

Podsumowanie:

Jak widać z załączonych grafów, młodzież w znacznym stopniu boryka się z problemami związanymi z wykluczeniem czy problemami zdrowotnymi. Conajmniej 30% respondentów miewa problemy z depresją czy poczuciem "pustki". Nie było ani jednej osoby bez takich problemów - różniły się tylko skala nasilenia.

Tylko ok 30% uczestników miało styczność z Up-cyclingiem jako formą terapii. Taki sam procent czuje się odrzucony, nie akceptuje samego siebie, ma problemy z emocjami czy odczuwa stres bez powodu. Ok 20% miewa negatywne myśli i próby samookaleczenia. To bardzo wysoki poziom. Tylko ok 30% odpowiedziało że ma kogoś do kogo może się zwrócić o pomoc w ekstremalnych warunkach depresji, etc. Co z pozostałymi?

35% czuje się samotnym a 45% nie ufa innym. Nieomal 20% ma problemy ze snem.

45% czasami a ponad 20% często nie ma motywacji do codziennych działań. Ok 65% w mniejszym lub większym stopniu czuje że nie ma kontroli nad własnym życiem.

Ponad 45% respondentów korzysta z pomocy psychologów.

Po ok 30% respondentów jada świeże owoce, uprawia sporty regularnie a kolejne 30% sporadycznie.

Ponad 70% słucha muzyki by radzić sobie ze stresem niemal codziennie po kilka godzin.

Ok 40% gra na instrumentach a kolejne 35% jest zainteresowane nauką gry. Kolejne 25% nie jest zainteresowanych na co ogromny wpływ z pewnością ma brak zajęć muzycznych w szkołach.

Tylko ok 11% nigdy nie uczestniczy w koncertach, festiwalach, widowiskach.

Młodzież uprawia sporty indywidualne - ok 30% jak i zespołowe - 30% w celu poprawy nastroju i zdrowia fizycznego.

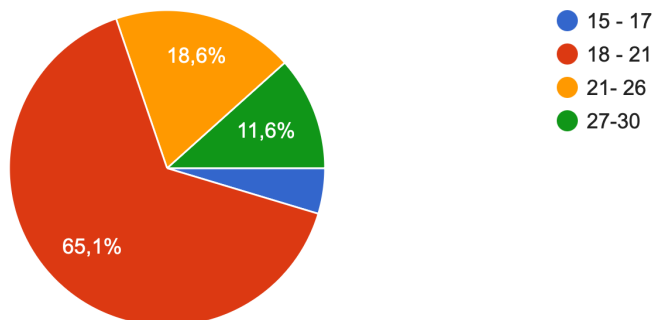
Większość młodzieży spędza czas na Instagramie ok 40% zdaje sobie sprawę z czasu spędzanego przed ekranem i stara się to kontrolować. 15% nie jest w stanie kontrolować a ok 35% ogólnie się tym nie przejmuje.

Podsumowując - młodzież widzi pozytywny efekt pracy z naturą i muzyką na stan zdrowia psychicznego i szuka różnych sposobów rozwijania swojej kreatywności indywidualnie - komentarze pod koniec ankiety wyraźnie to podkreślają.

Uważamy - nie tylko na bazie ankiety, ale wieloletnich obserwacji, że młodzież angażująca się w projekty artystyczne - zgodnie z opinią psychologa - w znacznym stopniu jest w stanie sobie pomóc z problemami wyobcowania i depresji.

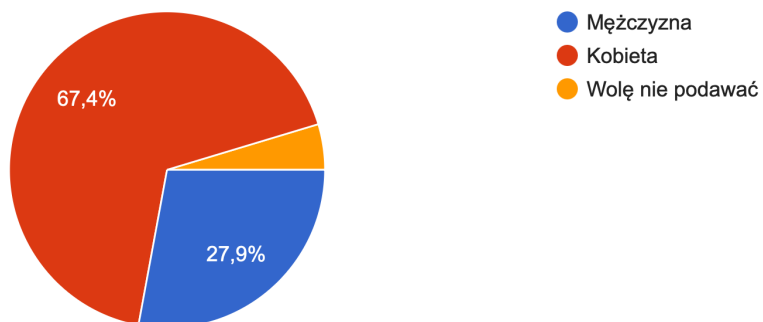
Zaznacz swój przedział wiekowy

43 odpowiedzi



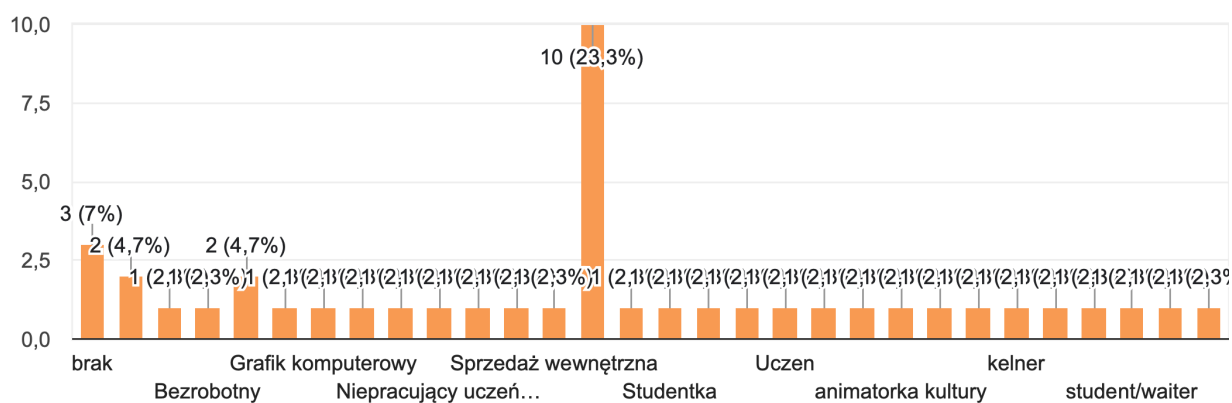
Płeć

43 odpowiedzi



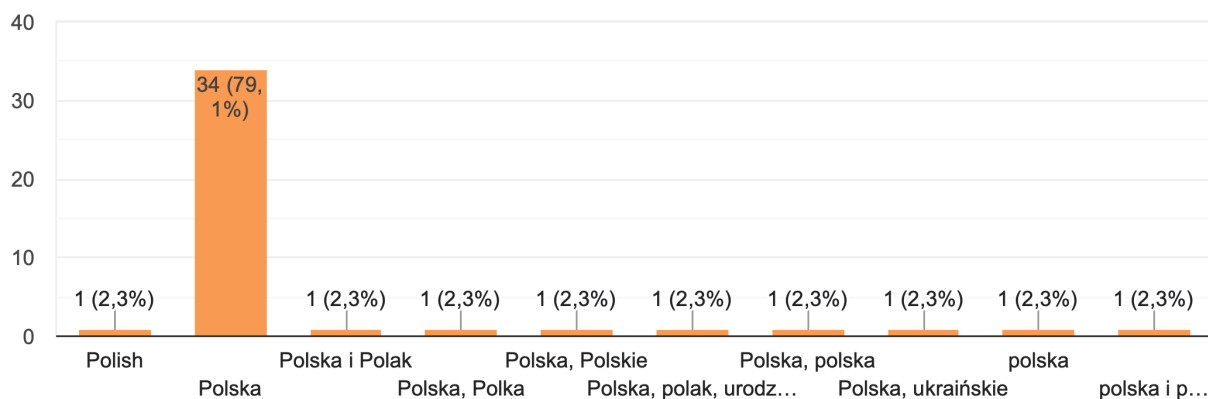
Zawód

43 odpowiedzi



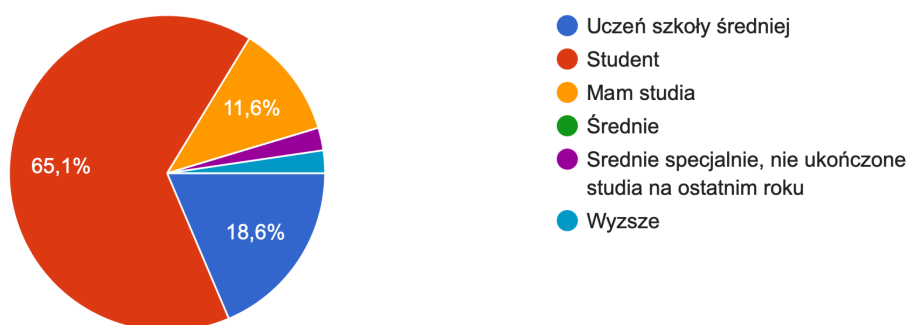
Kraj i Narodowość

43 odpowiedzi



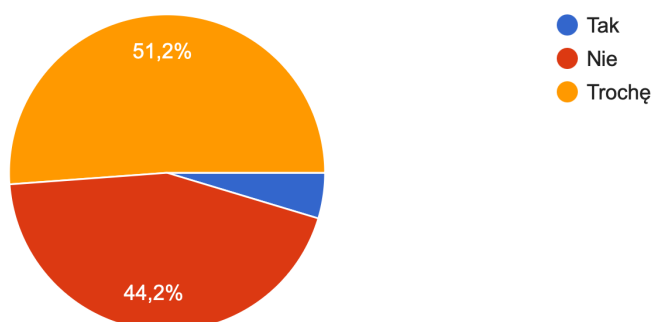
Wykształcenie

43 odpowiedzi



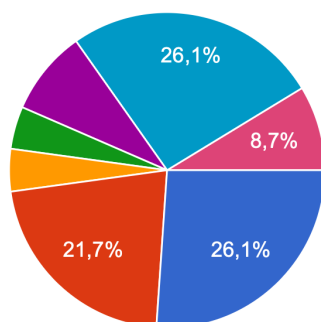
Czy uważasz się za młodą osobę z mniejszymi szansami?

43 odpowiedzi



Jeśli tak, z jakimi przeszkodami/trudnościami się zmagasz? Zaznacz odpowiednią odpowiedź.

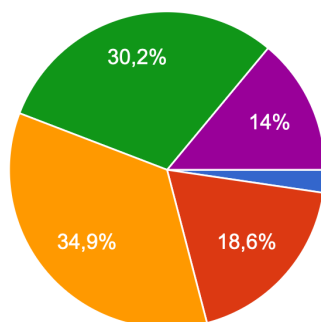
23 odpowiedzi



- Bariery społeczne: młode osoby doświadczające dyskryminacji (ze wz...
- Bariery ekonomiczne: młode osoby o niskim standardzie życia, niskich doch...
- Niepełnosprawność: młode osoby z niepełnosprawnością intelektualną (int...
- Trudności edukacyjne: młode osoby z...
- Różnice kulturowe: młodzi imigranci lu...
- Problemy zdrowotne: młode osoby z p...
- Bariery geograficzne: młode osoby z o...

1. Jak często doświadczyłeś/aś nagłych wahań nastroju w ciągu ostatniego miesiąca?

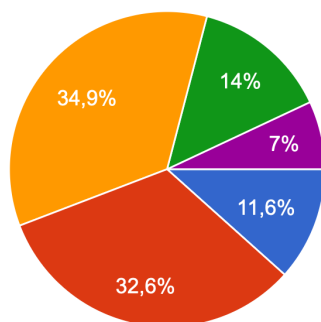
43 odpowiedzi



- Nigdy
- Rzadko
- Czasami
- Często
- Bardzo często

2. Czy masz trudności w kontrolowaniu swoich emocji?

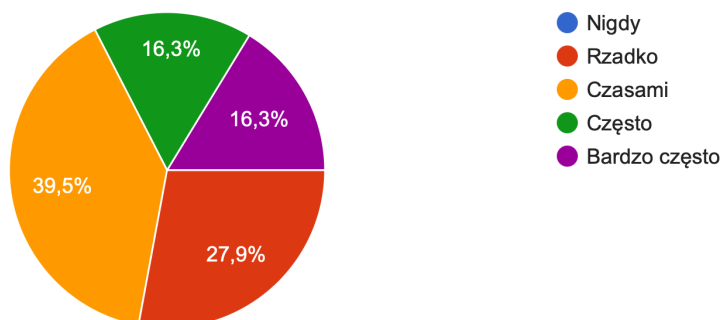
43 odpowiedzi



- Nigdy
- Rzadko
- Czasami
- Często
- Bardzo często

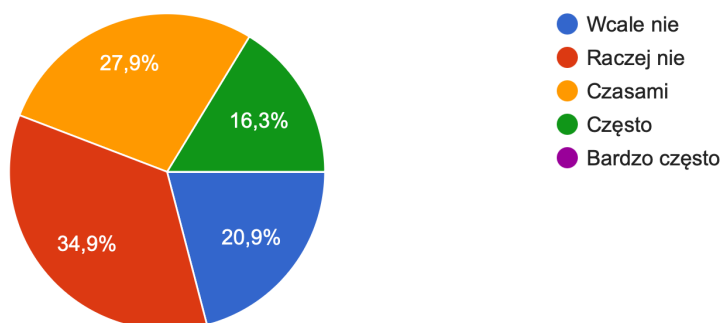
3. Jak często odczuwasz wewnętrzną pustkę?

43 odpowiedzi



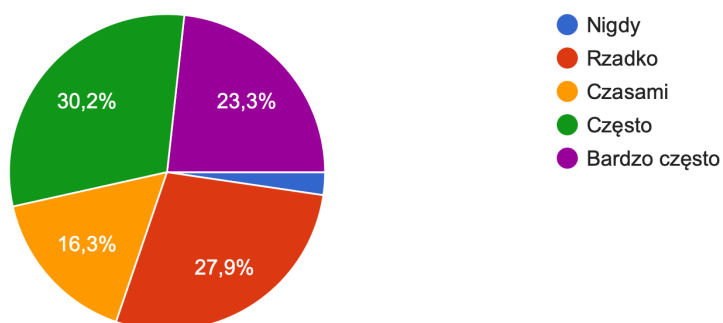
4. Czy masz trudności z utrzymywaniem długotrwałych relacji z innymi?

43 odpowiedzi



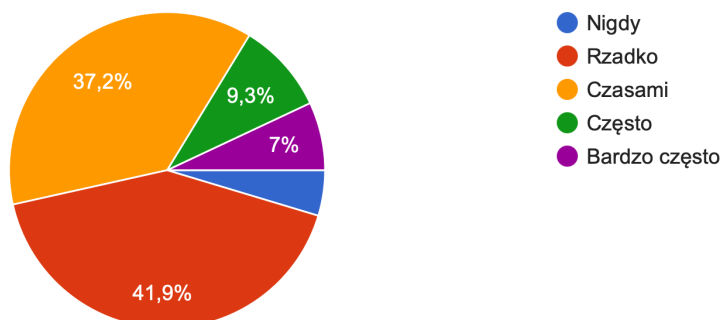
5. Jak często odczuwasz silny stres lub nerwowość bez wyraźnego powodu?

43 odpowiedzi



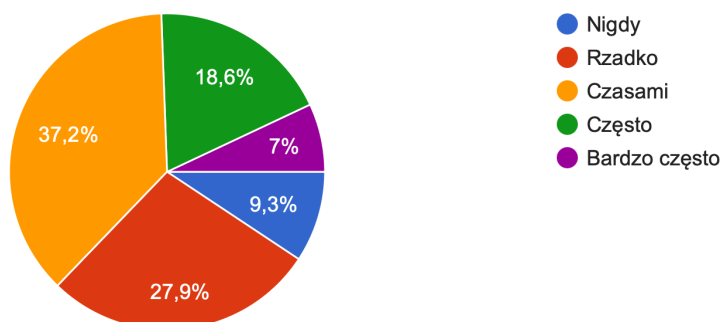
6. Czy kiedykolwiek podejmujesz impulsywne decyzje, za które później żałujesz?

43 odpowiedzi



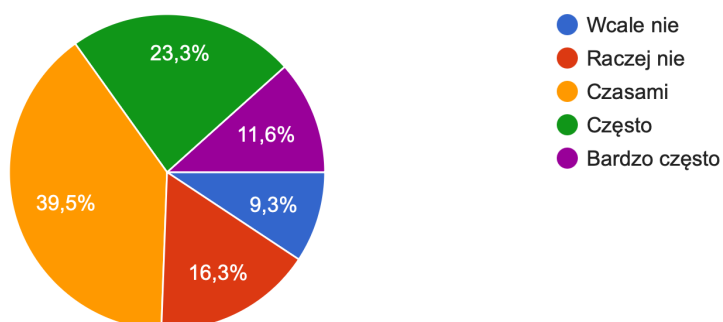
7. Czy często czujesz się odrzucony/a przez innych?

43 odpowiedzi



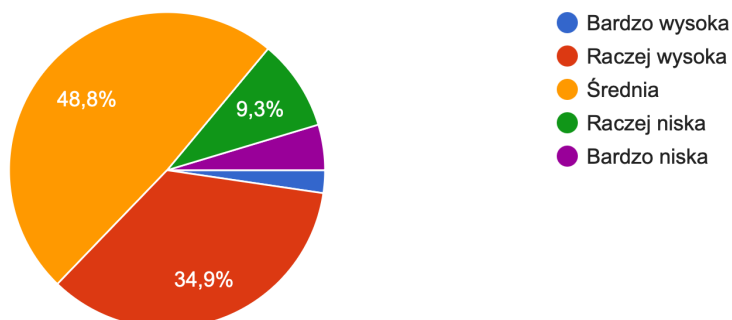
8. Czy zmagasz się z akceptacją samego siebie?

43 odpowiedzi



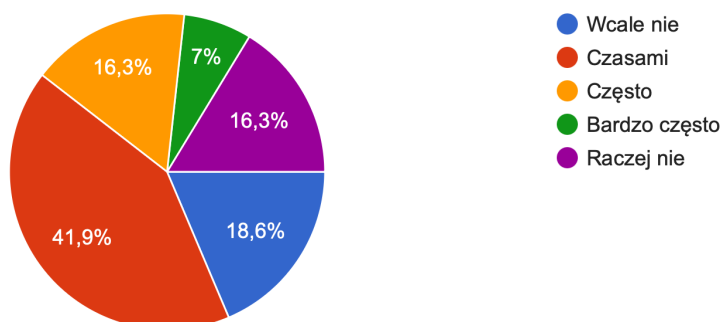
9. Jak ocenił(a)byś swoją samoocenę?

43 odpowiedzi



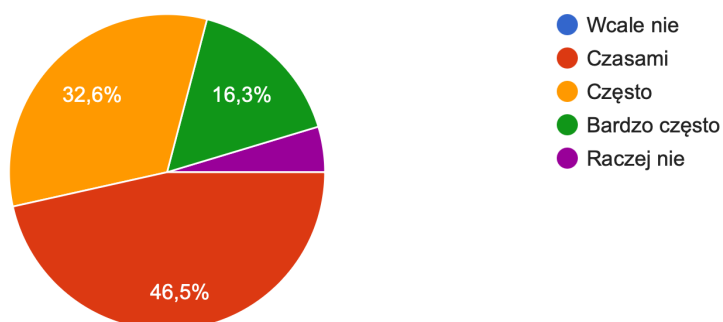
10. Czy doświadczasz skrajnych emocji w krótkim okresie czasu (np. od euforii do rozpacz)?

43 odpowiedzi



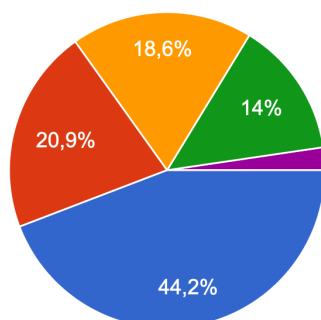
11. Jak często czujesz, że inni cię nie rozumieją?

43 odpowiedzi



12. Czy kiedykolwiek zraniłeś/aś się samodzielnie lub miałeś/aś myśli, aby to zrobić?

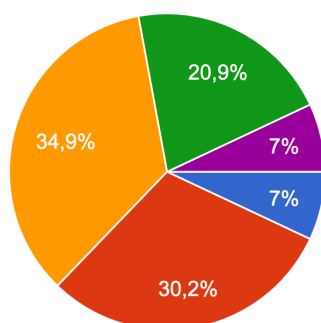
43 odpowiedzi



- Wcale nie
- Miałem/am takie myśli, ale nigdy ich nie zrealizowałem/am
- Kilka razy
- Często w przeszłości
- Nadal to robię

13. Jak często czujesz się samotny/a?

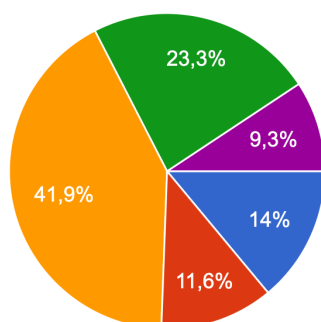
43 odpowiedzi



- Wcale nie
- Rzadko
- Czasami
- Często
- Bardzo często

14. Czy masz trudności z ufaniem innym ludziom?

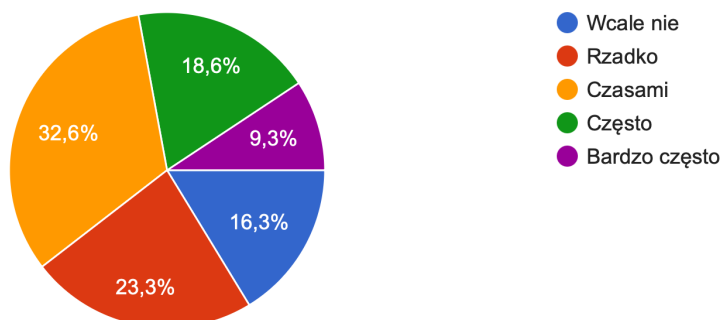
43 odpowiedzi



- Wcale nie
- Rzadko
- Czasami
- Często
- Bardzo często

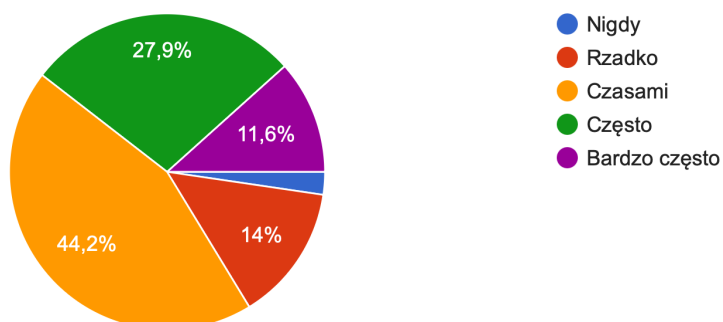
15. Jak często masz trudności z zaśnięciem lub budzisz się w nocy czując się zestresowany/a?

43 odpowiedzi



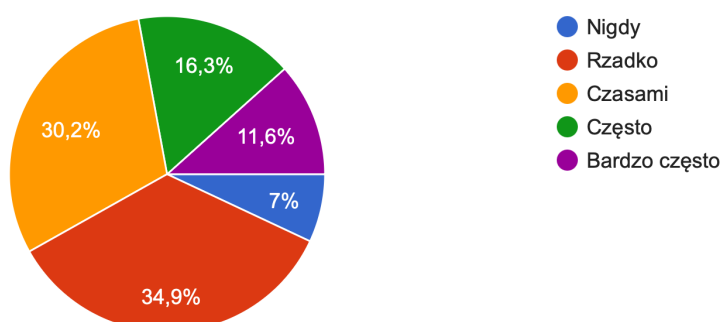
16. Czy często czujesz brak motywacji do wykonywania codziennych zadań?

43 odpowiedzi



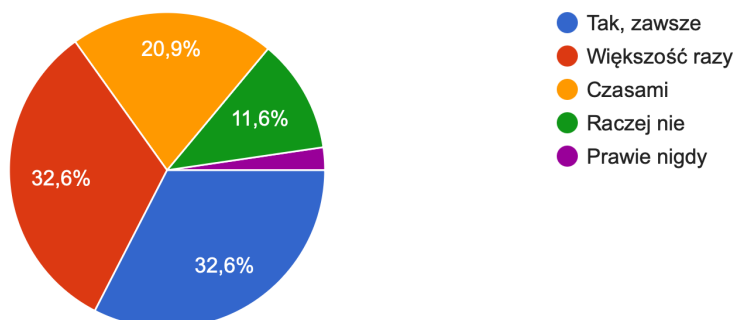
17. Jak często czujesz, że nie masz kontroli nad swoim życiem?

43 odpowiedzi



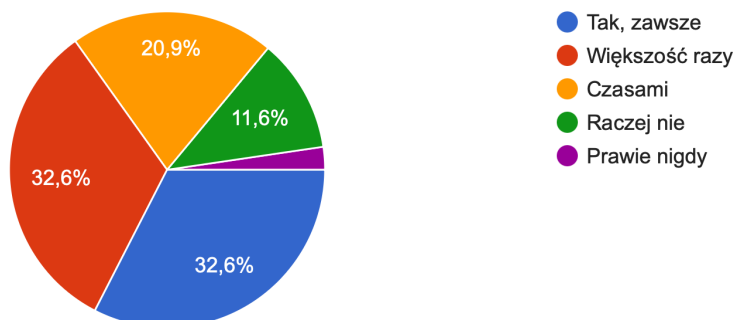
18. Czy masz kogoś, do kogo możesz się zwrócić w trudnych chwilach?

43 odpowiedzi



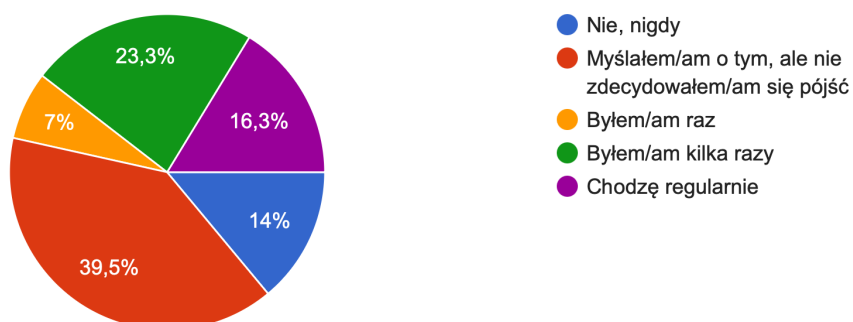
18. Czy masz kogoś, do kogo możesz się zwrócić w trudnych chwilach?

43 odpowiedzi



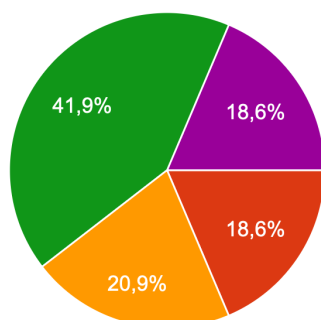
20. Czy kiedykolwiek myślałeś/aś o zwróceniu się o pomoc do specjalisty (psychologa, terapeuty)?

43 odpowiedzi



21. Jak często jesz świeże owoce i warzywa?

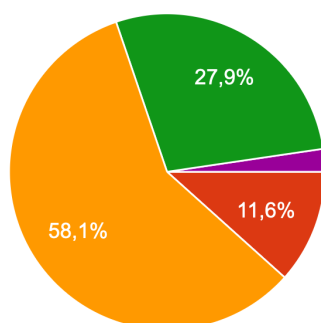
43 odpowiedzi



- Wcale
- Rzadko (1-2 razy w tygodniu)
- Czasami (3-4 razy w tygodniu)
- Często (prawie codziennie)
- Bardzo często (codziennie)

22. Ile godzin zazwyczaj śpisz w nocy?

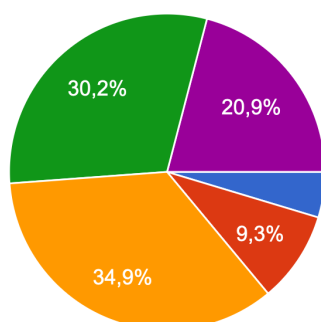
43 odpowiedzi



- Mniej niż 4 godziny
- 4-5 godzin
- 6-7 godzin
- 8-9 godzin
- Ponad 9 godzin

23. Jak często uprawiasz aktywność fizyczną (np. chodzenie, bieganie, ćwiczenia na siłowni, sporty)?

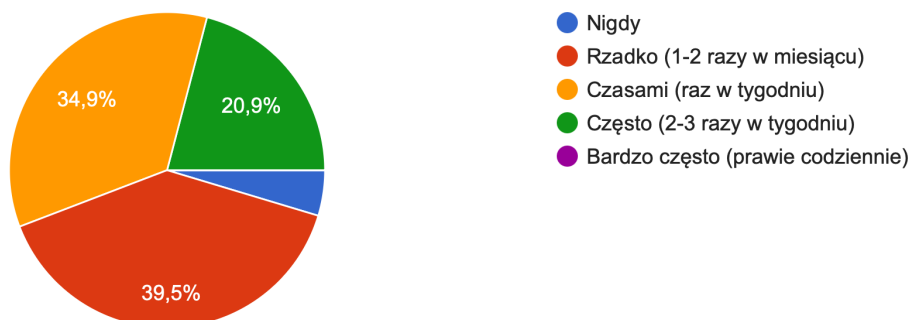
43 odpowiedzi



- Wcale
- Rzadko (1-2 razy w miesiącu)
- Czasami (raz w tygodniu)
- Często (2-3 razy w tygodniu)
- Bardzo często (prawie codziennie)

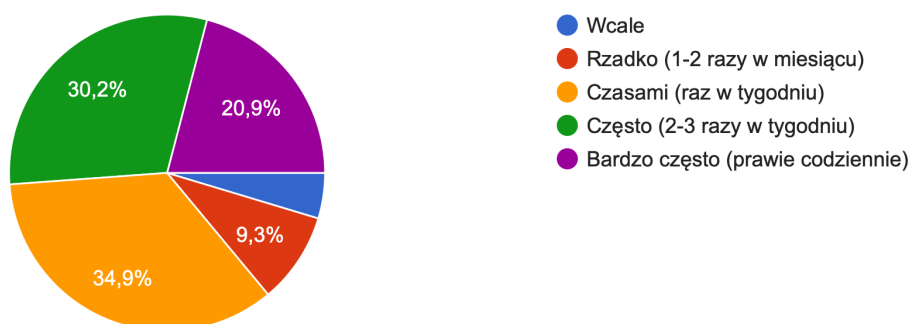
24. Jak często spożywasz bardzo przetworzoną żywność lub fast food?

43 odpowiedzi



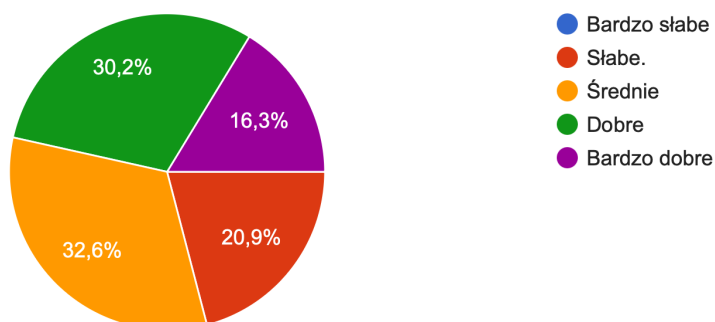
23. Jak często uprawiasz aktywność fizyczną (np. chodzenie, bieganie, ćwiczenia na siłowni, sporty)?

43 odpowiedzi



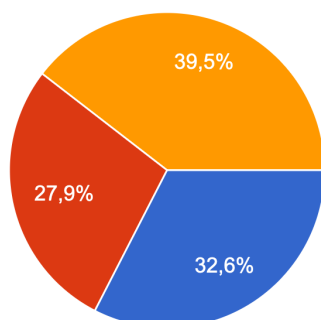
25. Jak ocenił(a)byś swoje ogólne zdrowie fizyczne?

43 odpowiedzi



26. Czy wiesz, czym jest Upcycling?

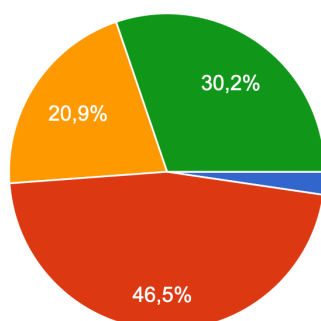
43 odpowiedzi



- Tak, całkowicie rozumiem ten termin
- Słyszałem/am o tym, ale nie jestem pewny/pewna, co to oznacza
- Nie, nigdy o tym nie słyszałem/am

27. Czy kiedykolwiek próbowałeś/aś upcyclingu, np. ubrań, mebli lub innych przedmiotów?

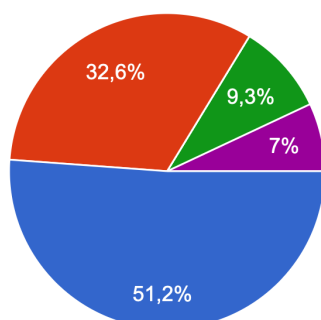
43 odpowiedzi



- Tak, robię to regularnie
- Tak, czasami
- Nie, ale chciałbym/chciałabym spróbować
- Nie, nie interesuje mnie to

28. Jak oceniasz wpływ recyklingu na środowisko?

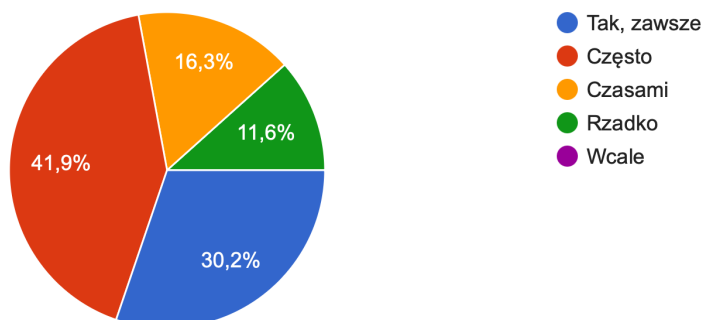
43 odpowiedzi



- Jest bardzo korzystna
- Raczej korzystna
- Raczej szkodliwa
- Nie mam zdania
- Neutralna

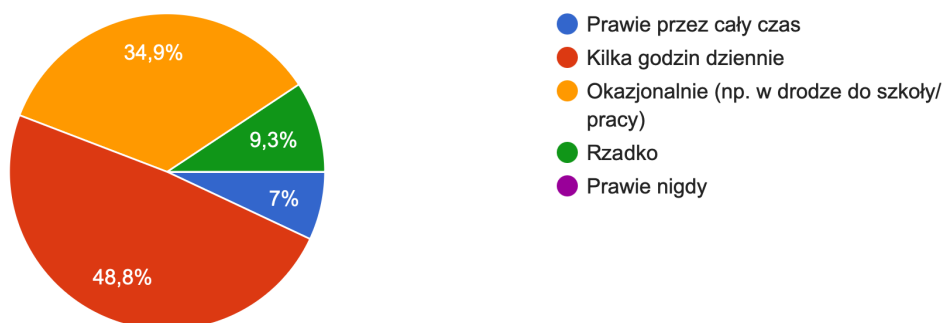
29. Czy słuchanie muzyki pomaga Ci radzić sobie ze stresem i emocjami?

43 odpowiedzi



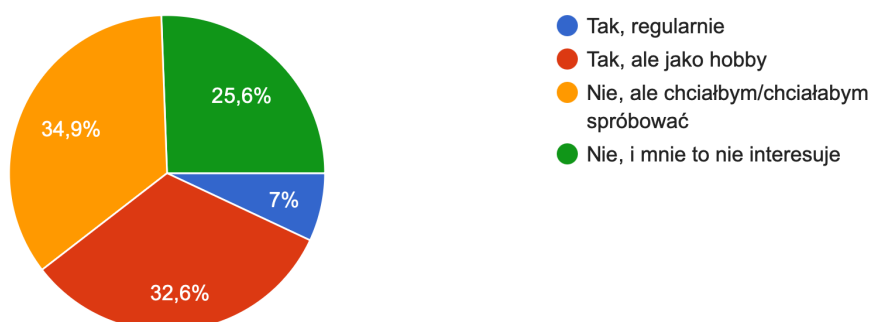
30. Jak często słuchasz muzyki w ciągu dnia?

43 odpowiedzi



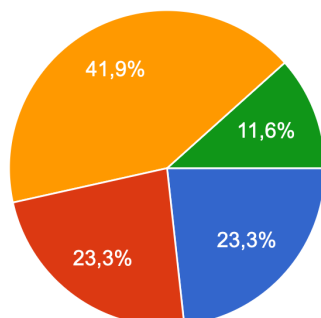
31. Czy grasz na jakimś instrumencie muzycznym lub śpiewasz?

43 odpowiedzi



32. Jak często uczestniczysz w wydarzeniach muzycznych (koncerty, festiwale, jam sessions itp.)?

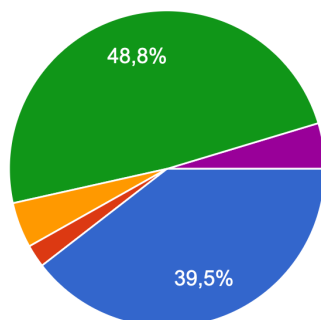
43 odpowiedzi



- Bardzo często (kilka razy w roku)
- Często (raz na kilka miesięcy)
- Okazjonalnie (raz w roku lub rzadziej)
- Nigdy

33. Jakiego rodzaju aktywność fizyczną uprawiasz najczęściej?

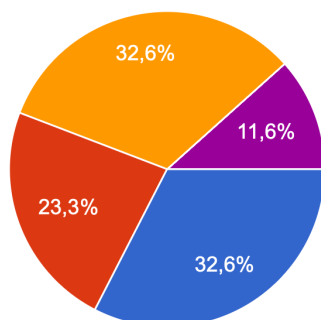
43 odpowiedzi



- Sporty indywidualne (np. bieganie, pływanie, siłownia)
- Sporty drużynowe (np. piłka nożna, koszykówka)
- Sporty ekstremalne (np. skateboarding, wspinaczka)
- Aktywności rekreacyjne (np. chodzenie, joga)
- Nie uprawiam żadnej aktywności fizycznej

34. Co najbardziej motywuje Cię do uprawiania sportu?

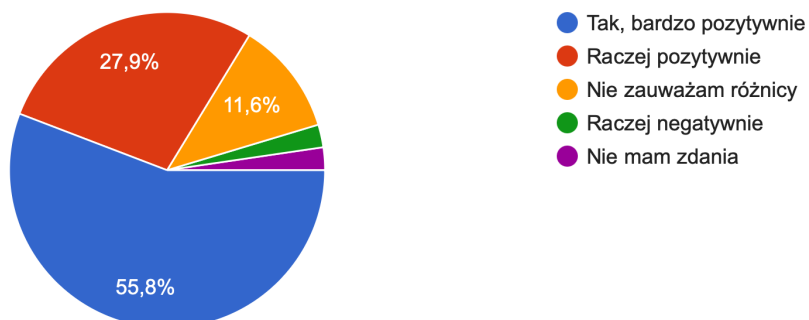
43 odpowiedzi



- Poprawa zdrowia i kondycji fizycznej
- Wygląd zewnętrzny
- Przyjemność i zabawa
- Presja społeczna
- Nic mnie nie motywuje

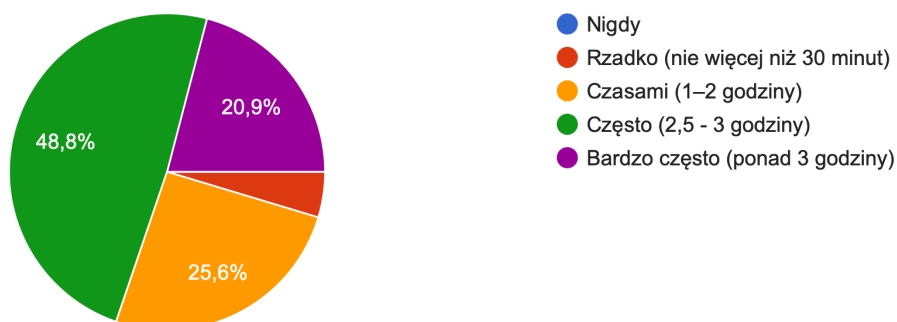
35. Czy uważasz, że aktywność fizyczna wpływa na Twoje samopoczucie psychiczne?

43 odpowiedzi



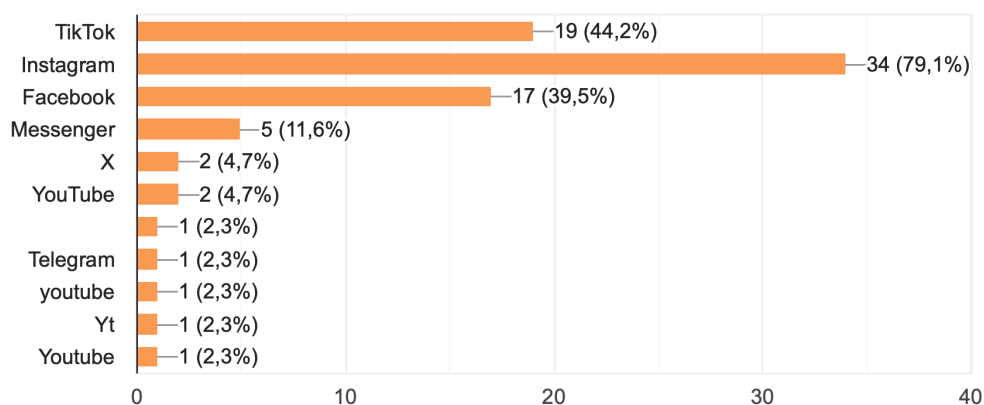
37. Ile czasu dziennie spędzasz w mediach społecznościowych?

43 odpowiedzi

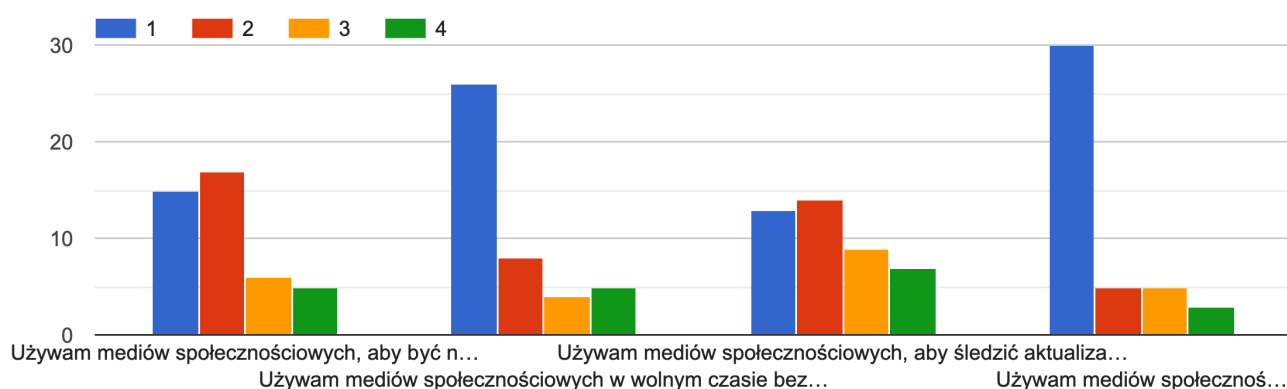


38. Jakie media społecznościowe używasz najczęściej? Proszę podać nie więcej niż trzy.

43 odpowiedzi

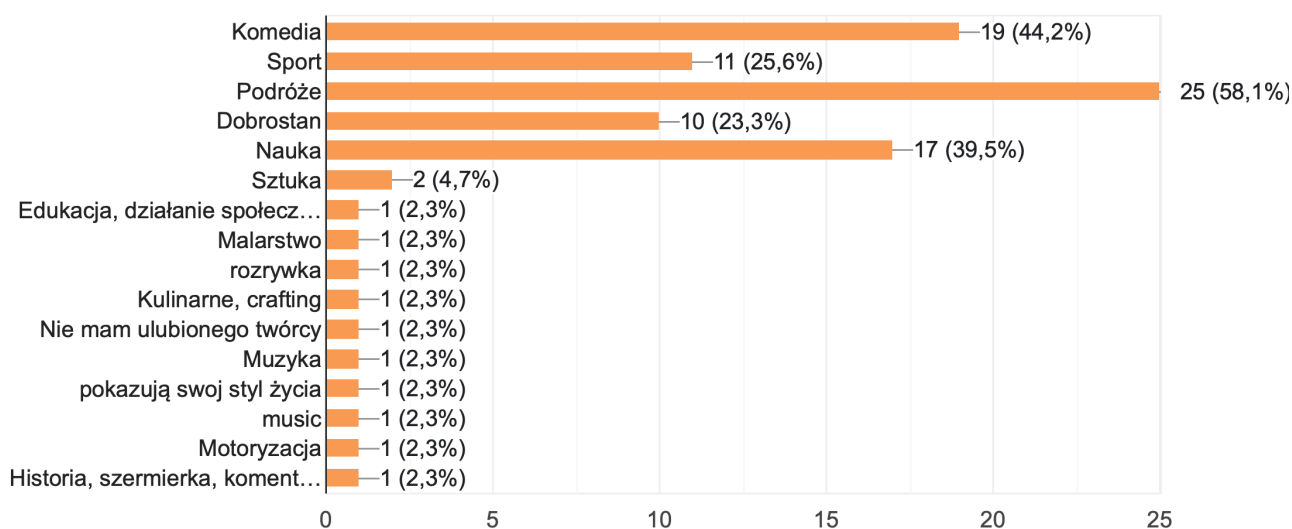


39. W jakim celu? Zaznacz wartość od 1 do 4, gdzie 1 oznacza "Zgadzam się", 2 oznacza "Zgadzam się tylko częściowo", 3 oznacza "Trudno powiedzieć", a 4 oznacza "Nie zgadzam się"



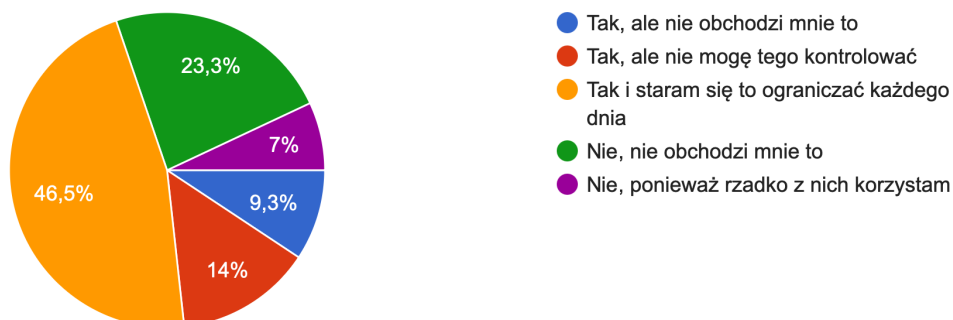
41. Co robią Twoi ulubieni twórcy? Możesz wybrać więcej niż jedną opcję

43 odpowiedzi



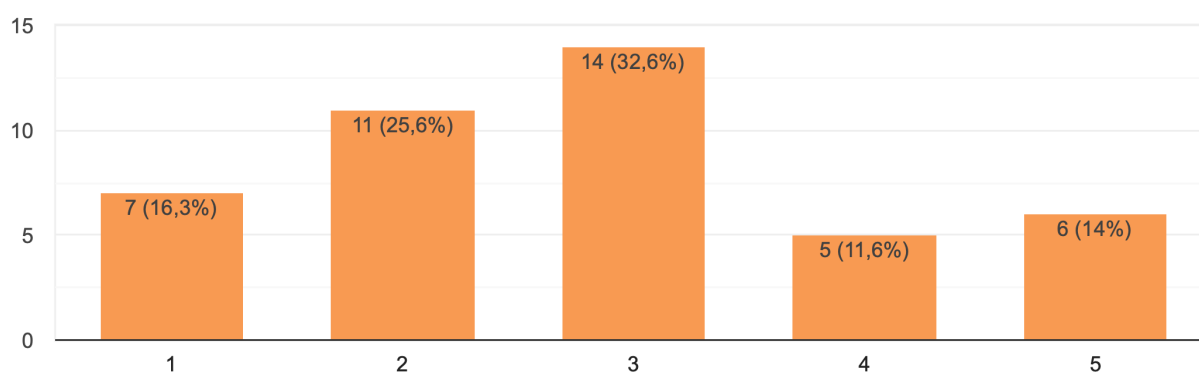
43. Czy monitorujesz ile czasu poświęcasz na każde media społecznościowe w ciągu tygodnia?

43 odpowiedzi



44. W jakim stopniu uważasz, że treści, które widzisz w mediach społecznościowych, wpływają na Twoje zdrowie psychiczne? (1=wcale, 2=trochę, 3=umiarkowanie, 4=dużo, 5=bardzo)

43 odpowiedzi



Czy są inne powody, dla których używasz mediów społecznościowych?

Proszę wyjaśnić. Jeśli NIE, pozostaw puste

Robienie content dla własnych biznesów, zajęć itd

Jako ucieczka od stresu

zająć czymś głowę kiedy nie mam siły ani motywacji na nic innego

Żeby podzielić się tym co u mnie

czasami zabijam nimi czas

w celach zawodowych

z nudów

Edukacja

Żeby zająć myśli

42. Jakie tematy uważasz za ważne i śledzisz je w mediach społecznościowych?
Wymień przynajmniej dwa.

Sztuka, nauka, polityka, nawiny, niezależnie opinie
polityka i sytuacja na świecie

.

Muzyka, relacje, moda

Body positive oraz zdrowie fizyczne

Temat przyszłości, w nim edukacji oraz zmian w współczesnym systemie
rządu

Nauka i polityka

Polityka, pogoda

polityka, feminizm, sztuka

sztuka muzyka

beauty

wydarzenia z regionu, historia i nauka

Polityka, podróże

Psychologia, memy

Wydarzenia ze świata, życie bliskich

Sztuka, pomoc zwierzęta

Gotowanie, nauka

poszerzanie wiedzy, ciekawostki przydatne do życia

polityka, aktualności ze świata

Polityka, gospodarka

wiadomości ze świata i tanie loty

Sytuacja polityczna i wydarzenia na świecie

Geopolityka światowa oraz obecnie polityka polska.

Polityka, znajomi

Brak

Polityka, codzienne porady

Zdrowie, przyroda, muzyka, podróże

dobrostan emocjonalny (medytacja, praca z oddechem, życie tu i teraz itp),

ochrona środowiska (upcycling, zapobieganie nadmiernej konsumpcji,

informacje na temat produktów np. ich produkcja i jej wpływ na środowisko
itp.), prawa człowieka (etyka pracy, równość, zapobieganie dyskryminacji
itp.)

proste ćwiczenia ruchowe

Rozwój, motywacja

Edukacja seksualna, sytuacja na świecie

nauka, aktualna sytuacja w Polsce i na świecie

Zdrowia. Muzyka

Podcasty, wywiady

Historia, nowości
self care LGBTQ rights
Selfcare, tematy o dojrzewaniu w dobie Internetu, okazjonalnie programy
polityczne, treści przyrodnicze
Co się dzieje na świecie, nowości paznokciowe
Humor, zdrowie psychiczne i fizyczne
Polityka, historia, analiza klasowa zagadnień społecznych
Wydarzenia sportowe i ogólnokształcące
Podróże informacje o świecie

36. Jeśli masz hobby, podaj jedno z nich.

Cyrk
Gry planszowe i komputerowe
Muzyka, śpiew
Gotowanie
Siatkówka
teatr
nie mam
gra aktorska na scenie
Muzyka, góry
Wyprawy górskie
Gry
Tatuowanie
Opiekowanie się zwierzętami
jazda konna
gra na instrumencie
Sztuka
Nie mam
Trekking górski
Zielarstwo
aktorstwo teatralne
Muzyka
lubię tańczyć intuicyjnie, bez głębszego zastanawiania się jak wyglądam i
czy robię to dobrze, lecz rzadko mam na to przestrzeń
Nauka nowego języka
Siatkówka
podróżowanie
Filmowanie
Czytanie
playing bass guitar
Fotografia
Szydełkowanie
Pisanie wierszy
Podróże, gra na pianinie
Gra w koszykówkę

Podsumowanie:

Jak widać z załączonych grafów, młodzież w znacznym stopniu boryka się z problemami związanymi z wykluczeniem czy problemami zdrowotnymi. Co najmniej 30% respondentów miewa problemy z depresją czy poczuciem "pustki". Nie było ani jednej osoby bez takich problemów - różniły się tylko skala nasilenia.

Tylko ok 30% uczestników miało styczność z Up-cyclingiem jako formą terapii. Taki sam procent czuje się odrzucony, nie akceptuje samego siebie, ma problemy z emocjami czy odczuwa stres bez powodu. Ok 20% miewa negatywne myśli i próby samookaleczenia. To bardzo wysoki poziom. Tylko ok 30% odpowiedziało, że ma kogoś do kogo może się zwrócić o pomoc w ekstremalnych warunkach depresji, etc. Co z pozostałymi?

35% czuje się samotnym a 45% nie ufa innym. Nieomal 20% ma problemy ze snem. 45% czasami a ponad 20% często nie ma motywacji do codziennych działań. Ok 65% w mniejszym lub większym stopniu czuje, że nie ma kontroli nad własnym życiem.

Ponad 45% respondentów korzysta z pomocy psychologów.

Po ok 30% respondentów jada świeże owoce, uprawia sporty regularnie a kolejne 30% sporadycznie.

Ponad 70% słucha muzyki by radzić sobie ze stresem niemal codziennie po kilka godzin.

Ok 40% gra na instrumentach a kolejne 35% jest zainteresowane nauką gry. Kolejne 25% nie jest zainteresowanych na co ogromny wpływ z pewnością ma brak zajęć muzycznych w szkołach.

Tylko ok 11% nigdy nie uczestniczy w koncertach, festiwalach, widowiskach.

Młodzież uprawia sporty indywidualne - ok 30% jak i zespołowe - 30% w celu poprawy nastroju i zdrowia fizycznego.

Większość młodzieży spędza czas na Instagramie ok 40% zdaje sobie sprawę z czasu spędzanego przed ekranem i stara się to kontrolować. 15% nie jest w stanie kontrolować a ok 35% ogóle się tym nie przejmuje.

Podsumowując - młodzież widzi pozytywny efekt pracy z naturą i muzyką na stan zdrowia psychicznego i szuka różnych sposobów rozwijania swojej kreatywności indywidualnie - komentarze pod koniec ankiety wyraźnie to podkreślają.

Uważamy - nie tylko na bazie ankiety, ale wieloletnich obserwacji, że młodzież angażująca się w projekty artystyczne - zgodnie z opinią psychologa - w znacznym stopniu jest w stanie sobie pomóc z problemami wyobcowania i depresji.



 Co-funded by
the European Union



2023-1-PL01-KA210-YOU-000133199

Healthy Body Healthy Mind

W zdrowym ciele zdrowy duch

A two year international initiative on youth mental health, bringing together Poland, Slovakia and Czech Republic to share knowledge, build awareness, and support young people's well-being.

 STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW 

 ProRoK.z.s
art. młodych artystów

 Guľôčka
občianske združenie