoczenia. Rozumienie zdrowia przez dzieci jest odmienne niż rozumienie



**Rozumienie zdrowia przez
dzieci jest odmienne niż
rozumienie zdrowia przez
ludzi dorosłych**



**W badaniach rozumienia
przez dzieci zdrowia
i czynników je
warunkujących należy
pytać dzieci o zdrowie
w kontekście ich
doświadczeń z życia
codziennego**

zdrowia przez osoby dorosłe. Uważa się, że zmiany koncepcji zdrowia w dzieciństwie polegają na przechodzeniu od konkretnych przykładów z własnych doświadczeń do stopniowo zwiększającej się zdolności do rozumienia zdrowia jako pojęcia abstrakcyjnego, uwzględniającego jego aspekt fizyczny i psychiczny, oraz rozumienia przyczyn chorób i sposobów dbałości o zdrowie [1].

W wyjaśnianiu odrębności w postrzeganiu zdrowia w dzieciństwie najczęściej wykorzystuje się teorię rozwoju poznawczego Piageta [2]. Obecnie uważa się, że w większym stopniu odrębności te zależą od środowiska społecznego, doświadczeń w rodzinie, wpływów kulturowych, a także edukacji zdrowotnej [3, 4]. Stwierdzono, że u dzieci z wiekiem rozumienie zdrowia upodabnia się do jego rozumienia przez matki [1].

Badanie, jak dzieci rozumieją zdrowie i czynniki je warunkujące, nie jest łatwe. Zdaniem Kalnins i wsp. [5] oraz Normandeau i wsp. [6], w badaniach tych należy pytać dzieci o zdrowie w kontekście ich doświadczeń z życia codziennego. Autorzy ci proponują zastąpienie pytania „Co to jest zdrowie?” następująco sformułowanymi pytaniami:

- Czy robisz coś, aby być zdrowym, gdy jesz, ubierasz się, sprzątasz, idziesz spać, ćwiczysz, odrabiasz lekcje, masz wolny czas?
- Po czym możesz poznać, że kolega (koleżanka) jest zdrowy/a?
- Czy należy konieczne coś robić, aby być zdrowym? Jeśli tak, to co należy robić?
- Co możesz robić, gdy jesteś zdrowy?
- Co zagraża zdrowiu dzieci?

Poznanie, jak dzieci postrzegają zdrowie i chorobę oraz czynniki je warunkujące może być przydatne nauczycielom w realizacji edukacji zdrowotnej, a także lekarzom i pielęgniarkom w sprawowaniu opieki zdrowotnej nad dziećmi, w ich leczeniu i działaniach profilaktycznych. Wiedza ta może sprzyjać dobrej komunikacji z młodymi pacjentami oraz zachęcaniu ich do uczestniczenia w leczeniu i dbałości o zdrowie.

CEL PRACY

Celem pracy było zbadanie, jak dzieci w wieku 9–10 lat postrzegają:

- osoby, które mają dobre samopoczucie (są zdrowe) i złe samopoczucie (nie są zdrowe);
- czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na samopoczucie.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w grupie 41 dzieci (20 dziewcząt i 21 chłopców) w wieku 9–10 lat, uczniów klas trzecich jednej podwarszawskich publicznych szkół podstawowych.

W badaniu wykorzystano technikę „Narysuj i napisz”. Jest to specyficzna technika analizy rysunku, zaliczana do metod projekcyjnych, autoekspresyjnych. Technika ta polega na rysowaniu oraz opisywaniu (nazywaniu) rysunku na określony temat. Umożliwia ona poznanie, w jaki sposób dzieci interpretują otaczający je świat i doświadczenia. Można ją zastosować u dzieci od 4. roku życia (osoba przeprowadzająca badanie pomaga dzieciom w opisywaniu rysunków) [7]. Przydatność tej techniki w edukacji zdrowotnej dzieci w wieku 4–11 lat sprawdzili w Wielkiej Brytanii Williams i wsp. [8]. Zastosowali ją oni w programie edukacji zdrowotnej „Zdrowie dla życia” w szkole podstawowej, opracowanym w Uniwersytecie w Southampton [9]. W Polsce technikę tę wykorzystywał kilku autorów [10–12].

Niniejsze badania przeprowadzono wśród uczniów dwóch klas III, z pomocą nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej, w lutym 2012 roku. Wykorzystano zmodyfikowany schemat badania zaproponowany przez Weare i Gray [7]. Przebieg badania był następujący:

- 1) Wyjaśnienie dzieciom, że ich zadaniem będzie wykonanie i opisanie rysunków na temat opowiedzianej im historii. Zadanie to nie jest sprawdzianem; nie ma znaczenia, czy ładnie rysują i piszą oraz czy robią błędy; powinny pracować samodzielnie, a jeśli potrzebna jest im pomoc, powinny poprosić o nią szeptem. Praca jest anonimowa (oznaczają na niej tylko, czy są dziewczynką, czy chłopcem).

- 2) Przekazanie każdemu dziecku arkusza papieru A4, poproszenie o wyjęcie ołówków i kredek.
- 3) Opowiedzenie początku następującej historii: *Pewnego dnia idziesz do domu i spotykasz swojego rówieśnika, który dobrze się czuje, jest zdrowy*. Poproszenie dzieci o:
 - narysowanie na środku kartki osoby, która także dobrze się czuje, jest zdrowa (zadbanie o to, żeby każdy, kto popatrzy na ich rysunek, poznał, że znajdująca się na nim osoba czuje się dobrze),
 - pozostawienie wolnego miejsca wokół rysunku.
- 4) Kontynuowanie opowieści: *Osoba, którą spotkałeś/eś opowiada ci o wszystkim, co powoduje, że czuje się dobrze i zdrowo*. Poproszenie dzieci, żeby wokół tej osoby:
 - narysowały wszystkie rzeczy, osoby i zjawiska, które powodują, że ta osoba czuje się dobrze,
 - napisały obok nazwę każdej narysowanej rzeczy, osoby, zjawiska.
- 5) Kontynuowanie opowieści: *Rozstajesz się z osobą, która czuje się dobrze, i idziesz dalej do domu. Za rogiem spotykasz kogoś w twoim wieku, kto nie czuje się dobrze, nie jest zdrowy, nie wygląda dobrze*. Poproszenie dzieci o odwrócenie kartek na drugą stronę i narysowanie na środku kartki osoby, która nie czuje się dobrze, nie jest zdrowa, nie wygląda dobrze.
- 6) Dokończenie opowieści: *Osoba, którą spotkałeś/eś, wymienia ci wszystkie rzeczy, które sprawiają, że nie czuje się dobrze*. Poproszenie dzieci o narysowanie wokół głównego rysunku wszystkich rzeczy, zjawisk i osób, które wpływają na to, że osoba ta nie czuje się dobrze, a także o napisanie obok ich nazwy.
- 7) Zebranie kartek. Podziękowanie dzieciom za pracę na zajęciach.

Dokonano analizy treści rysunków i ich opisów dotyczących wyglądu osoby, która ma dobre i złe samopoczucie oraz czynników po-

zytywnie i negatywnie wpływających na to samopoczucie. Czynniki te podzielono na kategorie dotyczące głównych obszarów treści i ich subkategorie (treści szczegółowe), ilustrując je przykładami. Dane te z uwzględnieniem płci badanych dzieci, zestawiono w tabelach, wykorzystując wzór formularza zaproponowanego przez Weare i Gray [7].

WYNIKI

■ **Postrzeganie przez dzieci człowieka, który ma dobre i złe samopoczucie**

Rówieśnika, który czuje się dobrze, jest zdrowy, dzieci przedstawiły jako osobę wesołą i radosną, o czym świadczy wyraźnie zaznaczona na każdym rysunku uśmiechnięta twarz. Dzieci zwróciły także uwagę na ładny wygląd, energię oraz aktywność fizyczną takiej osoby. Niektóre dzieci w otoczeniu tej osoby rysowały przyjaciela. Przykłady rysunków człowieka mającego dobre samopoczucie (jest zdrowy) przedstawiono na rycinie 1.

Człowiek, który nie czuje się dobrze, jest smutny, zmartwiony, bardzo często płacze (jest zalany łzami), ma podkrążone oczy. Często jest bardzo szczupły albo otyły, ma rozczochrane włosy, niestaranny ubiór, nie jest aktywny fizycznie, wydaje się ospały, bez energii. Dzieci przedstawiały taką osobę podczas przeziębienia (katar, kaszel), choroby zakaźnej (wysypka), a także po wypadku (ze złamaną nogą, ranami, nabitym guzem). Przykłady rysunków zamieszczono na rycinie 2.

■ **Czynniki pozytywnie wpływające na samopoczucie**

Dzieci narysowały wiele elementów odnoszących się do czynników sprzyjających dobremu samopoczuciu (zdrowiu). W prawie każdej pracy znalazło się od kilku do kilkunastu (maks. 29) różnorodnych elementów (przykład ryc. 3). Rysunki były kolorowe. Treści rysunków i ich opisów zakwalifikowano do 10 kategorii. Kategorie te, ich subkategorie i przykłady treści oraz częstość ich występowania na rysunkach dzieci przedstawiono



Poznanie, jak dzieci postrzegają zdrowie i chorobę oraz czynniki je warunkujące, może być przydatne różnym osobom sprawującym medyczną i pozamedyczną opiekę nad dziećmi, w tym: nauczycielom (edukacja zdrowotna), lekarzom i pielęgniarkom (leczenie i profilaktyka)



Technika „Narysuj i napisz” polega na rysowaniu oraz opisywaniu (nazywaniu) rysunku na określony temat



Rycina 1. Rysunki osób, które czują się dobrze



Rycina 2. Rysunki osób, które nie czują się dobrze



Dzieci różnie przedstawiają osobę mającą dobre lub złe samopoczucie. Osoba, która czuje się dobrze, jest przedstawiona jako wesół i radosna, zaś osoba, która nie czuje się dobrze, jako smutna, zmartwiona, płacząca

w tabeli 1. Najwięcej narysowanych elementów dotyczyło:

- spędzania wolnego czasu (92 elementy);
- jedzenia i picia (68 elementów);
- posiadania rzeczy (32 elementy);
- pogody (25 elementów).

Wśród czynników, które pozytywnie wpływają na dobre samopoczucie (zdrowie), dominowały elementy, które dotyczyły zdrowia fizycznego i zachowań, które sprzyjają temu aspektowi zdrowia, w tym zwłaszcza różne formy aktywności fizycznej, zabawa, odpoczynek i zdrowe żywienie. Znacznie rzadziej pojawiały się na rysunkach elementy związane ze zdrowiem psychicznym; były to relacje z innymi, uczucia i osiągnięcia.

Prace dziewcząt były bardziej staranne i zawierały zwykle więcej elementów niż prace chłopców. Dziewczęta nieco częściej rysowały czynniki związane z naturą i zwierzętami, uczuciami i wyglądem, zabawkami. Na rysun-

kach i w opisach chłopców nieco częściej były elementy dotyczące rozrywki, aktywności fizycznej, posiadania niektórych rzeczy.

Czynniki negatywnie wpływające na samopoczucie

Na rysunkach przedstawiających czynniki negatywnie wpływające na samopoczucie dzieci wymieniły również bardzo dużo elementów (ryc. 4). Rysunki te były zwykle mniej kolorowe, często narysowane tylko ołówkiem. Wyodrębniono 11 kategorii treści tych czynników. Kategorie te, subkategorie, przykłady treści oraz częstość ich występowania przedstawiono w tabeli 2. Do kategorii, do których zaklasyfikowano najwięcej elementów, należały:

- jedzenie i picie (53 elementy);
- choroby i wypadki (38 elementów);
- relacje z innymi (24 elementy);
- pogoda i przyroda (21 elementów).

Większość kategorii była powtórzeniem kategorii wyróżnionych w grupie czynników sprzyjających dobremu samopoczuciu, ale ich subkategorie i przykłady były zdecydowanie negatywne. Pojawiły się elementy dotyczące przemocy fizycznej i psychicznej, odrzucenia, lęków i ubóstwa.

W niektórych pracach występowała kumulacja negatywnych czynników, sugerująca, że mogą być to czynniki lub sytuacje dotyczące właśnie tego dziecka. Na przykład: chłopiec otyły, który płacze, na którego złe samopoczucie wpływa przeżywanie go „grubasem”, doświadczanie uczucia głodu, brak pizzy w lodówce, niechęć do jedzenia owoców, zjedanie zbyt dużo cheesburgerów; dziewczynka z wieloma lękami: przed burzą i piorunami, pożarem, robactwem, skutkami chorób.

Różnice między dziewczynkami i chłopcami były niewielkie. Dziewczynki nieco częściej niż chłopcy wymieniali spożywanie słodyczy, używaną odzież, brak ruchu, przyjaciół; chłopcy nieco częściej zaznaczali odrzucenie, brak pieniędzy.

DYSKUSJA

Przeprowadzone badanie dotyczyło tego, jak dzieci 9–10-letnie (uczniowie III klasy szkoły podstawowej, N = 41) postrzegają osobę o dobrym i złym samopoczuciu oraz czynniki, które są przyczyną takiego samopoczucia. Wykonano je techniką „Narysuj i napisz” polegającą na rysowaniu obrazków na zadany temat i opisywaniu ich dla doprecyzowania ich treści. Dzieci w tym wieku, zgodnie z teorią rozwoju poznawczego Piageta, znajdują się w stadium operacji konkretnych. Pojawia się u nich myślenie logiczne, choć rozwiązywanie problemów nadal ogranicza się w zasadzie do przedmiotów konkretnych, a nie obejmuje pojęć abstrakcyjnych [13]. Dzieci wymieniają specyficzne działania, zasady i sytuacje odnoszące się do utrzymania zdrowia lub uniknięcia choroby, robią to w sposób nieuporządkowany, wymieniają zewnętrzne oznaki zdrowia (np. zaróżowione policzki, ładna skóra) [4]. Dlatego



Rycina 3. Co sprawia, że człowiek czuje się dobrze (jest zdrowy)? Przykład pracy chłopca w wieku 10 lat

też w zadaniach postawionych dzieciom odwołano się do konkretnych sytuacji dotyczących ich rówieśników oraz pytano o samopoczucie (dobre lub złe), a nie wprost o zdrowie, które jest pojęciem wieloznacznym i abstrakcyjnym.

Stwierdzono wyraźną różnicę w sposobie przedstawienia przez dzieci osoby dobrze i źle się czującej. Osoba mająca dobre samopoczucie była zwykle uśmiechnięta, dynamiczna, w jej otoczeniu często znajdował się przyjaciel. Do narysowania takiego człowieka dzieci używały kolorowych kredek. Osoba mająca złe samopoczucie była przedstawiona za pomocą ołówka, czyli w szarych kolorach, jako osoba smutna, chora. Percepcja tych osób była podobna, jak w badaniach innych autorów [8–10].

Analiza rysunków i ich opisów wykazała, że dzieci 9–10-letnie:

” Dzieci potrafią wymienić wiele czynników, które pozytywnie i negatywnie wpływają na dobre samopoczucie (zdrowie). Dotyczą one najczęściej zdrowia fizycznego

Tabela 1

Czynniki wpływające pozytywnie na samopoczucie (zdrowie) — liczba elementów na rysunkach dzieci

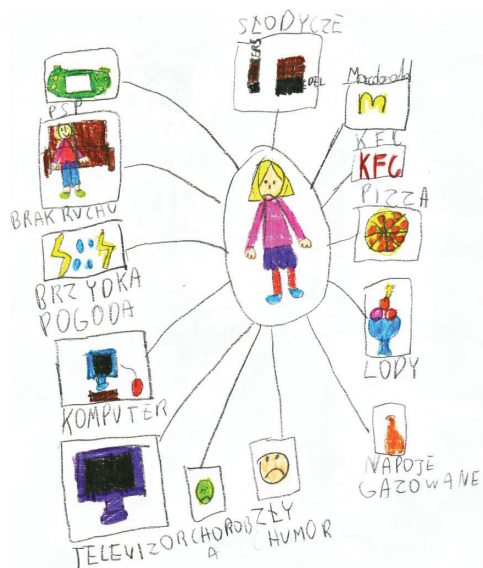
Kategorie*	Subkategorie	Przykłady	Ogółem (N = 41)	Dziewczęta (N = 21)	Chłopcy (N = 20)
Spędzanie czasu wolnego (92)	Sport/aktywność fizyczna	Piłka nożna, basen, rower, rolki, bieganie, tyżwy, narty, aqua park, karate	32	14	18
	Rozrywka	Komputer, telewizor, radio, zabawa	22	8	14
	Hobby	Czytanie, rysowanie, taniec, wędkowanie, wojsko	20	9	11
	Instytucja/miejsce	Stadion, orlik, ośrodek sportu i rekreacji	6	2	4
	Odoczynek	Spacery, kanapa, spanie, nie ma pracy domowej	4	1	3
Inne	Wyścigi, wyjście na dwór, kibicowanie, podróż, oglądanie nocnego nieba	8	5	3	
Jedzenie i picie (68)	Owoce, warzywa	Malina, arbuz, jabłko, mandarynki, pomidor, marchewka, brokuł	53	26	27
	Słodycze	Czekolada, cukierki, lizaki, lody	6	2	4
	Inne	Zdrowy obiad, dobre odżywianie, drugie śniadanie, mleko, ser	9	2	11
Posiadane rzeczy (32)	Zabawki	Gry, miś, gitara, pistolet	11	9	2
	Pieniądże	Monety	6	3	3
	Inne	Naklejki, magnesy, nowa sukienka, spodnie, biżuteria, laptop	15	5	10
Pogoda (25)	Słońce	Przebywanie na słońcu	17	7	10
	Inne	Ładna pogoda, tęcza, deszcz	8	4	4
Relacje z innymi (24)	Przyjaciel, rodzina	Przyjaciel, rodzice, rodzeństwo, siostra	10	5	5
	Uczucia	Miłość, serce	7	7	0
	Inne	Rozmowa, miłe słowa, bezpieczeństwo	7	3	4
Przyroda (22)	Natura	Piękno przyrody, kwiaty, wiosna, drzewo	12	9	3
	Zwierzęta	Kot, pies, ryba, ślimak, motyl	10	7	3
Samopoczucie, wygląd (20)	Uczucia	Uśmiech, radość, spokój, szczęście, jest miło	12	8	4
	Inne	Zapachy, perfumy, kosmetyki, kąpiel, codzienne mycie się, nie ma choroby	8	6	2
Osiągnięcia (17)	W szkole	Dobre oceny	10	5	5
	W sporcie	Gol, szpagat, puchar, I miejsce, król strzelców	7	4	3
Szczególne okazje (14)	Osobiste	Tort urodzinowy, prezenty	10	5	5
	Euro 2012	Bilet na Euro, karta Euro	4	0	4
Inne (11)	Szkoła	Lekcje WF, ogólnie	5	2	3
	Inne	Tabletki, APAP, wyobrażenia, wiara, fart, kolor zielony	11	2	9

*W nawiasach podano łączną liczbę elementów w danej kategorii

— potrafili wskazać wiele czynników, które pozytywnie i negatywnie wpływają na samopoczucie (zdrowie). Na rysunkach dzieci znajdowało się od 3 do 29 elementów (nie określono liczby elementów, które dzieci miały narysować, one same decydowały o tym, co i jak dużo rysują); Wskazuje to, że dzieci posiadają wiedzę na ten temat, a nie są, jak sądzi wiele osób dorosłych, „pustymi naczyniami”, które trzeba „wypełnić wiedzą” [7].

— postrzegają te czynniki w kontekście doświadczeń codziennego życia w rodzinie i w szkole. Obrazki zawierały czasem bardzo osobiste treści, radosne (rozmowa, miłe słowa, miłość, bezpieczeństwo, sława, dobre oceny) i smutne (śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, brak rodziców, brak domu, bieda, pogrzeb kota).

Rysunki dzieci i ich opisy przedstawiały najczęściej czynniki dotyczące zdrowia fizycznego. Dominowały czynniki związane z żywieniem,



Rycina 4. Co sprawia, że człowiek czuje się źle (nie jest zdrowy)? Przykład pracy dziewczynki w wieku 10 lat

aktywnością fizyczną, zabawą, pogodą i przyrodą, chorobami. Są one powiązane z codziennym życiem dzieci, a także tematyką edukacji zdrowotnej w szkole, a wcześniej w przedszkolu. W obowiązującej podstawie programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w klasach I–III [14] znajduje się wiele treści dotyczących właśnie zdrowia fizycznego (higiena osobista, aktywność fizyczna, żywienie, bezpieczeństwo, choroby). Mniej liczne w pracach dzieci elementy zdrowia psychospołecznego dotyczyły relacji z innymi, uczuć (pozytywnych i negatywnych), a także lęków, straty bliskich osób, ważnych rzeczy lub zwierząt.

Wyniki badań wskazują, że badane dzieci dostrzegały związek między dobrym/złym samopoczuciem a czynnikami społeczno-ekonomicznymi, które uważane są za główne determinanty zdrowia u dorosłych, a także dzieci [15]. Wśród czynników negatywnie wpływających na samopoczucie pojawiły się elementy związane z ubóstwem (bieda, grzebanie w śmieciach, używana odzież, brak jedzenia). Wśród czynników pozytywnie wpływających na samopoczucie znalazły się 32 elementy dotyczące posiadanych rzeczy (np. zabawki, Top model, gra The Sims 3, PSP,

MP3, pieniądze, nowa sukienka, laptop, biżuteria). Może to świadczyć o przywiązywaniu przez dzieci wagi do wartości materialnych, a także o wpływie kultury masowej i reklam.

Dziewczynki i chłopcy wskazywali wiele podobnych czynników wpływających na samopoczucie. Dziewczynki nieco częściej umieszczały na rysunkach elementy dotyczące wyglądu, uczuć, przyrody, chłopcy elementy związane z aktywnością fizyczną, sportem, szczególnie piłką nożną i zbliżającym się Euro 2012.

Zastosowana w badaniach technika „Narysuj i napisz” była dla dzieci atrakcyjna. Dzieci w tej fazie życia chętnie rysują i kolorują (rysowanie wymieniły także wśród czynników sprzyjających dobremu samopoczuciu). Wykonywały to zadanie bardzo chętnie i sprawnie, włożyły w swoje rysunki dużo serca i wysiłku, o czym świadczy bogactwo treści i staranność wykonania prac. Udało się nawiązać z dziećmi pozytywny kontakt, zachęcić je do wykonania pracy, uzyskać ciekawy i bogaty materiał badawczy.

Technika „Narysuj i napisz” jest prosta i mało czasochłonna. Umożliwia badanie dzieci w młodszym wieku szkolnym, u których stosowanie innych metod (np. ankiety) jest bardzo ograniczone. Można ją wykorzystać w badaniach naukowych oraz w planowaniu i ewaluacji edukacji zdrowotnej w szkole. Jest atrakcyjną metodą aktywizującą w realizacji tej edukacji u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym [9, 10]. Może być także przydatna w indywidualnej pracy z młodymi pacjentami dla poznania ich zachowań, przekonań, uczuć, potrzeb, stosunku do choroby, leczenia itp. Wyniki badań wyraźnie wskazują, że u niektórych badanych dzieci mogły występować nie ujawnione dotychczas problemy zdrowotne i społeczne związane z otyłością, stanami lękowymi, przemocą, odrzuceniem, ubóstwem. Każda taka praca powinna być szczegółowo przeanalizowana w kontekście właściwości indywidualnych oraz sytuacji rodzinnej i szkolnej dziecka. Warto zwrócić uwagę na to, że próby poznawania przekonań i opinii dzieci mogą wpływać korzystnie

**”
Poznawanie przekonań
i opinii dzieci na temat
zdrowia może wpływać
korzystnie na relacje
z nimi i efektywność
podejmowanych wobec
nich oddziaływań
profilaktycznych,
lecniczych
i rehabilitacyjnych**

Tabela 2

Czynniki wpływające negatywnie na samopoczucie (zdrowie) — liczba elementów na rysunkach dzieci

Kategorie*	Subkategorie	Przykłady	Ogółem (N = 41)	Dziewczęta (N = 21)	Chłopcy (N = 20)
Jedzenie i picie (53)	Słodycze, słodkie napoje	Czekolada, cukierki, lizak, lody, coca-cola, napoje gazowane	21	13	8
	Niezdrowe produkty	Chipsy, hamburger, frytki, KFC, Mc Donald's, woda z kranu	23	10	13
	Inne	Brak warzyw i owoców, jedzenie, gdy nie potrzeba	9	4	5
Choroby i wypadki (38)	Dolegliwości	Zapchany nos, bolący brzuch, gorączka, kaszel, wymioty	21	10	11
	Urazy	Skaleczenie, upadek, nabicie guza, wypadek samochodowy	11	5	6
	Inne	Wizyta w szpitalu, niedobre leki, syrop z wątroby rekina	6	5	1
Relacje z innymi (24)	Przyjaciele, rodzina	Brak przyjaciół, rodziny, rodzeństwa, kłótnia	11	7	4
	Drażnienie	Krzyk, dokuczanie, przemoc, bicie	7	3	4
	Odrzucenie	Nikt mnie nie rozumie, wyśmiewanie	6	1	5
Pogoda i przyroda (21)	Zła pogoda	Deszcz, burza, „zasłonięte” słońce	15	8	7
	Przyroda	Wycięte lasy, wulkan, zwiędłe kwiaty, meduza	6	4	2
Zachowania ryzykowne (17)	Brak ruchu	Nieuprawianie sportu, pływania, piłki nożnej	11	7	4
	Inne	Późne chodzenie spać, niemycie rąk, palenie papierosów	6	3	3
Mass media (15)	Ograniczenia lub nadmierne korzystanie	Komputer, telewizja, telefon, PSP	15	8	7
Lęk i strata (14)	Lęki	Pożar, burza, choroba, wojna, utonięcie, koniec świata	9	4	5
	Straty	Śmierć mamy, rozwód rodziców, sprzedaż domu, pogrzeb kota	5	2	3
Brak rzeczy (14)	Pieniądze	Bieda, grzebię w śmieciach	6	2	4
	Inne	Używana odzież, brak ciepłego posiłku, jedzenia, zabawki	8	6	2
Samopoczucie, wygląd (13)	Nastrój	Smutek, zły humor, nudzenie się, płacz	9	4	5
	Zły wygląd	Otyłość, za krótkie włosy	4	0	4
Niepowodzenia (10)	W szkole	Złe stopnie, kłopoty	8	5	3
	W sporcie	Nie umiem pływać, nie strzeliłem gola	2	1	1
Inne (13)	Pech, dynamit, diabeł, potwór, bomba, bałagan, brak czasu na urodziny, ochłapanie błotem		13	5	8

*W nawiasach podano łączną liczbę elementów w danej kategorii

na relacje z nimi. Pozwalają one dorosłym, nauczycielom, lekarzom, pielęgniarkom, uświadomić sobie [7]:

— co dzieci wiedzą i jak myślą. Często dorośli mogą być zdumieni tym, jak głęboka i kompleksowa jest wiedza oraz sposób myślenia dzieci. Dokonanie takiego odkrycia może wpływać na zwiększenie „autentyczności, szacunku i empatii” dorosłych w stosunku do dzieci;

— że dzieci reprezentują różne etapy rozwoju i pochodzą z różnych środowisk społecznych. Oznacza to, że mogą różnie rozumieć sens takich samych informacji oraz reagować na nie w odmienny sposób. Obserwacje tego typu pomagają dorosłym traktować dzieci indywidualnie, co sprzyja nawiązywaniu z nimi kontaktu i budowaniu poczucia własnej wartości u każdego z nich.

Technika „Narysuj i napisz”, podobnie jak inne techniki autoekspresyjne, ma pewne ograniczenia. Zdaniem Janowskiego [16], dane zdobyte za pomocą tych technik mogą być trudne do zinterpretowania, przy ich analizie zalecana jest szczególna ostrożność w formułowaniu wniosków, wnioski te należy traktować raczej jako sygnały niż informacje pewne i dokładniej rozpoznać za pomocą innych metod (obserwacja, wywiad). Zdaniem Weare i Gray [7] zdarza się, że dzieci rysują to, co umieją lub lubią, albo to, czego, ich zdaniem, oczekuje się od nich. Z tego powodu należy dokładnie wyjaśnić dzieciom, że powinny narysować i napisać to, co naprawdę myślą oraz zapewnić im poczucie anonimowości. Ważne jest opracowanie scenariusza badania, w którym zadanie do wykonania jest elementem opowiadania lub zdarzenia powiązanego ze specyficzną sytuacją danej grupy lub dziecka.

Ograniczeniem prezentowanych badań jest mała grupa badanych. Wyników badań nie można zatem uogólnić na populację dzieci w wieku 9–10 lat. Należy jednak podkreślić, że wykorzystana technika badawcza może być stosowana w małych grupach dzieci (np. w klasie) lub indywidualnie w celu planowania i ewaluacji oddziaływań dostosowanych do potrzeb danej grupy lub jednostki.

WNIOSKI

1. Wiedzę badanych dzieci w wieku 9–10 lat o czynnikach warunkujących dobre i złe samopoczucie (zdrowie) można uznać za zadowalającą. Większość tych czynników dotyczy zdrowia fizycznego, ale w pracach dzieci występują również czynniki dotyczące zdrowia psychospołecznego (relacje z innymi, uczucia, przemoc, odrzucenie) oraz czynniki społeczno-ekonomiczne (ubóstwo i związane z tym braki w zaspokojeniu potrzeb).
2. W edukacji zdrowotnej dzieci poznanie tego, co dzieci już wiedzą, powinno stanowić podstawę do rozwijania umiejętności wykorzystania tej wiedzy w codziennym życiu oraz stwarzania im warunków i możliwości praktykowania zachowań prozdrowotnych.
3. Technika „Narysuj i napisz” jest prostą i atrakcyjną dla dzieci techniką, godną polecenia w badaniach naukowych i edukacji zdrowotnej uczniów w młodszym wieku szkolnym. Można ją także wykorzystać do identyfikowania problemów zdrowotnych, społecznych i potrzeb dzieci zdrowych i chorych w praktyce lekarza rodzinnego, pielęgniarki szkolnej oraz w czasie pobytu dzieci w szpitalu.

PIŚMIENNICTWO

1. Kalnins I., Love R. Children's concept of health and illness — and implications for health education: an overview. *Health Education Quarterly* 1982; 2–3: 104–115.
2. Piaget J. *Studia z psychologii dziecka*. PWN, Warszawa 1962.
3. John-Borys M. *Koncepcja zdrowia i choroby u dorastających*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 2002.
4. Woynarowska B. *Edukacja zdrowotna*. Podręcznik akademicki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2010.
5. Kalnins I., Jutras S., Normandeau S., Morin P. Children's health action within the context of daily living. *Am. J. Health Behaviour* 1998; 6: 460–472.
6. Normandeau S., Kalnins I., Jutras S., Hanigan D. A description of 5- to 12-year old children's conception of health within the context of their daily life. *Psychology and Health* 1998: 889–896.
7. Weare K., Gray G. *Promocja zdrowia psychicznego w Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie*. Poradnik dla osób prowadzących kształcenie i doskonalenie nauczycieli oraz innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Polski Zespół ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 1996: 60–61.
8. Williams T., Wetton N., Moon A. *A picture of health: what do you do that makes you healthy and keeps you healthy?* Health Education Authority, London 1989a.
9. Williams T., Wetton N., Moon A. *Health for life 1. A teacher's planning guide to health education in the primary school*. Health Education Authority, London 1989b.

10. Szymańska M.M., Sokółowska M., Kręcisz A., Woynarowska B. Zdrowie dla życia. Program edukacji zdrowotnej w szkole promującej zdrowie. Materiały dla nauczycieli klas 0–III. Polski Zespół ds. Projektu Szkoła Promująca Zdrowie, Warszawa, 1994 (maszynopis).
11. Ostaszewski K. Zastosowanie techniki „drawn & write” do oceny skuteczności szkolnego programu profilaktyki uzależnień „Spójrz inaczej”. *Alkoholizm i Narkomania* 1995; 2: 79–86.
12. Woynarowska-Soldan M. Badanie klimatu społecznego klasy techniką „Narysuj i napisz”. *Remedium* 2007; 12 (178): 8–9.
13. Schaffer H.R. *Psychologia dziecka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2008.
14. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 listopada 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego i kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół. *Dz. U.* 2009, Nr 4, poz. 17.
15. Blair M., Steward-Brown S., Waterson T., Crowther R. *Child public health*. Oxford University Press, Oxford 2004.
16. Janowski A. *Poznawanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej*. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2002.