

# Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym

Podsumowanie badania





# Badanie ogólnopolskie

Liczba uczestników: 184447

Liczba szkół: 1923

# NAJCZĘSTSZE PROBLEMY MŁODYCH GŁÓW



Ponad połowa młodych odczuwa **brak motywacji do działania**

Niemal co trzeci uczeń

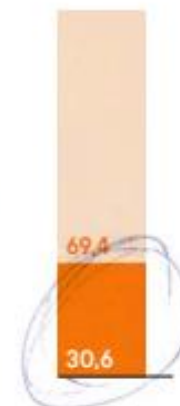


28%

nie ma chęci do życia

1/3

badanych zgłasza kłopoty w nauce



CO



TRZECI

młody człowiek (37,5%) czuje się samotny

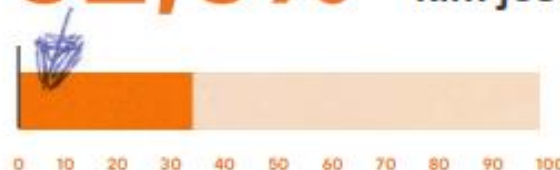


1 NA 3

(37%) ma problemy ze snem

32,5%

nie akceptuje tego, kim jest i jak wygląda



02.2

## ZACHOWANIA RYZYKOWNE I AUTODESTRUKCYJNE PODEJMOWANE PRZEZ MŁODE GŁOWY



**1 NA 3**

uczniów (32,8%)  
regularnie się  
odchudza



## CO DRUGI

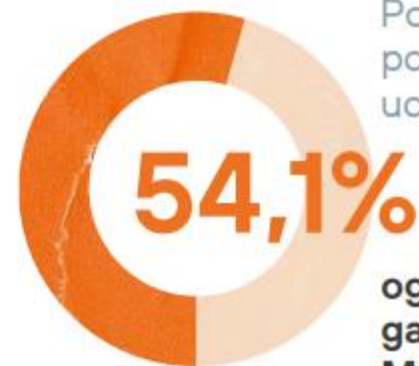
uczeń (49,1%) dokonuje zakupów w grach



Prawie  
połowa  
uczniów  
objada się  
lub głodzi

**34,2%**

uczniów przyznaje,  
że pomimo złego  
samopoczucia  
regularnie ćwiczy  
ponad siły



ogląda  
galę FAME  
MMA



## CO TRZECI

(39,5%) ogląda w sieci materiały  
prezentujące przemoc

## CO PIĄTY

uczeń (20,7%)  
ogląda pornografię



## MŁODE GŁOWY A ICH KRYZYS PSYCHICZNY

# CO



# TRZECI

uczeń (29,3%)  
ma podejrzenie  
depresji

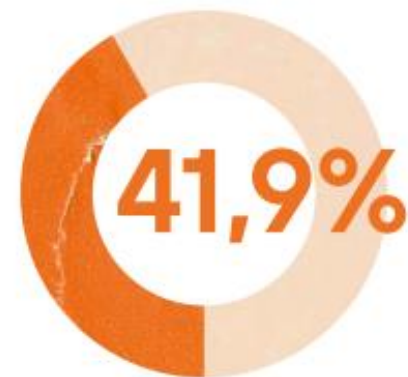
# 4 NA 10

uczniów (39,2%)  
myślało o podjęciu  
próby samobójczej



# CO 4

młoda osoba (25,9%)  
przyznaje, że **mówiła**  
**o samobójstwie**



badanych młodych ludzi  
przyznało, że w ich  
najbliższym otoczeniu **ktoś**  
**mówił o samobójstwie**,  
podjął próbę samobójczą  
lub odebrał sobie życie



# CO 10

badany uczeń  
(8,8%) deklaruje,  
że **podjął próbę**  
**samobójczą**

# 1 NA 5



uczniów (20,1%) **nie chce się żyć**

Prawie **CO**  
**PIĄTY**

uczeń **planował**  
**samobójstwo**

81,4

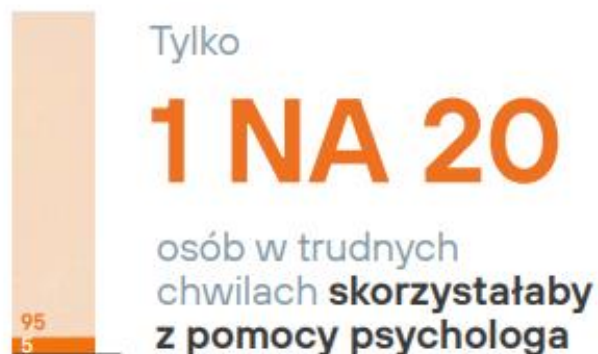
18,6

02.4

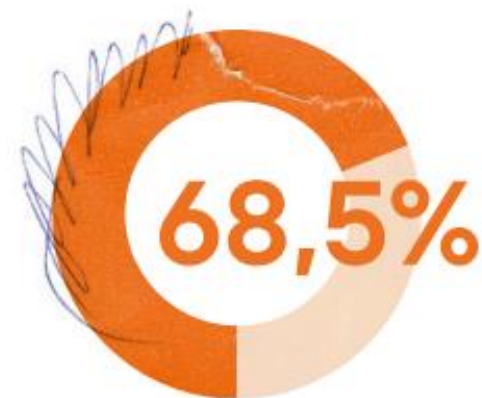
## MŁODE GŁOWY A DOŚWIADCZENIE PRZEMOCY



## KORZYSTANIE ZE WSPARCIA PRZEZ MŁODE GŁOWY



Prawie **9 NA 10** uczniów wie, że w ich szkole jest psycholog



Prawie 70% uczniów **nigdy nie korzystało z wsparcia psychologa** ani w szkole, ani poza szkołą



uczniów nigdy **nie korzystała z pomocy psychologa szkolnego** i nie wierzy, że takie wsparcie może być skuteczne

**6,9%**



młodych badanych osób przyznaje, że **nie korzysta ze wsparcia psychologa**, bo nie wierzy, że ten dochowa tajemnicy

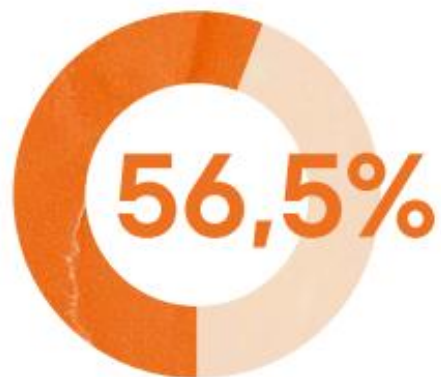
02.6

## CO I KTO WSPIERA MŁODE GŁOWY?

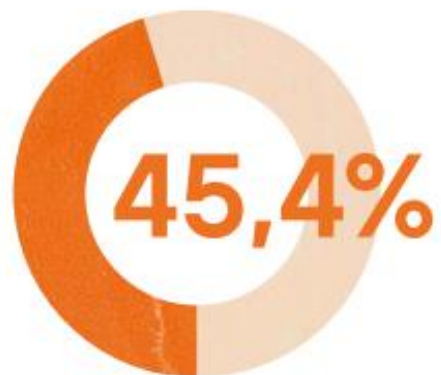
Młodzi deklarują, że  
najbardziej **podziwiają**



mamę



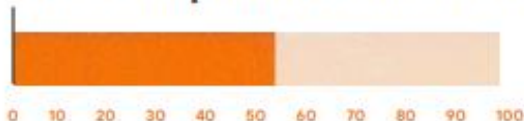
i tatę



Ponad

# POŁOWA

(53,2%) w trudnych chwilach  
szuka wsparcia u rodziców



# CO DRUGI

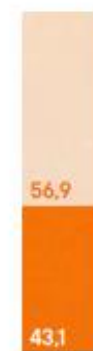
uczeń (49,6%) deklaruje, że  
nie ufa innym osobom



# CO 10

młoda osoba (12%)  
czuje się niekochana  
przez swoich rodziców

# CO



# 43,1%

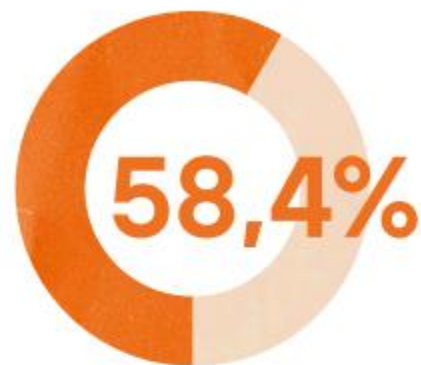
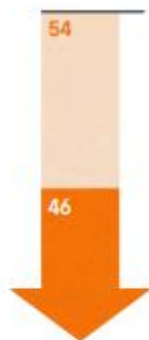
uczniów uważa,  
że nauczycielom  
nie zależy na ich  
przyszłości



## SAMOOOCENA MŁODYCH GŁÓW

Niemal **POŁOWA**

młodych badanych to osoby o skrajnie niskiej samoocenie



Co drugi uczeń czasami **czuje się bezużyteczny**

**2 NA 3**

uczniów (65,9%) chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie



**1 NA 3**

młode osoby (31,6%) nie lubi siebie



**CO**



uczeń (26,4%) uważa, że jest mniej wartościowy od innych ludzi



**1/3** uczniów ocenia się przez pryzmat swojego ciała



## AKCEPTACJA SPOŁECZNA MŁODYCH GŁÓW



**JEDEN  
NA 10**

uczniów (10,5%) czuje, że nie ma ani jednej osoby, która w pełni go akceptuje



uczniów uważa, że osoby posiadające realnych przyjaciół są bardziej wartościowe od tych, którzy ich nie posiadają

**14,6%**

osób uważa, że osoby heteroseksualne są bardziej wartościowe od pozostałych osób



uczniów (34,1%) regularnie używa filtrów do swoich zdjęć w sieci

**CO TRZECI**



(27,4%) uważa, że jego wartość zależy od akceptacji innych

**JEDNA TRZECIA**

(29,3%) uczniów regularnie postępuje wbrew sobie, aby być akceptowanym przez innych

## MŁODE GŁOWY A ICH POCZUCIE SPRAWCZOŚCI



**8 NA 10**

uczniów (81,9 %) **nie znajduje**  
rozwiązań w kłopotliwej sytuacji

**53,8%**



uczniów w kłopotliwej sytuacji  
**nie wie, co zrobić**



Prawie **CO DRUGI**

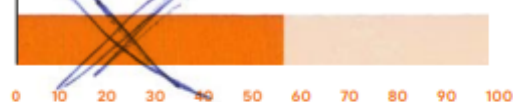


(44,1%) w kłopotliwej sytuacji  
spodziewa się niepowodzenia

Więcej niż

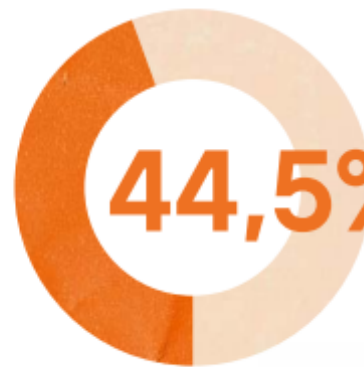
**POŁOWA**

młodych (56,4%) niekiedy  
uważa, że jest do niczego



**CO DRUGI**

uczeń (51,2%) **nie jest z siebie dumny**

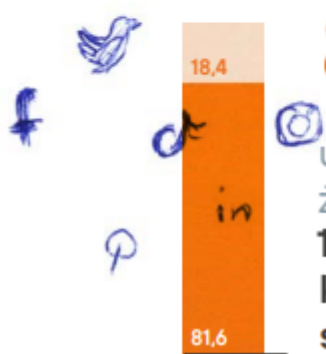


**44,5%**

badanych uważa, że **nie**  
wiedzie im się w życiu

02.10

## RZECZYWISTOŚĆ CYFROWA MŁODYCH GŁÓW



# 8 NA 10

uczniów zadeklarowało, że przed ukończeniem 13. roku życia miało konto w mediach społecznościowych

Prawie



# POŁÓWA

uczniów (49,8%) w ciągu ostatniego miesiąca doświadczyła hejtu w sieci



W **42,6%** 

przypadków hejt dotyczył wyglądu fizycznego

# 41,9%

uczniów przyznało, że doświadcza hejtu od rówieśników z klasy



# CO PIĄTY

(22,7%) czuje się uzależniony od nowych technologii



# JEDNA TRZECIA

uczniów (33,3%) silnie odczuwa FOMO, czyli lęk przed odłączeniem od sieci



# 17,5%

uczniów odczuwa przemęczenie ekranowe





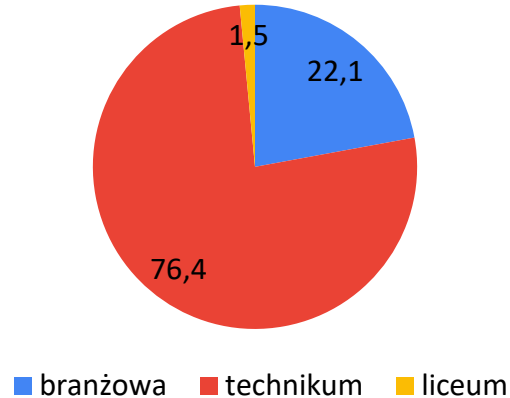
# Badanie w ZSG

Liczba uczestników: 199 uczniów

Czas przeprowadzenia badania: luty/marzec 2023

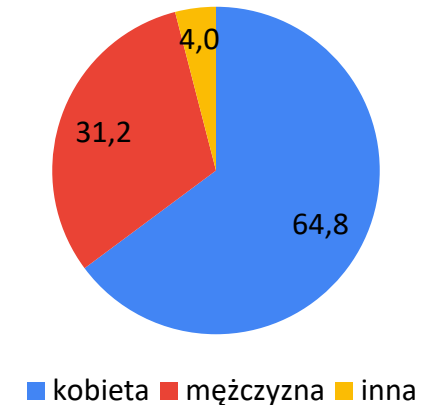
# Charakterystyka ankietowanych w ZSG

- Ponad 3/4 przebadanych to uczniowie technikum



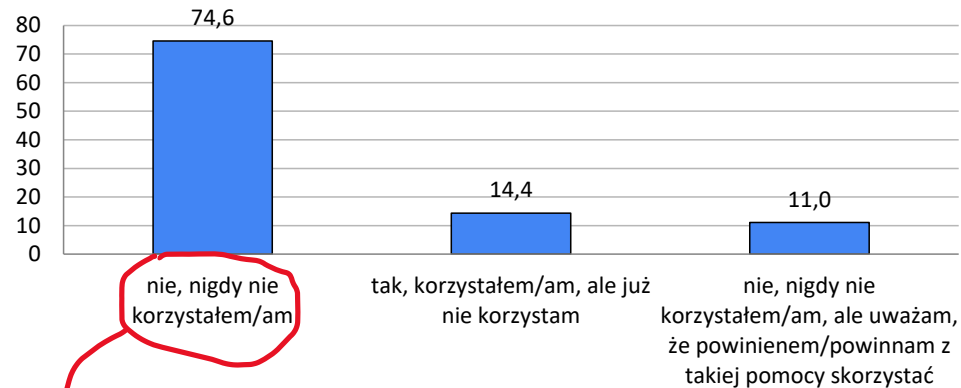
- Ponad 65% to uczniowie klas pierwszych i drugich

- Co trzeci przebadany to chłopiec

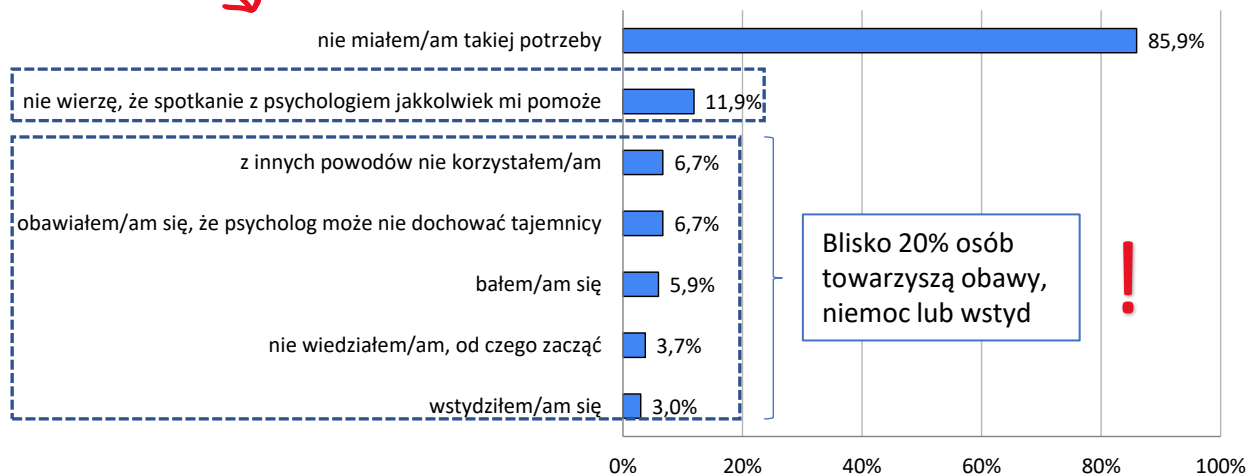


# Korzystanie z pomocy psychologa szkolnego poza szkołą

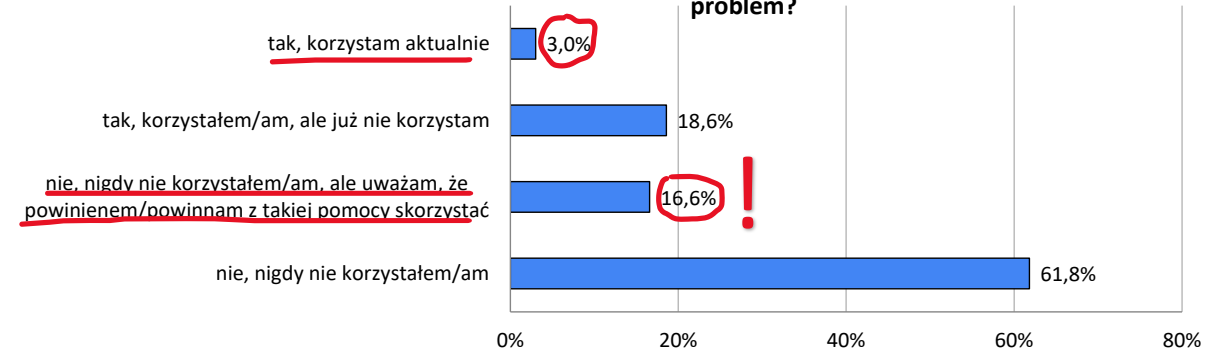
Czy KIEDYKOLWIEK korzystałeś/aś z pomocy psychologa szkolnego, bo miałeś/aś jakiś problem? (w %)



Powody nie korzystania z pomocy psychologa szkolnego

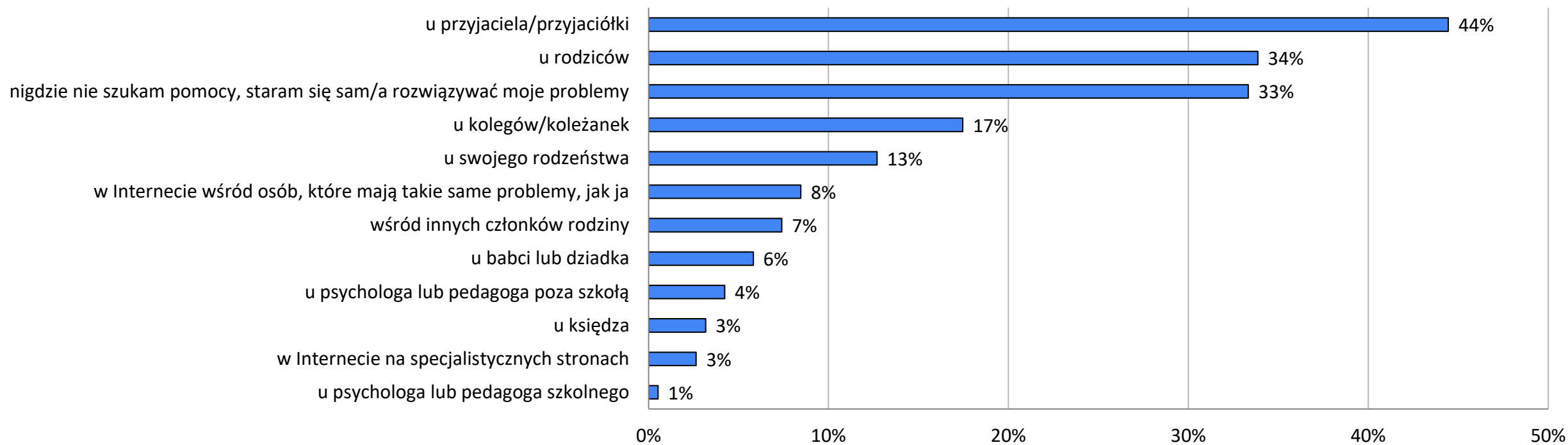


Czy KIEDYKOLWIEK korzystałeś/aś z porad psychologa poza szkołą, bo miałeś/aś jakiś problem?



# Pomoc z zewnątrz

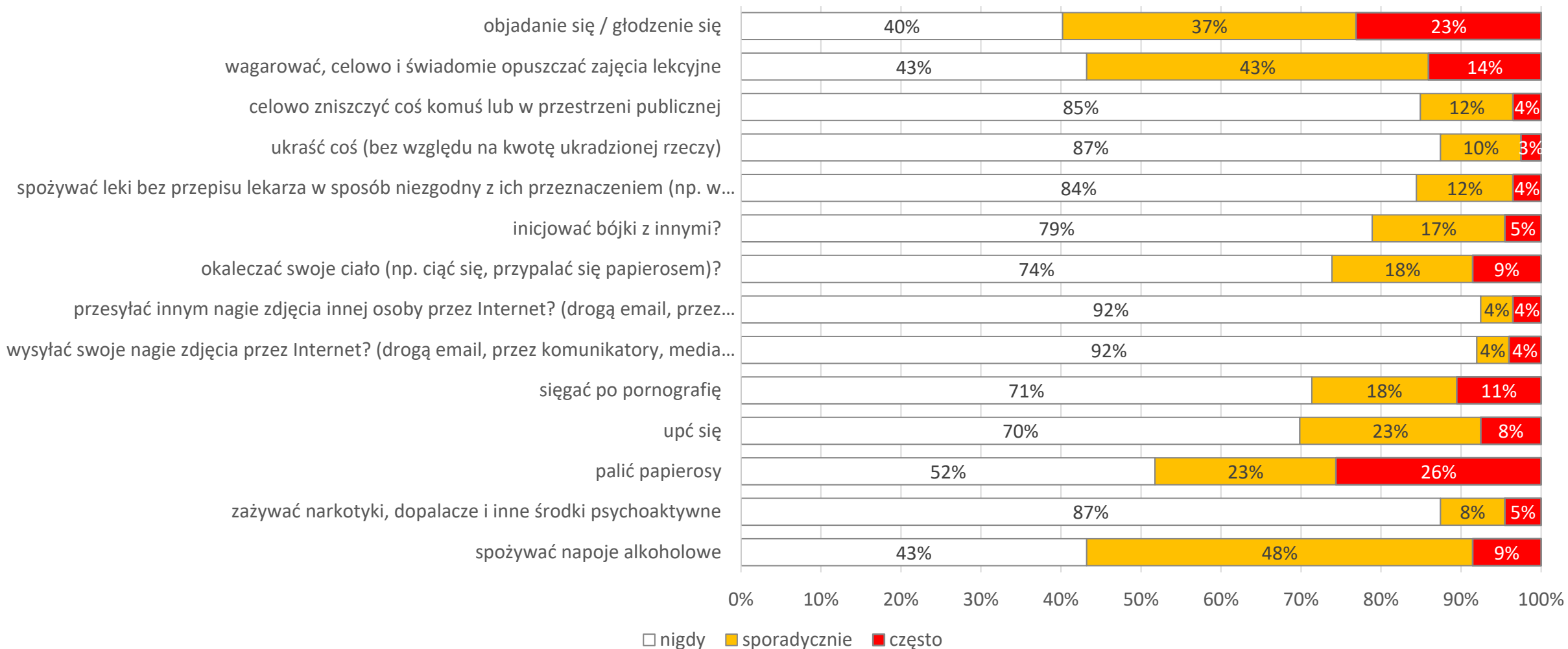
**Kiedy masz problem, kiedy jest Ci ciężko i nie wiesz co robić, gdzie, w jakich miejscach, u kogo szukasz pomocy?**





# Zachowania ryzykowne i autodestrukcyjne

Jak często W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY zdarzyło Ci się:



# Czy aby być bardziej atrakcyjnym/atrakcyjną w ciągu ostatnich 3 miesięcy:

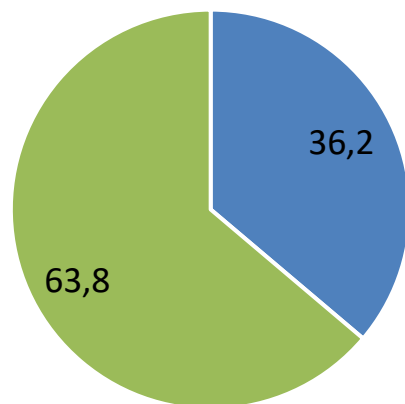
- odchudzałeś/aś się? – 12,1% cały czas
- intensywnie ćwiczyłeś/aś ponad własne siły/mimo tego, że się źle czułeś/aś? – 12,1 cały czas
- robiłeś/aś rzeczy wbrew sobie, aby być akceptowanym przez innych? – 30,2% kilka razy, a 8,5% cały czas
- stosowałeś/aś filtry na swoje zdjęcia umieszczane w internecie? – 24,1% cały czas

# Jak często W CIĄGU OSTATNICH 3 MIESIĘCY zdarzyło Ci się

- oglądać osoby prezentujące w sieci niewłaściwe zachowania, na przykład przeklinanie, bójki, inne formy przemocy wobec innych osób (patostreamerzy)? – 33,7% sporadycznie, a 16,6% często
- **hejtować kogoś** – 26,1% sporadycznie, a **13,6% często**

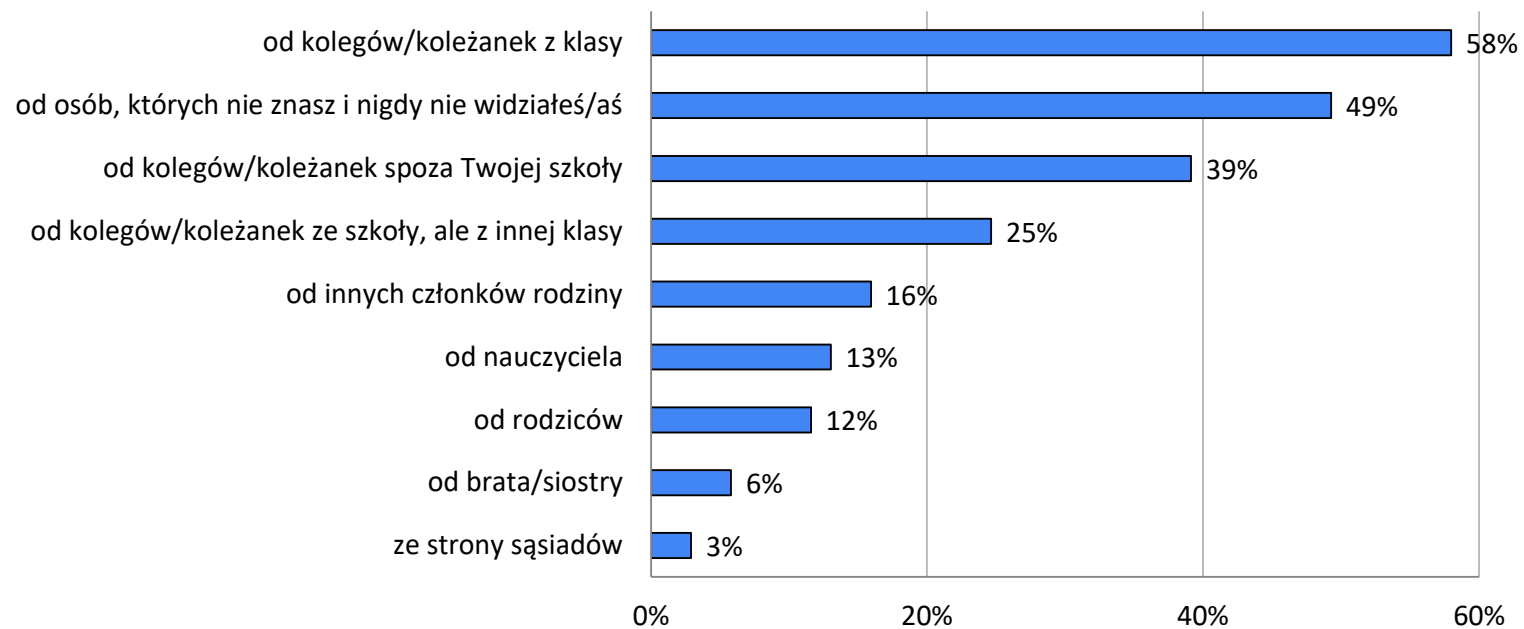
# Hejt

Czy KIEDYKOLWIEK W SWOIM ŻYCIU doświadczyłeś/aś hejtu w sieci?



■ tak ■ nie

Od kogo doświadczyłeś/aś hejtu w sieci?

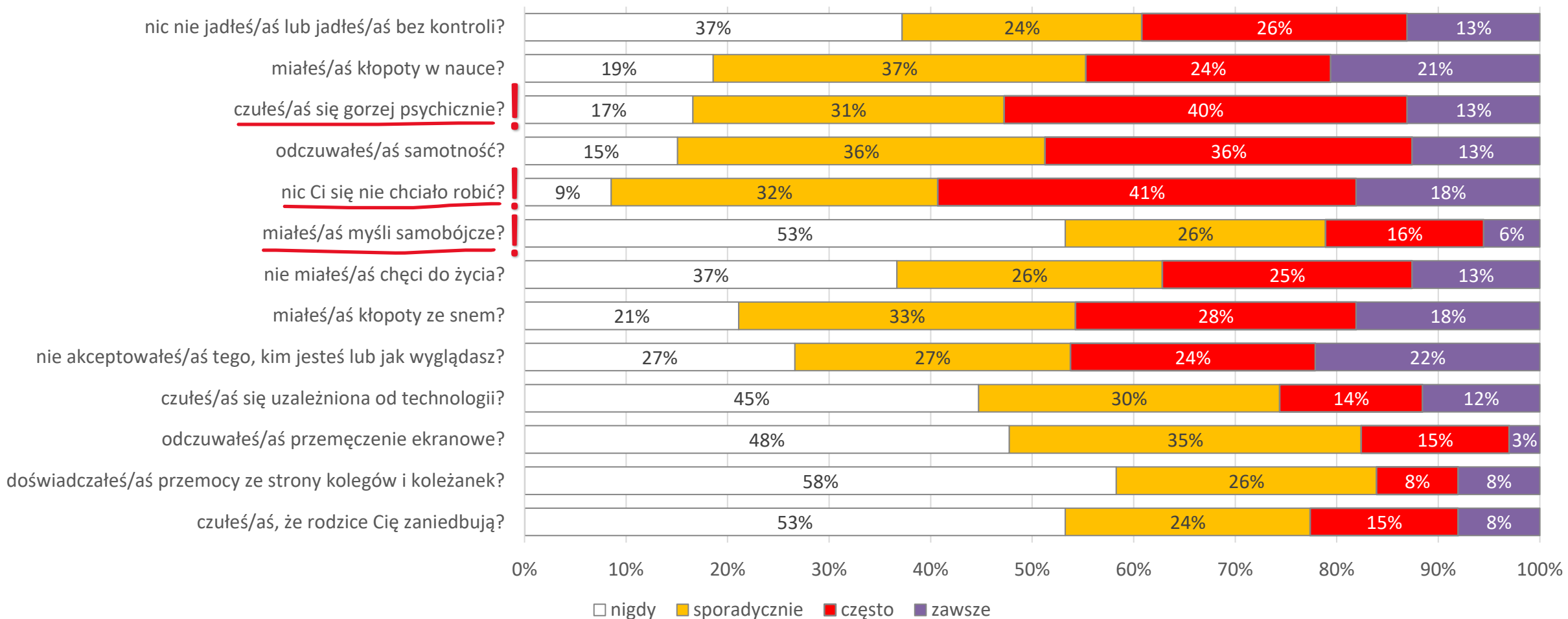


Najczęstsze przyczyny:

1. Wygląd fizyczny
2. Masa ciała
3. Sposób ubierania się

# Problemy młodych

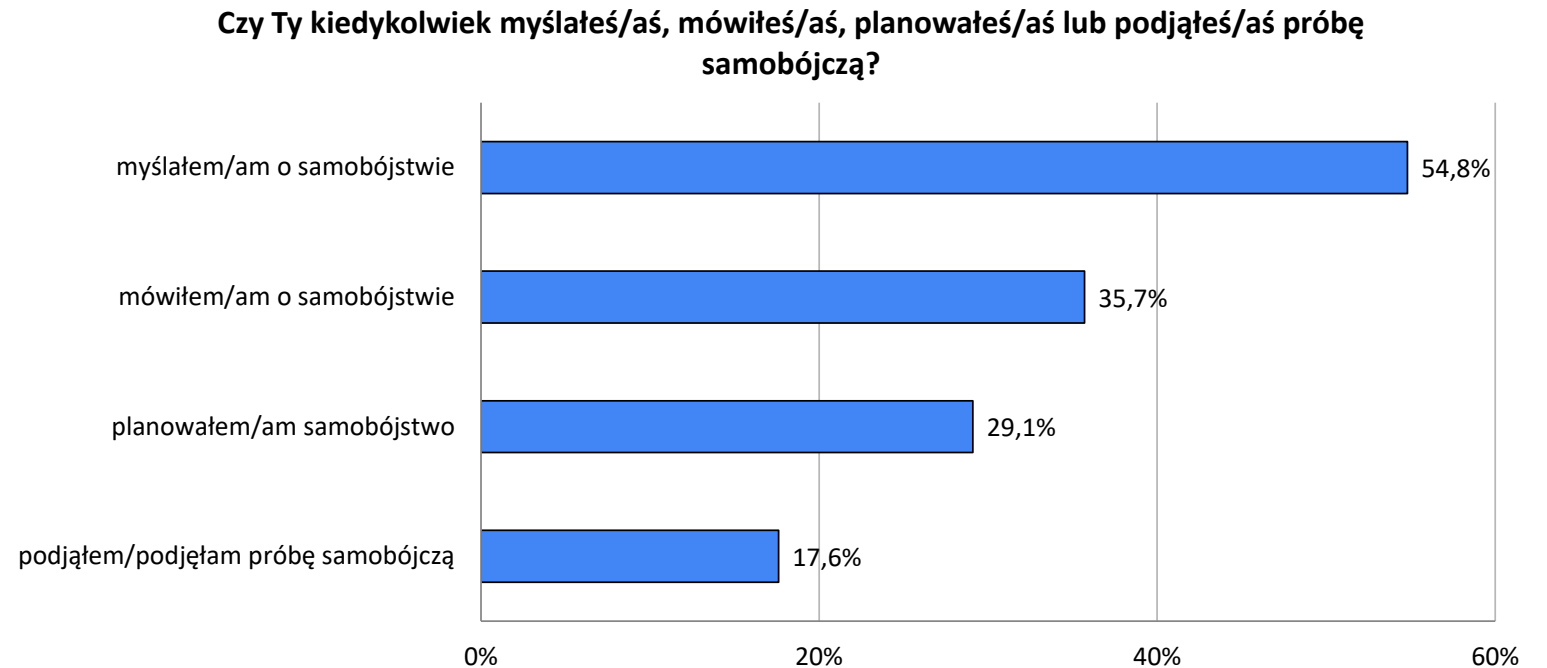
Poniżej znajduje się lista problemów i sytuacji, których mogą doświadczać młode osoby. Proszę, wskaż, jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy:



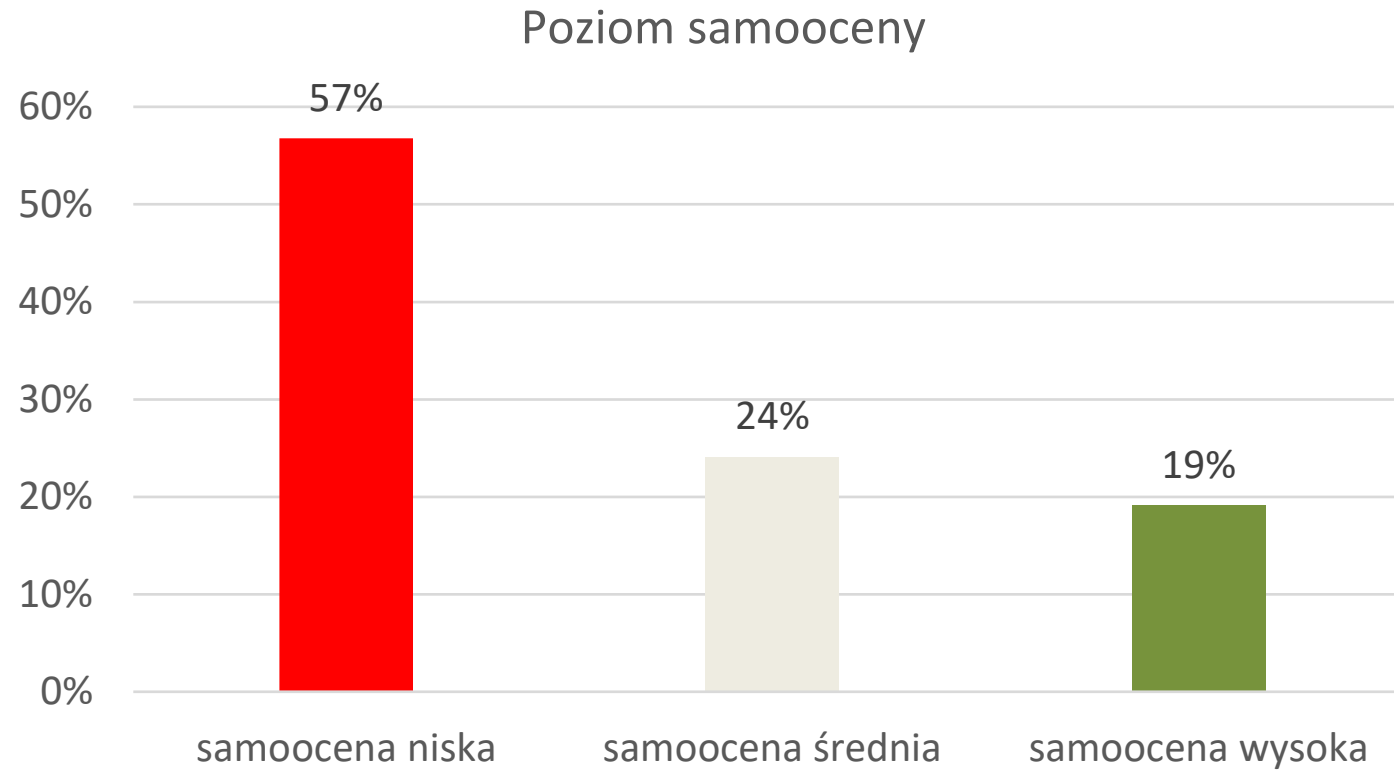
# Samobójstwo

- Czy ktoś z Twoich najbliższych osób lub kolegów/koleżanek mówił o samobójstwie, podjął próbę samobójczą lub popełnił samobójstwo?

**61,3% TAK**



# Samooceńa uczniów



# Poczucie własnej wartości

Osoby, które mają wielu realnych przyjaciół są bardziej wartościowe.

**32,7%**  
zgadza się

Od tego, co potrafię i co osiągam, zależy moja wartość.

**49,2%**  
zgadza się

Od tego, czy akceptują mnie inni, zależy moja wartość.

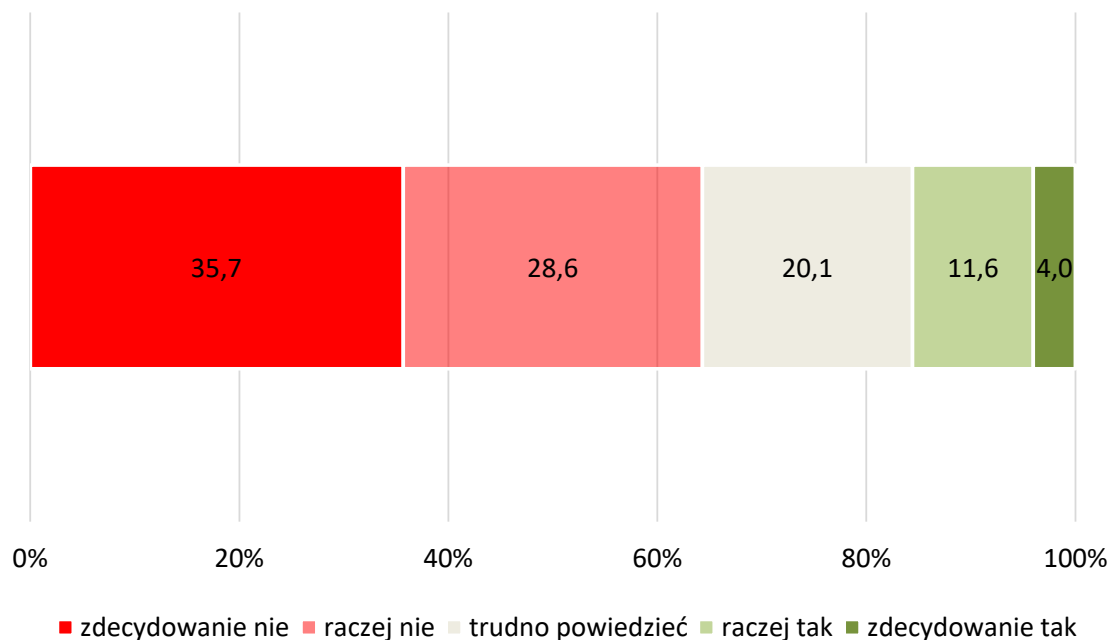
**27,1%**  
zgadza się



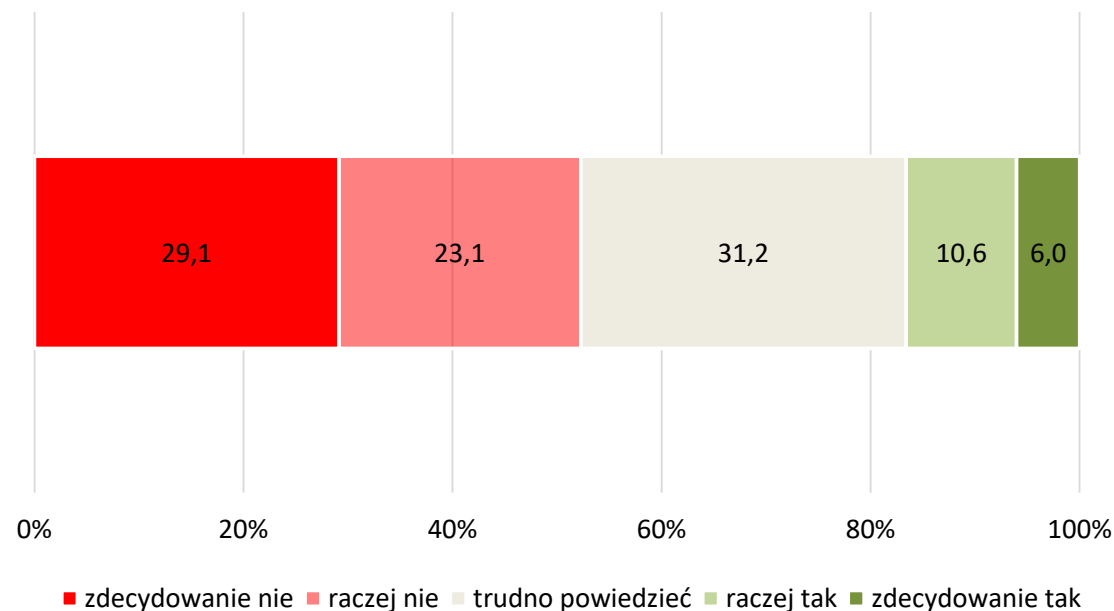
# Nauczyciele

- Wskaż, na ile podane przykłady wspierających zachowań rodziców, koleżanek/kolegów i nauczycieli dotyczą Ciebie. Zaznacz jedną z następujących możliwości:

Nauczyciele mobilizują mnie do nauki.



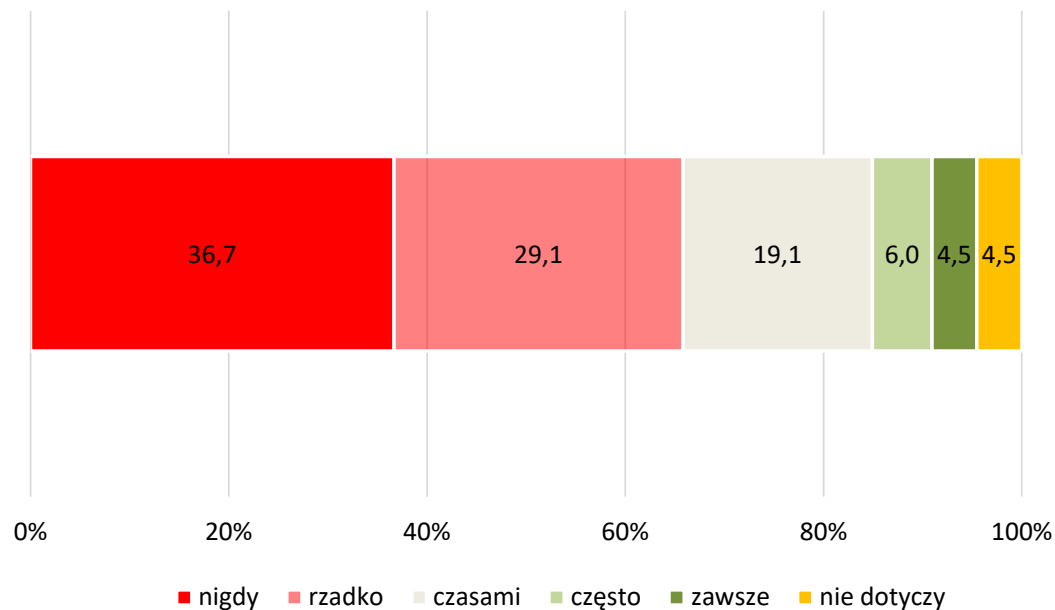
Odnoszę wrażenie, że moim nauczycielom zależy na mojej przyszłości.



# Nauczyciele

- Czasem słyszymy od innych coś na swój temat, co nas RANI. Prosimy, abyś się mocno zastanowił/a i powiedział/a, od jakich osób i jak często słyszysz właśnie takie słowa, które dotyczą bezpośrednio ciebie?

od mojego nauczyciela/nauczycieli



# Wnioski czyli co możemy zrobić?

- Zwiększenie roli psychologa/pedagoga szkolnego oraz wzmocnienie działań wychowawczych nauczycieli i środowiska szkolnego
- Wzmacnianie kompetencji kluczowych
- Uwaga i czujność na problemy/zachowania młodzieży
- Wspieranie, edukacja rodziców w zakresie przeciwdziałania problemom psychicznym
- Eliminowanie czynników wpływających negatywnie na samopoczucie i samoocenę młodzieży
- Wsparcie budowania dobrych relacji w grupie, będących podstawą do wyeliminowania hejtu i wzajemnego wsparcia młodzieży

Więcej  
informacji...

**MŁO  
DE  
GŁO  
WY.**

**RAPORT**

**MŁODE GŁOWY.  
OTWARCIE O ZDROWIU  
PSYCHICZNYM**

**UNaweza**  
FUNDACJA

**Raport z badania dotyczącego  
zdrowia psychicznego,  
poczucia własnej wartości  
i sprawczości wśród młodych ludzi.**

Na zlecenie Fundacji UNaweza

Autorzy: Joanna Flis i Maciej Dębski

2023

[www.mlodeglowy.pl](http://www.mlodeglowy.pl)