



Józef Chwedorowicz

Warsaw Management University, Poland

Wpływ treningu wdrażającego młodzież do zdrowego stylu życia w świetle badania ankietowego uczestników / *Impact of a training program introducing junior high school students to healthy life style in the light of their questionnaire answers*

Abstract

The paper presents a study based on the questionnaire given to participants of "Winners Training" – a training program which introduced healthy life style to junior high schools students in Mazovia province, and aimed to habituate them to it. The training program consisted of three simultaneous trainings: healthy nutrition training, fitness training and mental training concentrating mainly on development of positive thinking. Skills developed and practiced in these three dimensions were considered as competences necessary to develop a healthy life style and were promoted with the use of films. The paper provides the analysis of observations and opinions of students concerning their participation in the program, the difficulties they experienced and changes which they observed as a result.

Key words: Winners training, healthy lifestyle, film, teenager.

1. WSTĘP

Badania zostały przeprowadzone na jesieni 2013 r. wśród gimnazjalistów 4 szkół z woj. Mazowieckiego, którzy brali udział w treningu rozwoju osobistego uczącego zdrowego stylu życia. Trening Zwycięzców, został opracowany przez Aleksandrę i Józefa Chwedorowiczów przy współpracy ze specjalistami z AWF, Centrum Zdrowia Dziecka na potrzeby realizacji programu MEN Żyj-My z Pasją, skierowanego do młodzieży gimnazjalnej. Obejmował trzy treningi: trening zdrowego odżywiania, trening sprawności fizycznej i trening mentalny – skoncentrowany głównie na kształtowaniu pozytywnego myślenia. Zadaniem treningu była nauka zdrowego stylu życia wśród gimnazjalistów. Człowiek uczy się zdrowego stylu życia na różnych etapach swojego rozwoju, od dzieciństwa do starości. W gimnazjum u młodych ludzi budzi się świadomość potrzeby zarządzania sobą, swoim życiem. Młody człowiek w tym wieku otwarty jest na propo-

zycje działań ułatwiających mu zarządzanie sobą, gdyż w tej dziedzinie brakuje mu kompetencji szczególnie w okresie dorastania. Okres dorastania jest okresem krytycznym w rozwoju człowieka, gdyż jego szczególne doświadczenia mogą mieć duże i trwałe skutki na resztę życia. Fizycznie młody człowiek przypomina osobę dorosłą ale mentalnie jest jeszcze dzieckiem. Według fizjologów ta dysproporcja związana jest z nie w pełni jeszcze rozwiniętym mózgiem racjonalnym u młodego człowieka. Ale młody człowiek nie jest bezbronny w tym trudnym dla siebie okresie. Tym co pozwala mu przejść bezpiecznie przez okres dorastania są jego pozytywne nawyki i pozytywne środowisko, w którym wzrasta. Trening Zwycięzców stwarza środowisko, w którym nastolatek może rozwijać zdrowy styl życia biorąc jednocześnie za ten rozwój odpowiedzialność.

Uczestnicy treningu przez 21 dni mieli wykonywać następujące zadania:

1. Wypić kilku szklanek czystej wody.
2. Zjeść przynajmniej jeden zdrowy posiłek: sałatkę warzywną z warzyw lub owoców.
3. Wykonać min. 15 minut wybranych przez siebie ćwiczeń fizycznych.
4. Przeczytać 2-10 str. na interesujący go temat.
5. Podjąć przez 15 minut takie działanie, które pozwolą rozwinąć mu jego pasje.
6. Obejrzeć udostępniony w internecie film na temat zdrowego stylu życia.
7. Wieczorem ocenić i odnotować co udało się wykonać, a czego nie.

2. CELE BADANIA

Podstawowym celem przeprowadzonego badania było poznanie opinii uczestników Treningu Zwycięzców. Na konferencjach dla nauczycieli w roku 2012, 2013 przedstawiano wpływ treningu na wzrost samooceny, samopoczucia, pozytywnego myślenia oraz BMI (body mas index). W niniejszym opracowaniu analizujemy opinie samych uczestników nt. przebytego przez nich treningu.

Głównym celem analizy nie jest weryfikacja hipotez badawczych ale poznanie wpływu Treningu na rozwój osobisty uczestników tak by ulepszyć go w kolejnych edycjach.

W przeprowadzonej po 21 dniach treningu ankiecie uczestnicy odpowiedzieli, na jakim poziomie udało się im wykonać zaplanowane w treningu zadania, które potwierdziłyby utrwalenie się pożądaných nawyków prowadzących do zdrowego stylu życia.

Cele szczegółowe niniejszej ankiety koncentrowały się one na następujących aspektach:

1. Poznanie powodów uczestnictwa w Treningu Zwycięzców. Jakie argumenty przemawiały za uczestnictwem w treningu, który nie był obowiązkowy i wymagał dużego zaangażowania i poświęcenia swojego czasu wolnego.
2. Czy trening podobał się uczestnikom?
3. Dlaczego?

4. Czy dzięki treningowi uczestnicy odkryli w sobie nowe talenty?
5. Czy dzięki treningowi uczestnicy zainteresowali się swoim rozwojem osobistym
6. Czy dzięki treningowi uczestnicy poprawili swoją dietę?
7. Czy dzięki treningowi uczestnicy zaczęli więcej czytać?
8. Z realizacją, którego zadania uczestnicy mieli największe problemy?
9. W jaki sposób trening zmienił życie uczestników?
10. Czy chciałbyś w przyszłym roku uczestnicy wzięliby udział w podobnym projekcie ?

3. METODOLOGIA

Badanie zostało zaprojektowane w postaci ankiety opracowanej przy współpracy z uczestnikami Treningu. Ankiety wypełniały osoby biorące udział w Treningu Zwycięzców n=384. Zadaniem osób badanych było wybranie jednej z proponowanych w ankiecie odpowiedzi.

Konstrukcja ankiety

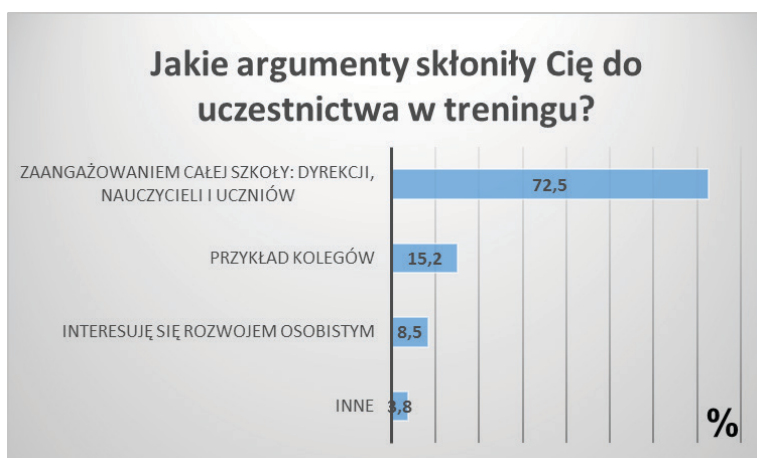
Ankieta składała się z 10 pytań dotyczących obszarów związanych z wpływem Treningu Zwycięzców na jego uczestników. Większość stanowiły pytania zamknięte (6 pytań), pozostałe były pytaniami polegającymi na wyborze jednej z kilku proponowanych opcji z możliwością udzielenia własnej odpowiedzi w polu „inne” w przypadku, gdy dana kategoria nie dostarczała dopasowanej do danej sytuacji odpowiedzi.

Ankieta poruszała krąg zapytań związanych z Treningiem i pozwalała na głębsze poznanie motywacji osób w nim uczestniczących.

4. OMÓWIENIE WYNIKÓW

Kolejno omawiane będą pytania ankiety skierowanej do uczestników Treningu.

1. Jakie argumenty skłoniły Cię do uczestnictwa w treningu?



Szczególnie ważne jest podkreślenie zaangażowanie najwyższej dyirekcji w realizację Treningu. To zaangażowanie przekładało się na większe zaangażowanie nauczycieli pracujących przy jego realizacji i promocji, a ostatecznie przekładało się na większe zaangażowanie i staranność uczniów, otrzymujących nie tylko coaching związany z treningiem, ale i stały dopływ informacji o wartości i wadze programu, jak również wyrazy uznania dla dobrowolnie podejmujących go uczestników.

2. Czy trening podobał Ci się?

98% badanych odpowiedziało, że TAK

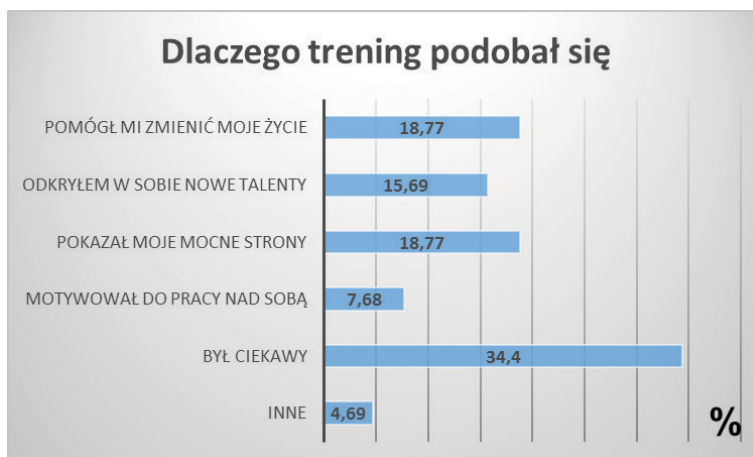
2% badanych odpowiedziało, że NIE.



Z przeprowadzonej analizy wpływu Treningu Zwycięzców na uczestników, który był realizowany w 2012 oraz wywiadach przeprowadzonych wśród uczestników treningu wynika, że udział całej szkoły – dyirekcji, nauczycieli, uczniów działa b. motywująco na uczniów. Nikt nie chciał być wykluczony z udziału we wspólnej zabawie z udziału w joggingu czy dniu „sałatkowym” (Chwedorowicz, 2016).

3. Dlaczego?

Na pytanie szczegółowe „Dlaczego” padły następujące odpowiedzi:



Trening był ciekawy bo odpowiadał na aktualne zapotrzebowanie młodego człowieka, na zarządzanie sobą w tych obszarach, na które on sam ma wpływ. Swoje zdrowie, wygląd, sprawność fizyczną.

„W wyniku diety jaką stosowałam podczas treningu poprawiła mi się cera”.

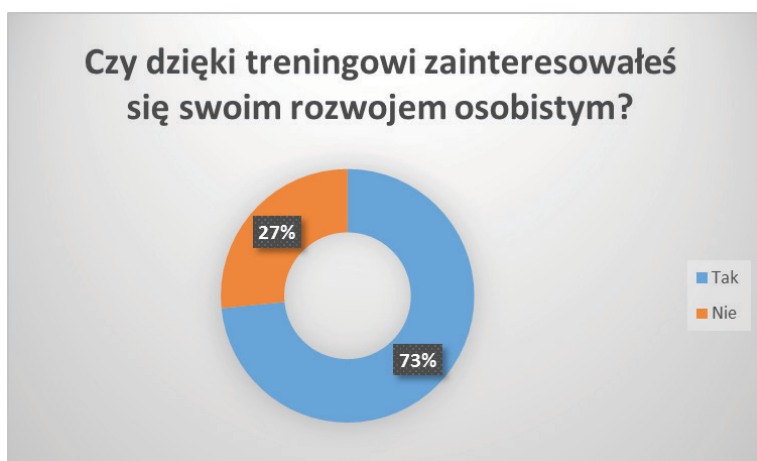
„W wyniku treningu, zwiększyła się moja szybkość reakcji, co jest dla mnie bardzo istotne, bo gram w kosza w szkolnym zespole”.

4. Czy dzięki treningowi odkryłeś w sobie nowe talenty?



„Trening Zwycięzców zmienił mój styl życia. Zawsze gdy wracałam ze szkoły do domu siadałam przed komputerem i przeglądałam portale społecznościowe. Teraz dzięki Treningowi mam codzienny plan działania; ćwiczę, odżywiam się zdrowo, rozwijam swoje pasje, tak że moje życie stało się lepsze”.

5. Czy dzięki treningowi zainteresowałeś się swoim rozwojem osobistym?



„Trening Zwycięzców zmienił moje życie. Zacząłem wierzyć w siebie jak i w swoje siły. Dzięki treningowi odżywiam się zdrowo, dużo ćwiczę i dbam o swoje zdrowie.

Trening zmieniłem mój stosunek do bliskich mi osób, dbam o nich bardziej i mam dla nich więcej szacunku. Trening Zwycięzców bardzo mi pomógł w moim rozwoju osobistym”.

6. Czy dzięki treningowi poprawiłeś swoją dietę?



„Dzięki Treningowi Zwycięzców nauczyłem się pić więcej wody i jeść na przekąską sałatkę zamiast czekolady i cukierków. Dzień zaczynam i kończę ćwiczeniami. Pod wpływem Trening Zwycięzców zmieniłem swoje złe nawyki i inaczej patrzę na świat”.

7. Czy dzięki treningowi zacząłeś więcej czytać?



„Dzięki Treningowi Zwycięzców rozwijam swoją pasję – umiem coraz lepiej rysować oraz szybciej czytać. Dzięki filmom prezentowanym w treningu wiem jak poprawić swoje samopoczucie. Po Trening Zwycięzców czuję się zdrowszy”.

8. Z realizacją, którego zadania w Treningu Zwycięzców miałeś największe problemy?



Okazało się, że dużym problemem dla uczestników (27,3% uczestników) było dotarcie do filmów, które były zamieszczone na portalu youtube. Jeszcze podczas treningu prosiliśmy szkolnych coachów by podczas godzin wychowawczych pokazywali i dyskutowali z uczniami nt. prezentowanych w Treningu Zwycięzców filmów.

Drugim ważnym problemem, który sygnalizowali uczestnicy były trudności z czytaniem (19%). Nie chodziło w tym przypadku o samą umiejętność czytania ale znalezienie dla każdego uczestnika indywidualnych publikacji nt. ich pasji i zainteresowań. Jest to dla nas sygnał na przyszłość by w kolejnych projektach angażować do współpracy biblioteki szkolne.

9. W jaki sposób trening zmienił Twoje życie?



Widać z tej ankiety, że najczęstszym obszarem zauważanych przez uczestników zmiany był efekt treningu zdrowego odżywiania 19,87% i treningu sprawności fizycznej 18,62%.

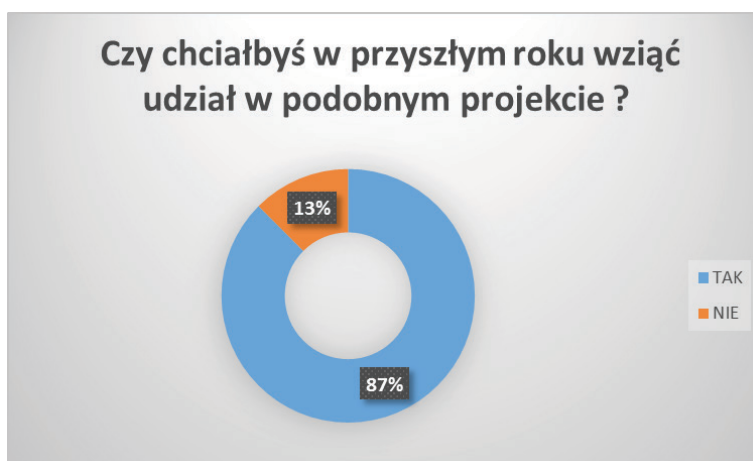
Efekty treningu mentalnego widać w:

lepszemu czytaniu 3,25%, lepszemu koncentracji 11,68%, łatwiejszemu uczeniu się 9,37%, większej samowiedzy o sobie 6,2%, lepszemu gospodarowaniu czasem 9,37%, lepszemu pracy nad sobą 6,25%, pokonywaniu nieśmiałości 6,28% i rozwoju pasji 9,37%.

Widać z tych wyników, że uczestnicy zauważają u siebie wzrost samokontroli i planowego działania oraz systematyczności.

Badani wypisywali tylko jedną ich zdaniem wiodącą zmianę, którą zauważyli u siebie. W rzeczywistości tych zmian w trzech wymiarach było więcej.

10. Czy chciałbyś w przyszłym roku wziąć udział w podobnym projekcie ?



Generalnie Trening Zwycięzców podobał się uczestnikom i prawie 90% z nich chciałaby uczestniczyć w podobnym projekcie w następnym roku.

5. OGRANICZENIA BADANIA

Niniejsze opracowanie jest jednym z pierwszych podejmujących tematykę wpływu treningu rozwoju osobistego na zdrowy styl życia u nastolatków.

Pewnym ograniczeniem niniejszego opracowania jest brak pełnej znajomości populacji uczestników. W treningu uczestniczyli zazwyczaj uczniowie drugich klas gimnazjum były to osoby w wieku 13, 14 lat. Nie zróżnicowano badanych osób pod względem płci i szkoły do której uczęszczali.

W pytaniach z wieloma odpowiedziami, zamiast jednokrotnego wyboru można było zaproponować wybór wielokrotny, który lepiej by oddał zmiany jakie Trening wywoływał wśród uczestników.

PODSUMOWANIE

W pracy analizowana jest ankieta przeprowadzona w 2013 r. wśród uczestników Treningu Zwycięzców - programu treningowego, wdrażającego młodzież gimnazjalną z kilku szkół województwa mazowieckiego do zdrowego stylu życia. Program obejmował trzy równolegle realizowane treningi: trening zdrowego odżywiania, trening sprawności fizycznej i trening mentalny – skoncentrowany głównie na kształtowaniu pozytywnego myślenia. Umiejętności ćwiczone w tych trzech wymiarach traktowane były jako trzy kompetencje prowadzące do zdrowego stylu życia. Promocja tych kompetencji realizowana była z wykorzystaniem krótkich filmów.

Dzięki ankiecie dowiedzieliśmy się o trudnościach z jakimi uczestnicy treningu się spotykali.

Dużym problemem dla uczestników (27,3% uczestników) było dotarcie do filmów, które były zamieszczone na portalu youtube. Jeszcze podczas treningu prosiliśmy szkolnych coachów by podczas godzin wychowawczych pokazywali i dyskutowali z uczniami nt. prezentowanych w Treningu Zwycięzców filmów.

Drugim ważnym problemem, który sygnalizowali uczestnicy były trudności z czytaniem (19%). Nie chodziło w tym przypadku o samą umiejętność czytania ale znalezienie dla każdego uczestnika indywidualnych publikacji nt. ich pasji i zainteresowań. Jest to dla nas sygnał na przyszłość by w kolejnych projektach angażować do współpracy biblioteki szkolne.

Ankieta pozwoliła na uchwycenie w jakich obszarach uczestnicy zauważyli największy wpływ Treningu.

Najczęstszym obszarem zauważanych przez uczestników zmiany był efekt treningu zdrowego

odżywiania 19,87% i treningu sprawności fizycznej 18,62%.

Efekty treningu mentalnego widać w: lepszym czytaniu 3,25%, lepszej koncentracji 11,68%, łatwiejszym uczeniu się 9,37%, większej samowiedzy o sobie 6,2%, lepszym gospodarowaniem czasem 9,37%, lepszej pracy nad sobą 6,25%, pokonywaniu nieśmiałości 6,28% i rozwoju pasji 9,37%.

Widać z tych wyników, że uczestnicy zauważają u siebie wzrost samokontroli i planowego działania oraz systematyczności.

BIBLIOGRAFIA

1. Baumeister R. F. and Vohs K.D. (eds.), Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications (2004).
2. Chwedorowicz A. Chwedorowicz J. (2012), Trening Zwycięzców – Zdrowy styl życia, wyd. ACAD, s. 93, ISBN 97883-62989-20-1
3. Chwedorowicz A. Chwedorowicz J. (2013), Trening Zwycięzców PLUS - Rozwój osobisty, wyd. ACAD, s. 93, ISBN 97883-62989-46-1

4. Chwedorowicz A. Chwedorowicz J. (2014), *Trening Zwycięzców- Zdrowo i kreatywnie*, wyd. ACAD, s. 93, ISBN 97883-62989-46-1
5. Giedd J., *The Teen Brain: Insights from Neuroimaging*, *Journal of Adolescent Health*, Volume 42, Issue 4 (April 2008), pp. 335-343
6. Hill D., (2010), *Emocjonika*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
7. LeDoux, J.(2003) 'Management wisdom from a neuroscientist', *Gallup Management Journal*.
8. MacLean P. D. (1998). "Paul D. MacLean". In Squire, Larry R. *The history of neuroscience in autobiography*. 2. Bethesda, Md: Society for Neuroscience (published 1996).
9. Sowell E., Thompson P., Tessner K.D., and Toga A.W., "Mapping Continued Brain Growth and Gray Matter Density Reduction in Dorsal Frontal Cortex: Inverse Relationships during Postadolescent Brain Maturation," *Journal of Neuroscience*, (November, 2001).