



PROJEKT BADAWCZY

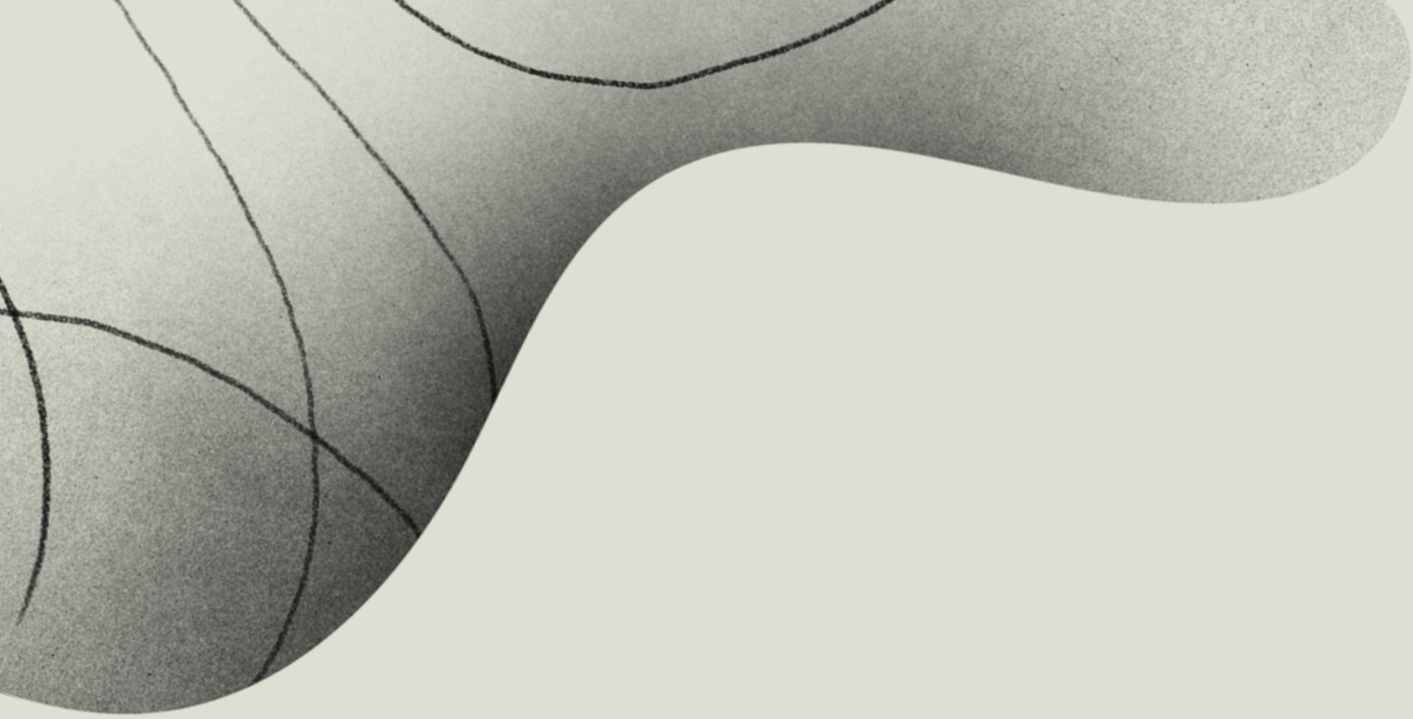
Praktyki dbania o zdrowie psychiczne przez młodych Polaków

Agata Rakowska
Hanna Tulin
Kinga Wywigacz
Anita Wodziszawska

Agenda

PLAN KONSPEKTU

1. Podstawowe koncepcje i pojęcia
2. Wyniki badań dotyczące problematyki badań podejmowanych w pracy
3. Założenia metodologiczne badań
 - a. Przedmiot i cel badań
 - b. Pytania badawcze
 - c. Zmienne i wskaźniki
 - d. Metoda, technika badań, narzędzie badań
 - e. Strategia doboru próby
 - f. Realizacja badań - plany
 - g. Strategie analizy danych - plany
4. Analiza wyników
5. Wnioski
6. Bibliografia



Podstawowe pojęcia
socjologiczne stosowane
w pracy

Zdrowie psychiczne

Dbanie o zdrowie psychiczne

Młodzi Polacy

Wsparcie psychologiczne

Więzi społeczne

Emocje

Trudne emocje

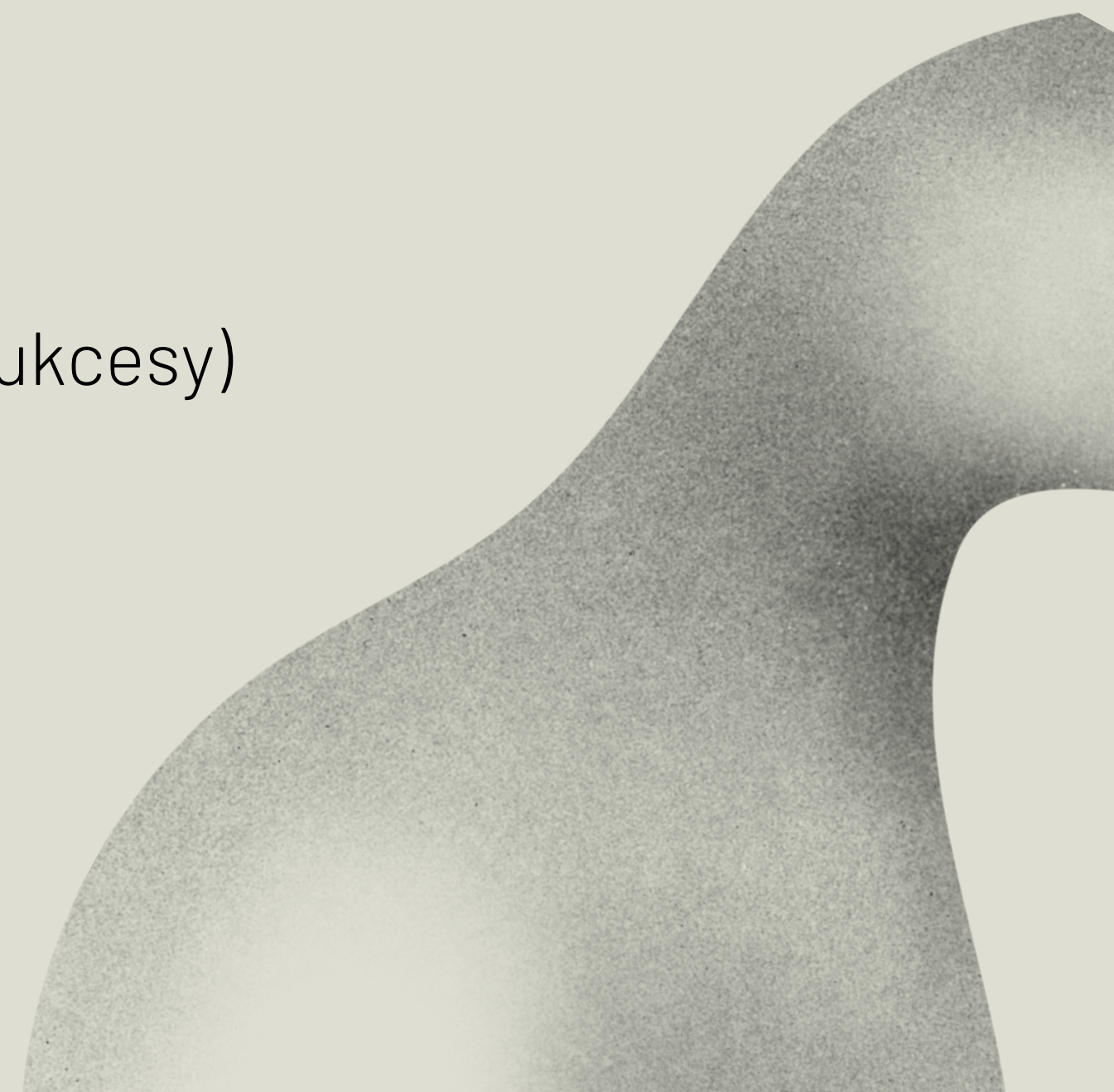


Zdrowie psychiczne

Dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji; Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo. Zdrowie psychiczne nie oznacza zatem jedynie braku chorób. Przejawia się również w:

- poczuciu własnej wartości
- zdolności do własnego rozwoju
- odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy)
- zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek.

WHO; źródło: <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>



Dbanie o zdrowie psychiczne

1. Odpoczynek i odpowiednio długi sen. Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.
2. Zdrowe odżywianie. Prawidłowe nawyki żywieniowe dodadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.
3. Aktywność fizyczna. Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu.
4. Unikanie używek. Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.
5. Relacje społeczne. Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.

Młodzi Polacy

Wybrałyśmy tutaj przedział wiekowy 18-26 lat (od pełnoletności do momentu ukończenia studiów), ponieważ jest to okres wchodzenia w dorosłość, charakteryzujący się rozwijaniem autonomii i nauką samodzielnego zaspokajania swoich potrzeb (w tym emocjonalnych).

Wiszejko-Wierzbicka, Dorota i Agnieszka Kwiatkowska, "Wchodzenie w dorosłość. Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18-29 lat." Studia Socjologiczne 2 (2018). s.152

Wsparcie psychologiczne

"To forma pomocy oferowana osobom zdrowym, przeżywającym tak zwane kryzysy rozwojowe lub trudności przystosowawcze."

Czabała J. C., Sęk H., Pomoc psychologiczna, [w:] Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 3, [red.] J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001. s.617

Więzi społeczne

Mimo że w teoriach socjologicznych i innych naukach społecznych więź społeczna jest po wielokroć opisywana i za jej sprawą diagnozowana jest kondycja społeczeństw (por. Beck 2002; Watters 2004; Castells 2007; Maffesoli 2008; Putnam 2008), nie wypracowano jednej wiodącej koncepcji, która z jednej strony wskazywałaby na specyfikę tej kategorii, pozwalając odróżnić ją od takich pojęć jak: spójność grupowa, związki społeczne, relacje, stosunki społeczne czy kapitał społeczny.

Dlatego w naszym badaniu pod sformułowaniem "więzi społeczne" przyjmujemy całokształt stosunków, zależności i podobieństw między członkami zbiorowości, grupy społecznych lub społeczeństwa, decydujących o tym, że tworzą one względnie zwarte i wyodrębniające się spośród innych całości.

Emocje

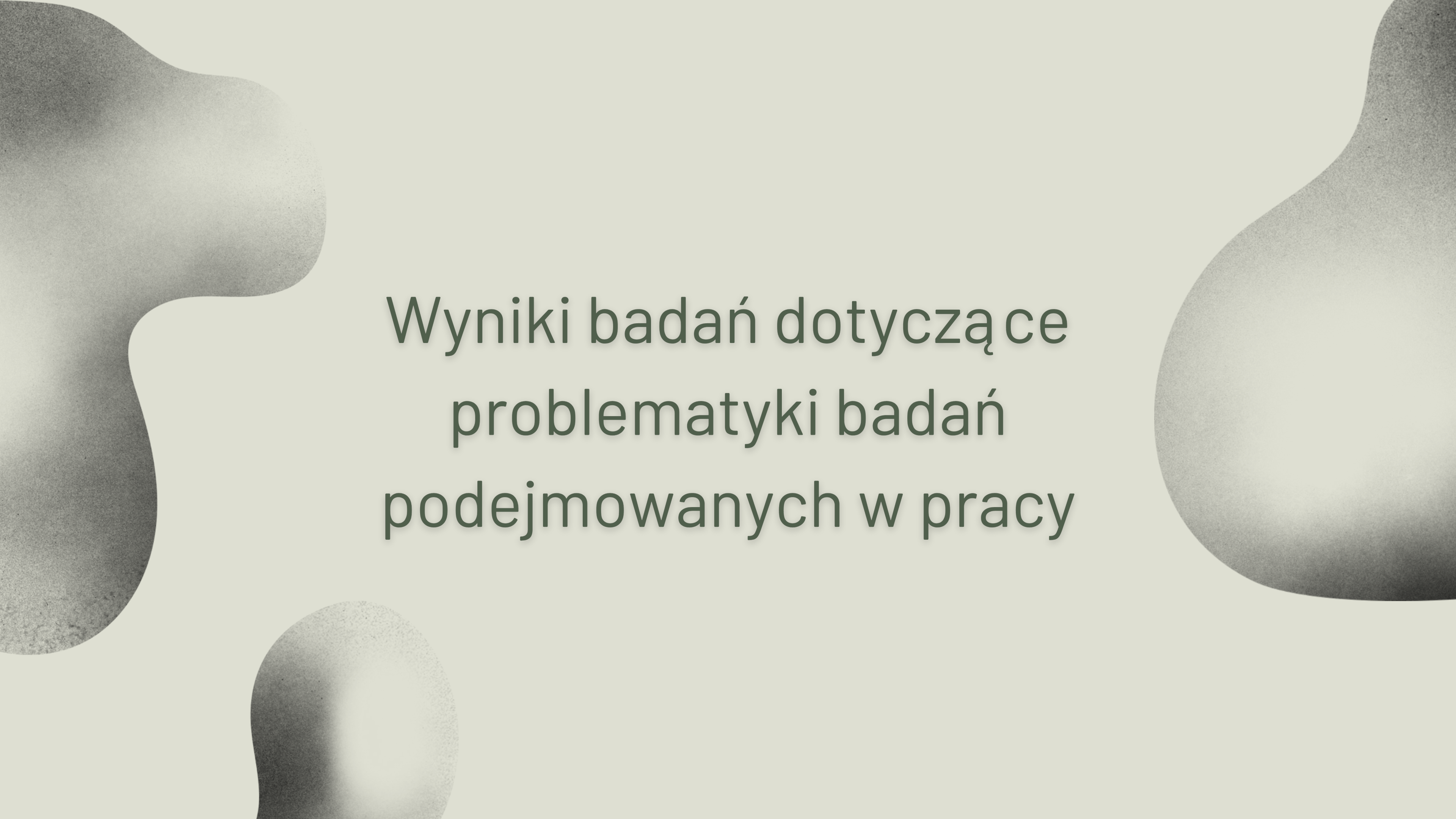
Emocje towarzyszą nam w procesie myślowym, w działaniu, są elementem narracji, introspekcji, retrospekcji, autoanalizy, autodefnicji, manipulacji, kreacji, procesów twórczych, słowników motywów używanych do racjonalizacji działań. Spektrum objawień emocji jako istotnościowego czynnika działań jest bardzo szerokie

Konecki Konecki T. (2014) Socjologia emocji według Thomasa Scheffa, str. 12

Trudne emocje

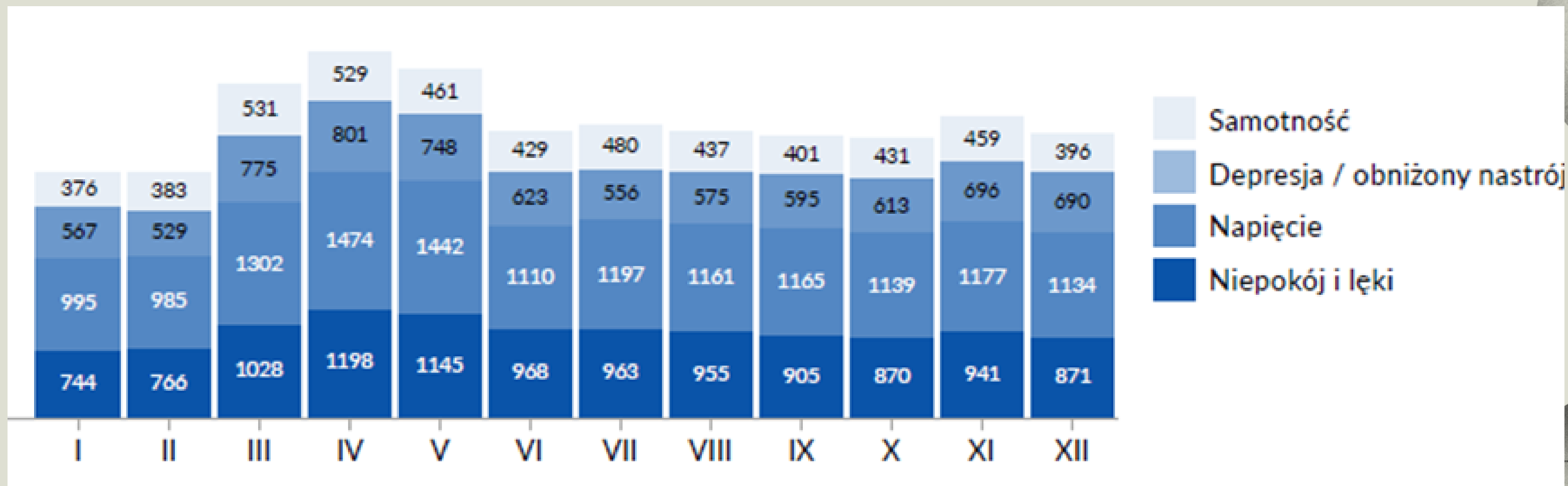
Emocje nieprzyjemne, takie jak między innymi smutek, złość, bezradność, frustracja, zazdrość.

<https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21052-zlosc-smutek-lek-jak-rozpoznac-trudne-emocje-i-nauczyc-sie-z-nich-czerpac?dt=1667302184392>



Wyniki badań dotyczące
problematyki badań
podejmowanych w pracy

Wykres 1. Najczęściej poruszane kategorie zdrowia psychicznego w roku 2020 w kontakcie telefonicznym i online.



Źródło.: Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania, paulina dąbrowska fundacja dajemy dzieciom siłę, dziecko krzywdzone. teoria, badania, praktyka vol. 20 nr 2 (2021)str. 69

Wykres 2. Pyt.: Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?

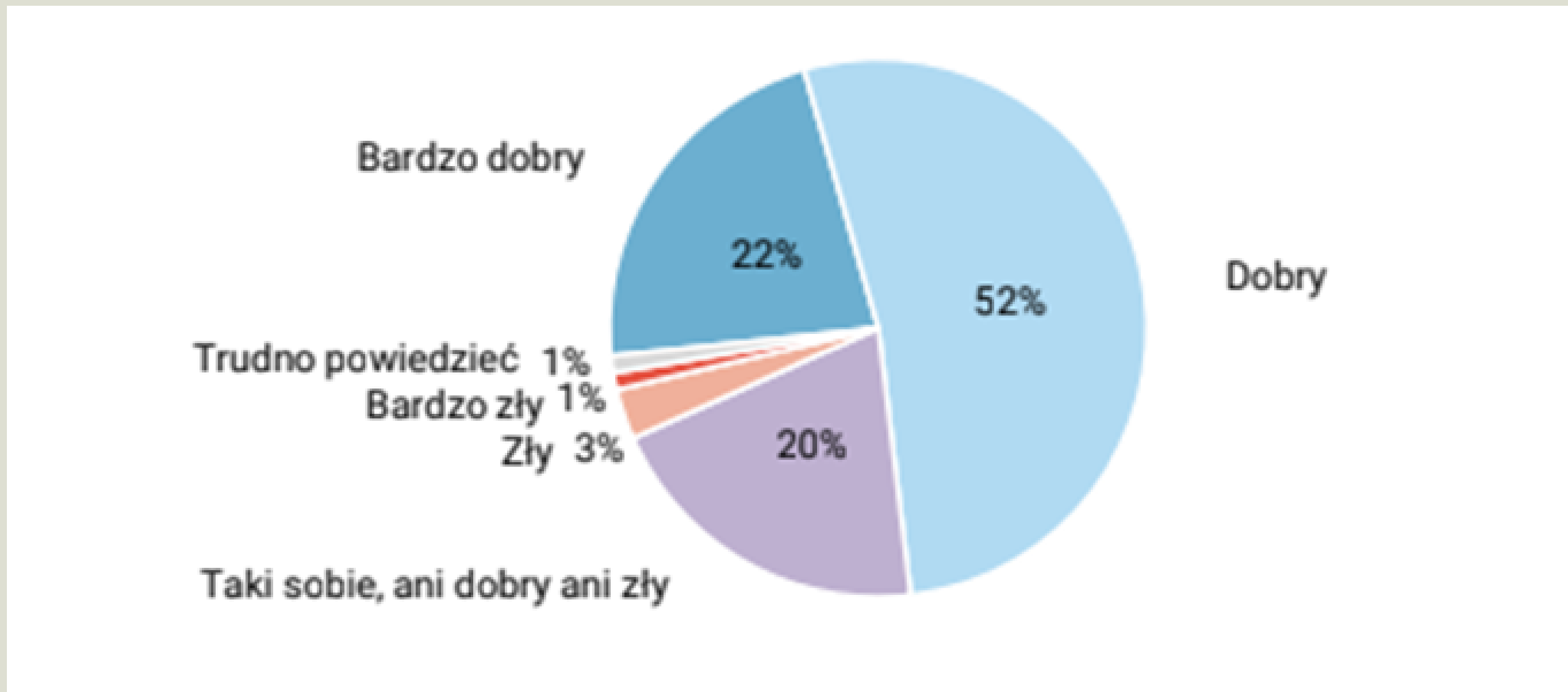


Tabela 1. Ocena stanu zdrowia w roku 2012 i 2021

Jak, ogólnie rzecz biorąc, ocenia Pan(i) obecny stan swojego zdrowia psychicznego?	Wskazania respondentów według terminów badań			
	IX 2012		XI 2021	
	w procentach			
Bardzo dobry	30	84	22	74
Dobry	54		52	
Taki sobie, ani dobry ani zły	14	14	20	20
Zły	1	1	3	4
Bardzo zły	0		1	
Trudno powiedzieć	1	1	2	2

Źródło.: Źródło.: Komunikat CBOS (2021), Zdrowie psychiczne Polaków, str. 4

- 40 % Polaków doświadcza niepokoju, dotyczącego ich stanu zdrowia
- połowa badanych studentów i ludzi w wieku 18-24 lat niepokoi się swoją kondycją psychiczną
- respondenci uważają Polskę za kraj szkodliwy dla zdrowia psychicznego
- zanotowano wzrost liczby wiadomości skierowanych do Zespołu Telefonu Zaufania - w 2019 r. odnotowano 10 155 wiadomości tekstowych, natomiast rok później było ich już 12 496 (zmałała liczba połączeń telefonicznych)



Przedmiot i cel badań

Przedmiot badań

Praktyki dbania młodych Polaków o własne zdrowie psychiczne

Cel badań

Opis i eksploracja praktyk dbania młodych Polaków o zdrowie psychiczne



Pytania badawcze

Pytania badawcze

1. Jak młodzi Polacy dbają o aktywność fizyczną, sen oraz nawyki żywieniowe?
2. Jakie praktyki związane z dbaniem o swoje zdrowie psychiczne młodzi Polacy uważają za ważne i jakie sami podejmują?
3. Jak młodzi Polacy dbają o więzi społeczne?
4. Czy młodzi Polacy otwarcie mówią o swoich emocjach?
5. Czy młodzi Polacy korzystają z pomocy psychologicznej/psychiatrycznej?



Metoda, technika
i narzędzia badań

Metoda, technika i narzędzie badań

W badaniu zastosujemy metodę sondażu

Badanie będzie realizowane techniką ankiety internetowej CAWI.

Narzędziem badawczym będzie przygotowany do samodzielnego wypełniania kwestionariusz, który został zamieszczony na stronach internetowych, takich jak Facebook, Instagram czy Messenger.

Rodzaj i liczba pytań - pytania zamknięte, pytania otwarte - łącznie 37 pytań.

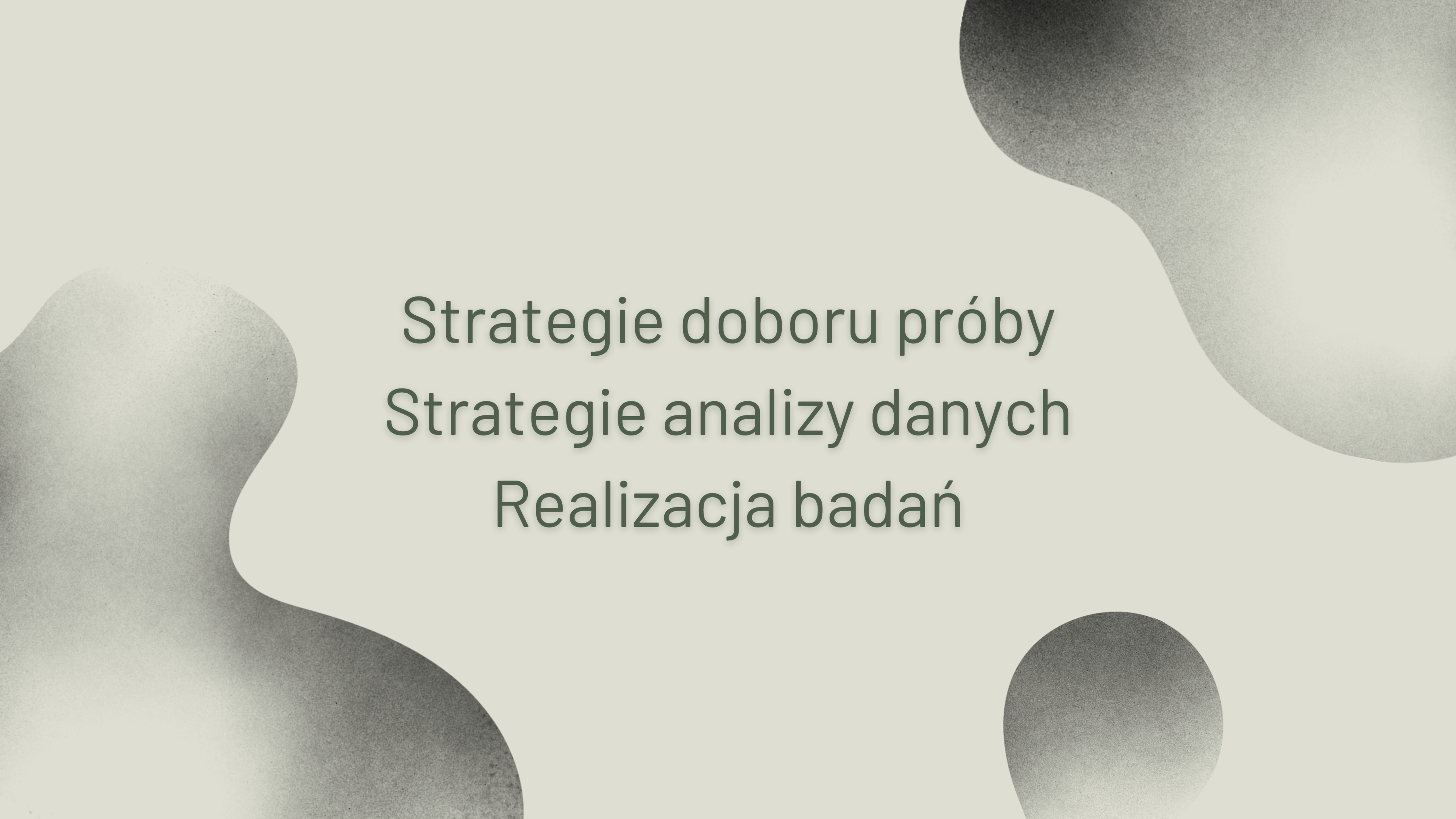
Operacjonalizacja

Główna zmienna:

- dbanie o własne zdrowie psychiczne

Wskaźniki:

- deklarowanie korzystania/nie korzystania z pomocy psychologicznej/psychiatrycznej,
- deklarowane przez badanych czynności, które ich zdaniem są ważne dla dbania o zdrowie psychiczne,
- deklarowanie podejmowania codziennych przyjemnych aktywności związanych z dbaniem o własne zdrowie psychiczne,
- deklarowanie podejmowania sposobów radzenia sobie w trudnych czy stresujących sytuacjach,
- deklarowanie rozmawiania z otoczeniem społecznym o swoich problemach i emocjach,
- deklarowanie dbania o więzi z najbliższym otoczeniem społecznym,
- deklarowanie dbania o odpoczynek,
- deklarowanie dbania o ilość oraz jakość snu,
- deklarowanie dbania o zdrowe nawyki żywieniowe,
- deklarowanie podejmowania różnego rodzaju aktywności fizycznej,
- deklarowanie unikania lub zażywania używek, także w celach poprawy nastroju.



Strategie doboru próby
Strategie analizy danych
Realizacja badań

Strategia doboru próby

W badaniach zastosowano metodę *doboru nielosowego - próba okolicznościowa*

"Próba okolicznościowa to próba, którą tworzą osoby łatwo dostępne."

Ch. Nachmias, D. Nachmias Metody badawcze w naukach społecznych, 2001, s.198.

Badaniu poddane zostało 80 osób w wieku 18 - 26 lat.

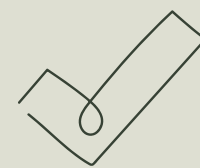
Strategie analizy danych

W analizie danych zastosowałyśmy *rozkład częstości* i *określenie czynników mających wpływ na badane zjawisko*.

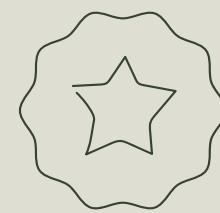
"Rozkład częstości to zestawienie liczebności wszystkich przypadków, obserwacji lub wartości zmiennej."

<https://dobrebadania.pl/rozklad-czestosci-ang-frequency-distribution/>

Realizacja badań



czas realizacji: 24.11-30.11.2022 (6 dni)



rozsyłanie kwestionariusza za
pośrednictwem portali internetowych
(Messenger, Facebook, Instagram)



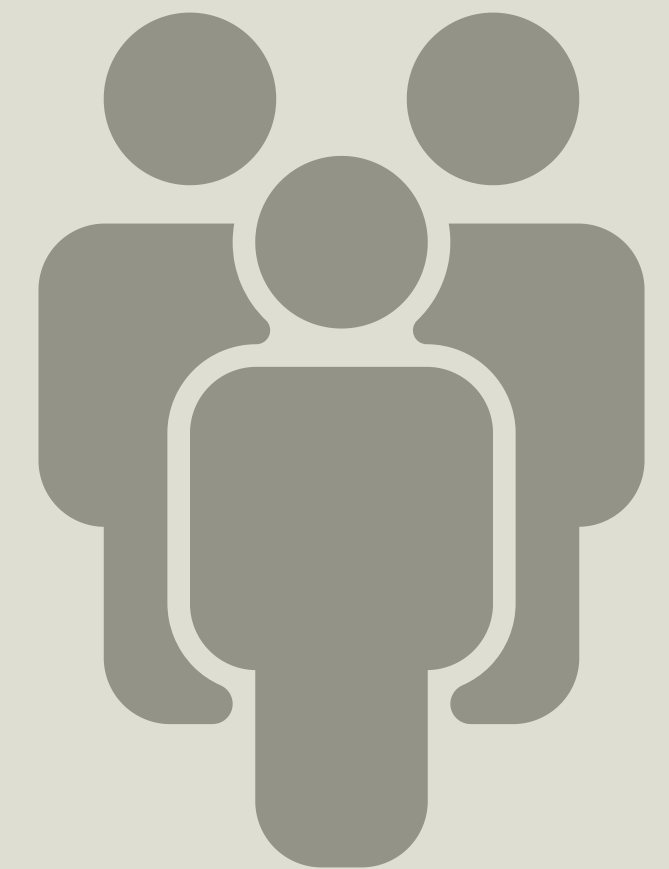
Analiza wyników

Charakterystyka badanych

Uczestnikami badania były osoby w wieku 18-26 lat, z czego większość stanowiły kobiety (76%), 24% respondentów to mężczyźni.

$\frac{3}{4}$ badanych to osoby posiadające wykształcenie średnie. Z kolei 23% respondentów posiada wykształcenie wyższe.

Zdecydowana większość respondentów studiuje lub uczy się (84%), a prawie połowa badanych zajmuje się pracą na pełny lub niepełny etat (49%).



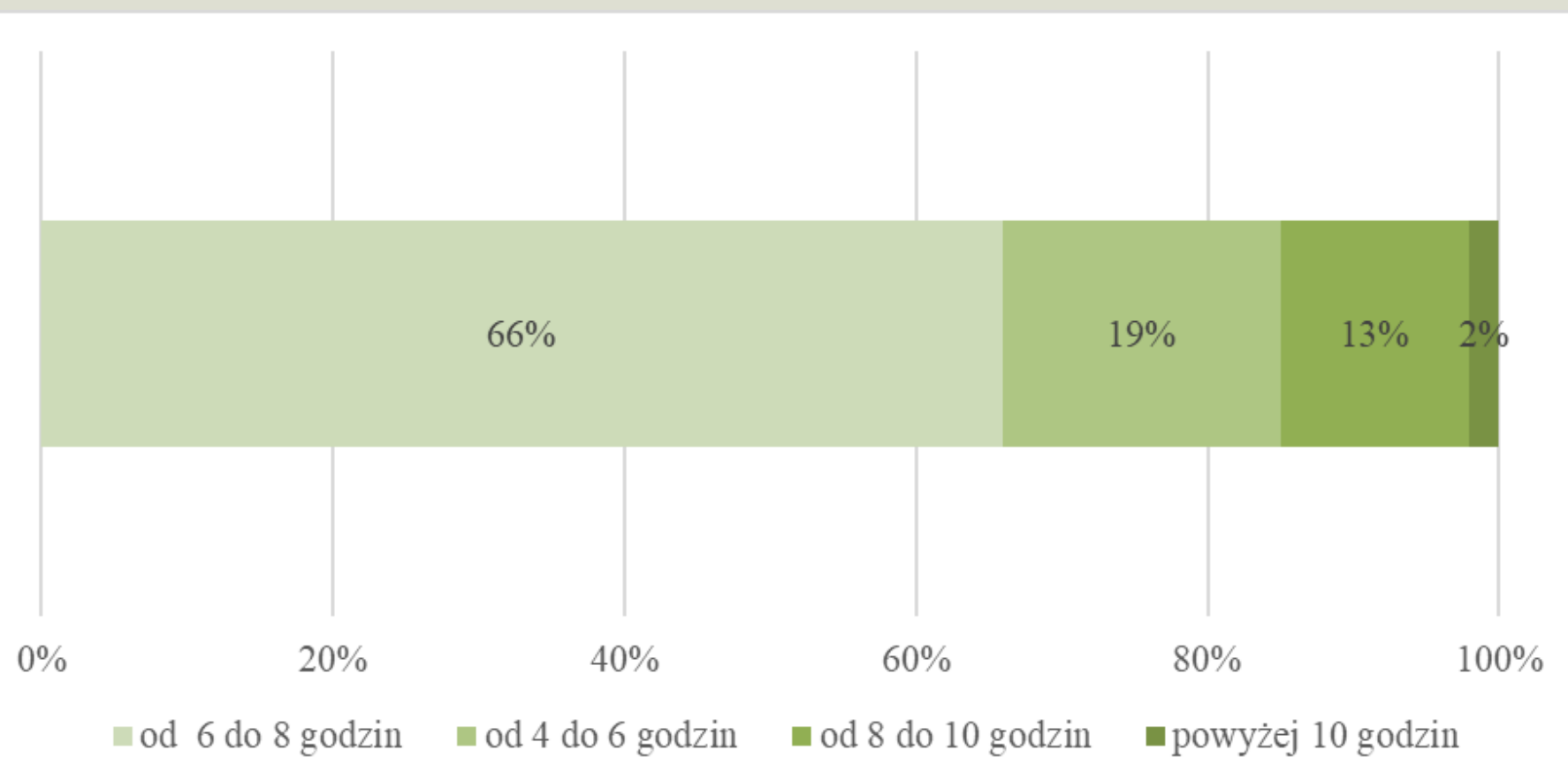
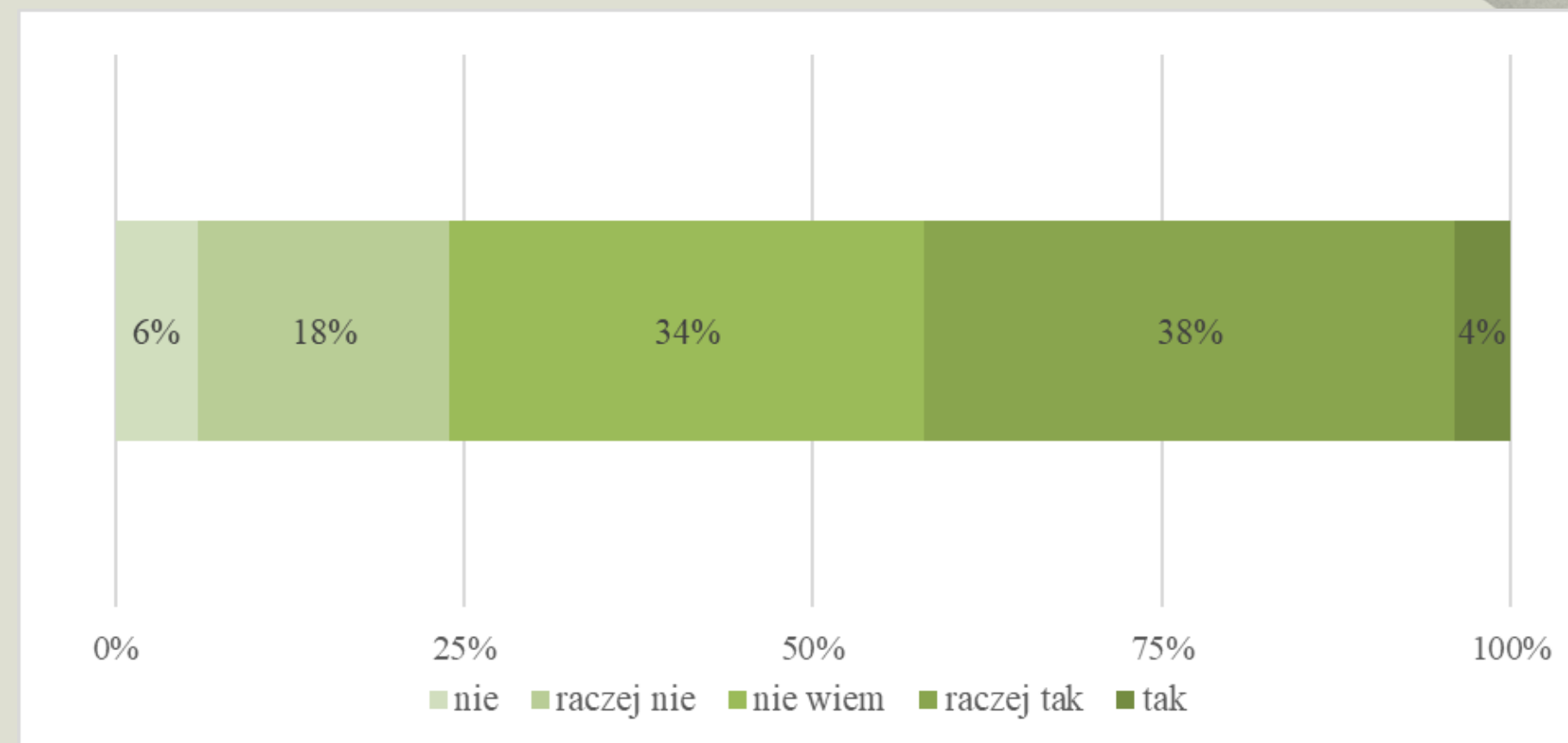
Dbanie o aktywność fizyczną, sen oraz nawyki żywieniowe



Zdaniem większości badanych, czynniki takie jak aktywność fizyczna, odpowiednia długość i jakość snu, jak też wypracowywanie zdrowych nawyków żywieniowych mają wpływ na zdrowie psychiczne.

Dbanie o aktywność fizyczną, sen oraz nawyki żywieniowe

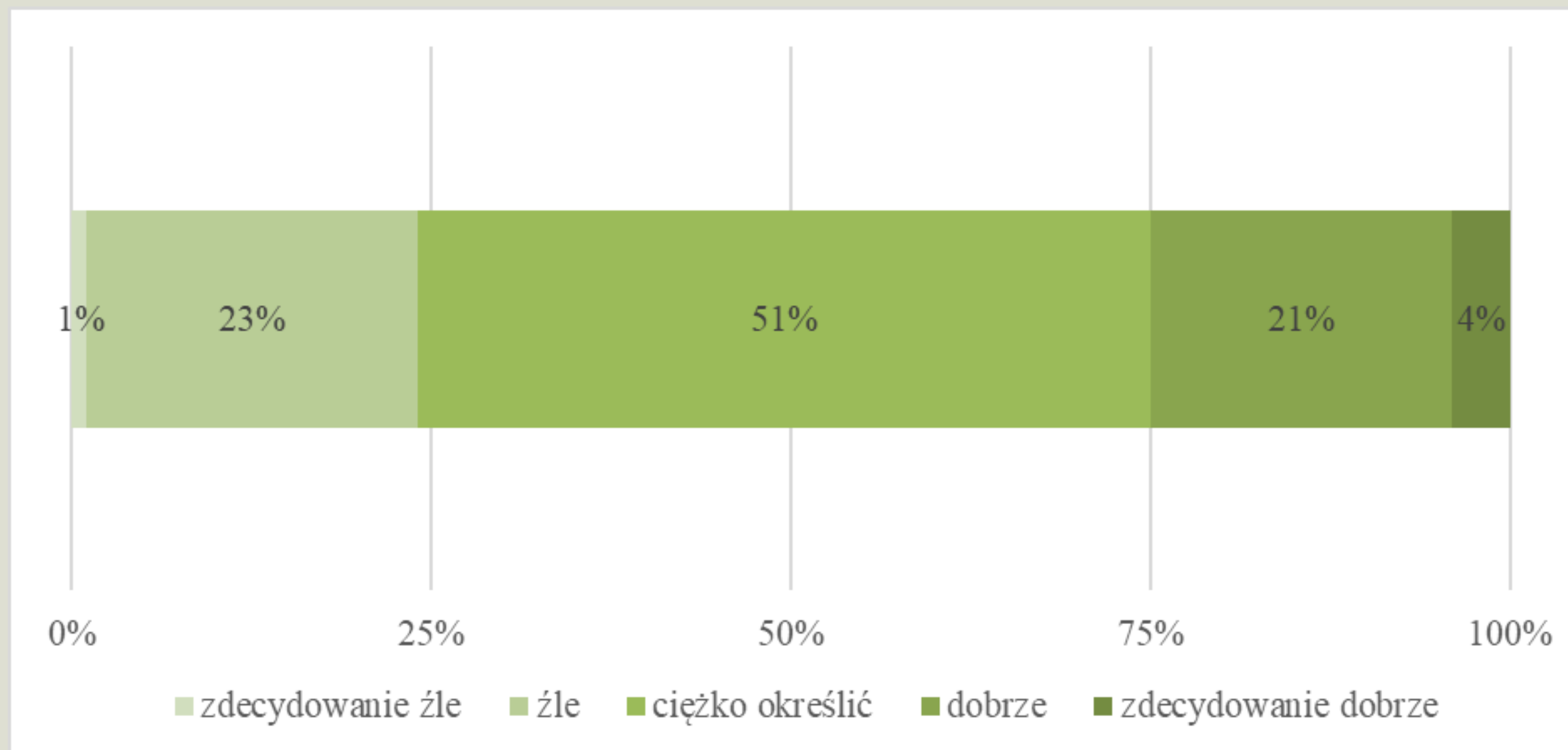
42% badanych uważa, że dba o odpowiednią długość i jakość snu, a prawie ¼ respondentów (24%) uważa odwrotnie - iż nie dba o odpowiednią długość i jakość snu. 34% młodych Polaków nie wie, czy dba o wymienione aspekty.



Jeśli z kolei przyjrzymy się średniej liczbie godzin, jaką badani poświęcają w ciągu doby na sen, to 66% badanych poświęca optymalną liczbę godzin na sen - czyli od 6 do 8 godzin na sen w ciągu doby.

Dbanie o aktywność fizyczną, sen oraz nawyki żywieniowe

Połowa badanych (51%) ma problem z oceną własnych nawyków żywieniowych. Jedna czwarta ankietowanych (25%) określiła swoje nawyki jako dobre, a 24% za złe.



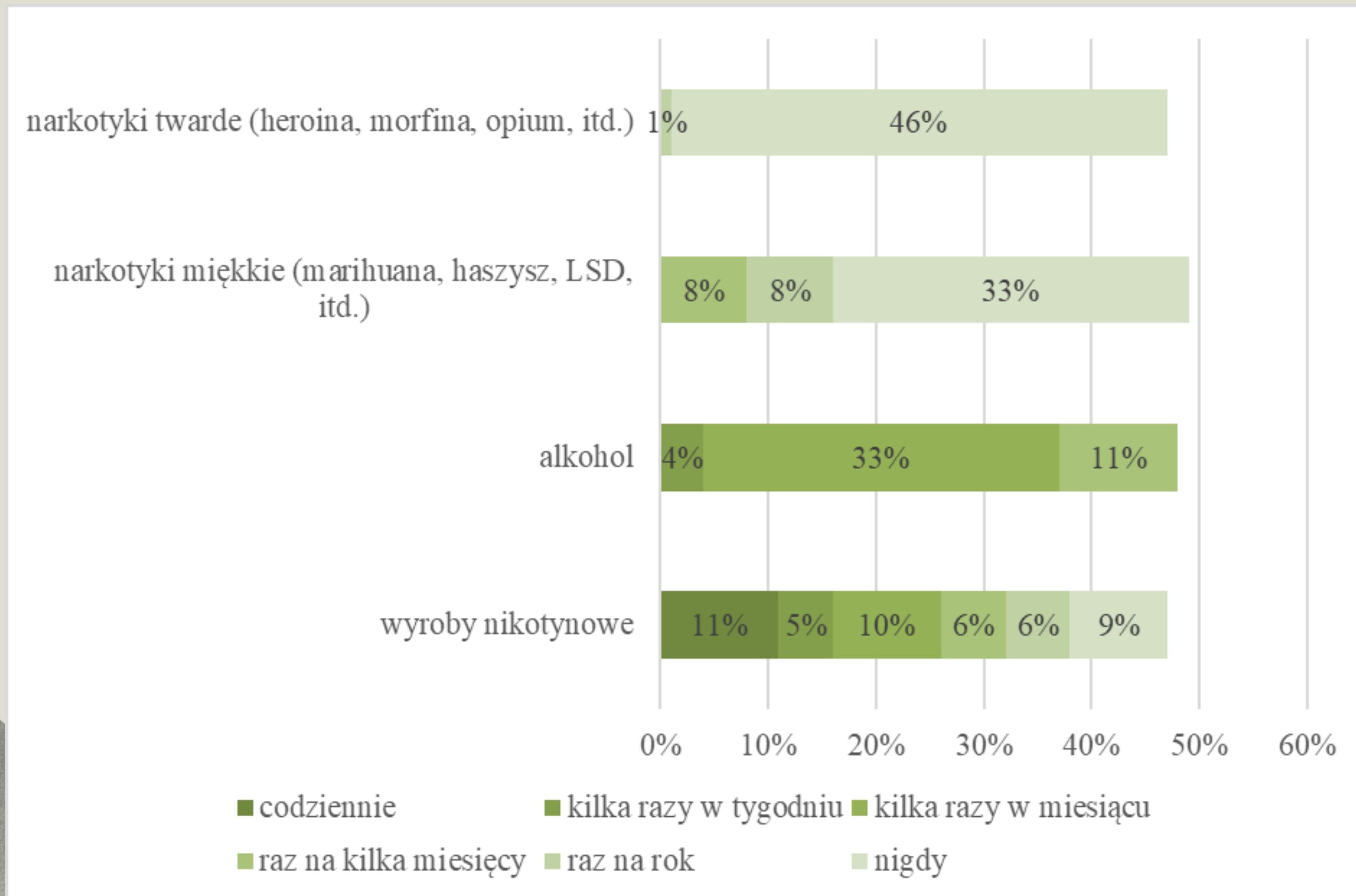
Praktyki związane z dbaniem o swoje zdrowie psychiczne

Większość badanych (81%) uważa, że substancje psychoaktywne, takie jak alkohol czy narkotyki, nie są dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresem.

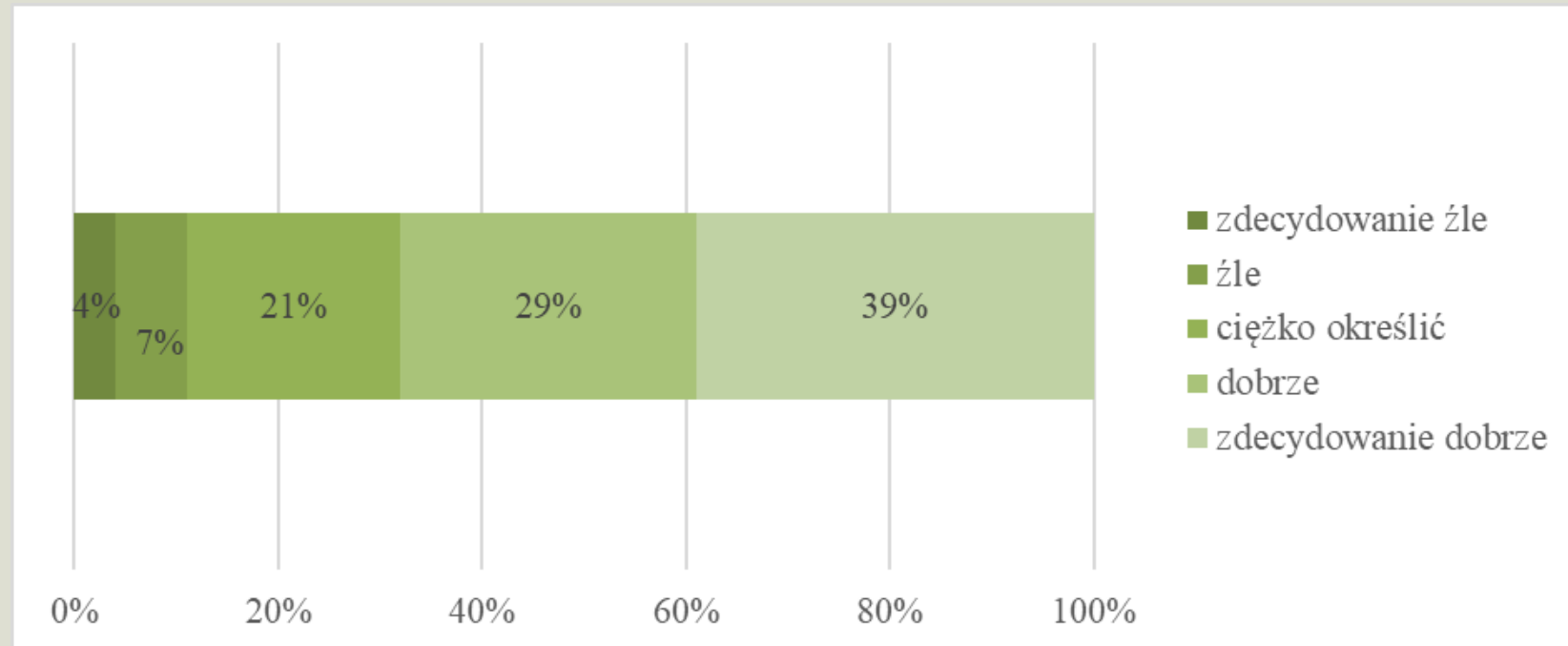
Zapytani o sięganie po używki w celu poprawy swojego nastroju ponad połowa badanych (52%) deklaruje, że nie sięga po używki w takim celu. Z kolei 48% respondentów wskazuje, że zdarza im się sięgnąć po używki, aby poprawić sobie nastrój.

Ankietowani zostali również poproszeni o zaznaczenie częstości, z jaką zdarza im się korzystać z używek, takich jak narkotyki twarde, narkotyki miękkie, alkohol, wyroby nikotynowe.

Praktyki związane z dbaniem o swoje zdrowie psychiczne

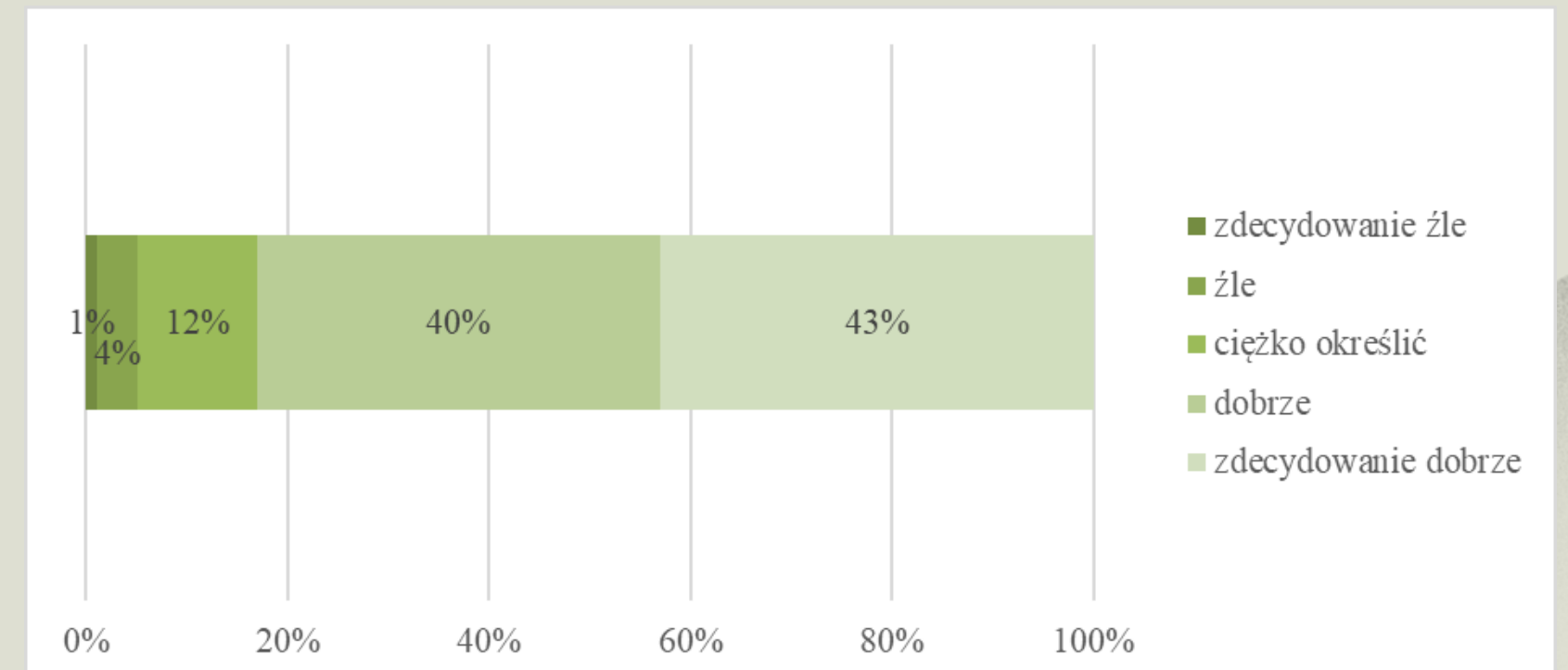


Dbanie o więzi społeczne

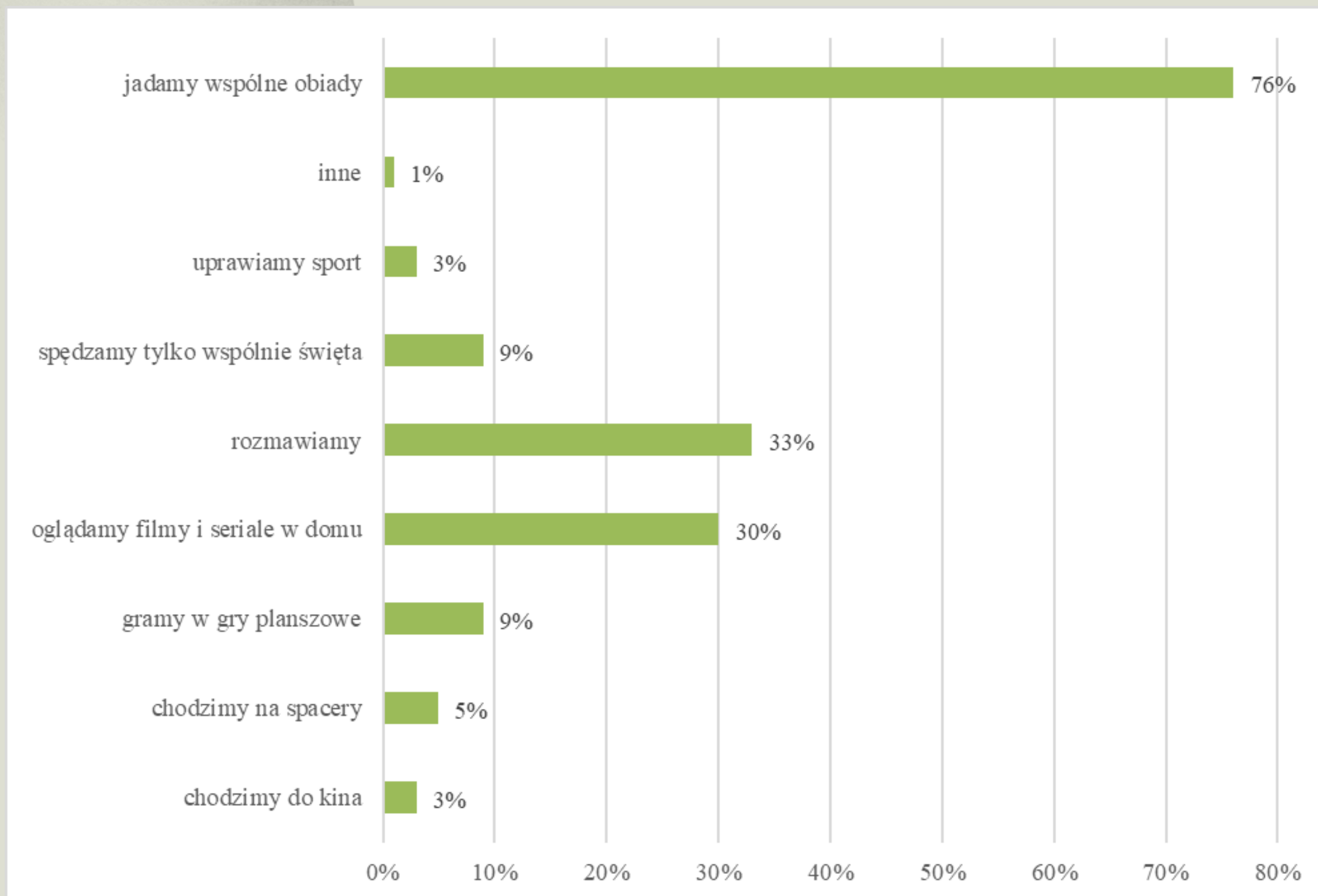


Najczęściej respondenci dobrze oceniają swoje relacje z rodziną (68%, z czego 39% bardzo dobrze). Tylko 11% respondentów ocenia je źle lub zdecydowanie źle, a co piątemu (21%) ciężko określić, czy są one dobre czy złe.

Jeśli chodzi o relacje ze znajomymi, to zdecydowana większość, bo 83% ocenia je dobrze, a tylko 5% ocenia ją źle. Z kolei 12% respondentów ciężko określić, czy są one dobre czy złe.

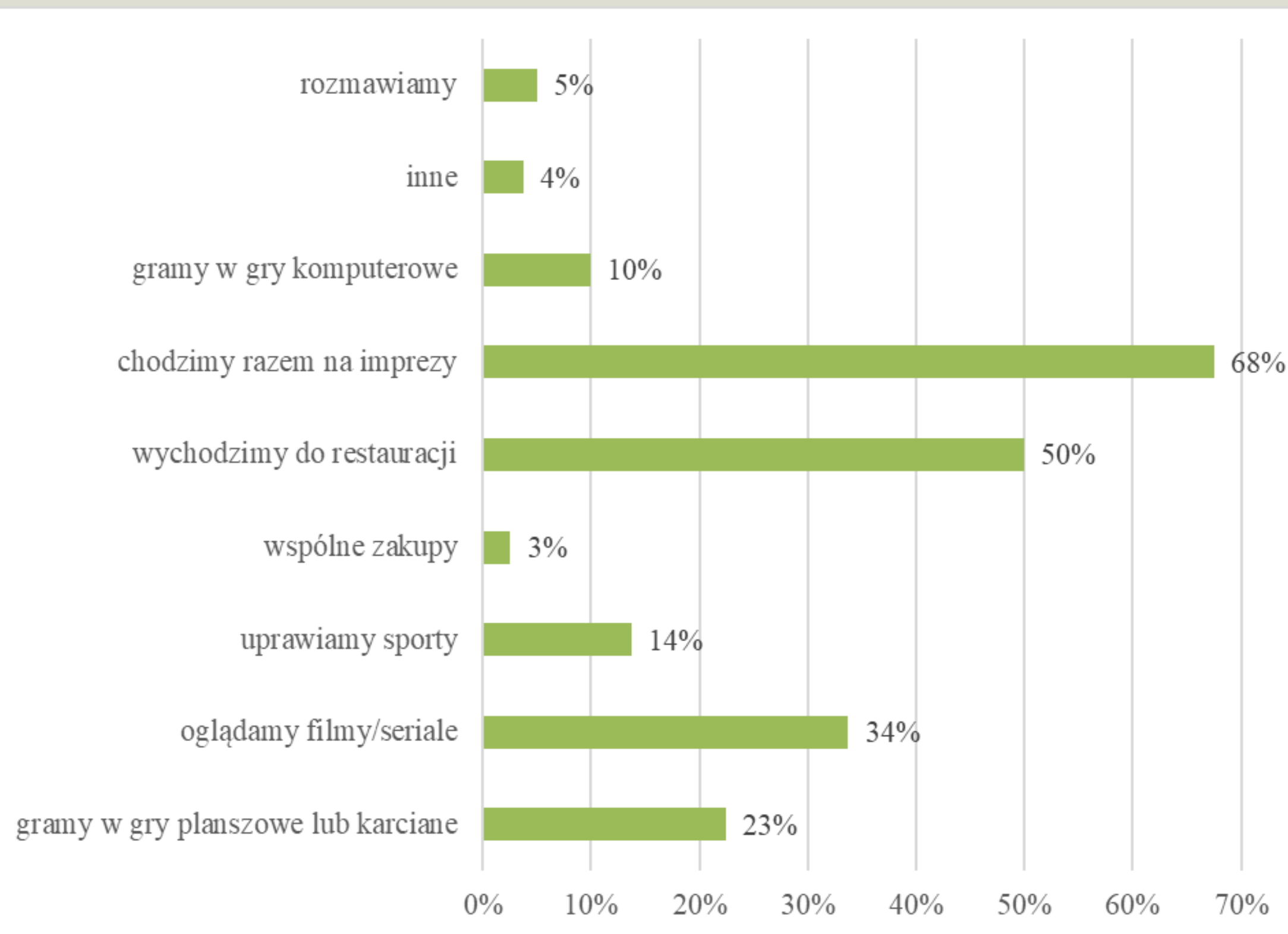


Dbanie o więzi społeczne



Badani najczęściej spędzają czas z rodziną jedząc wspólnie obiad (76%), rozmawiając (33%), a także wspólne oglądając filmy i seriale (30%). Rzadziej wybierane odpowiedzi o wspólne granie w gry planszowe (9%), chodzenie na spacer (5%), chodzenie do kina (3%) i wspólne uprawianie sportu (3%). 9% respondentów stwierdziła, że najczęściej spędza z rodziną czas tylko podczas świąt.

Dbanie o więzi społeczne



Najczęściej wybieraną aktywnością, podczas spędzania czasu ze znajomymi jest wspólne chodzenie na imprezy (68%), wspólne chodzenie od restauracji (50%), wspólne oglądanie filmów lub seriali (34%) oraz granie w gry planszowe lub karciane (23%).

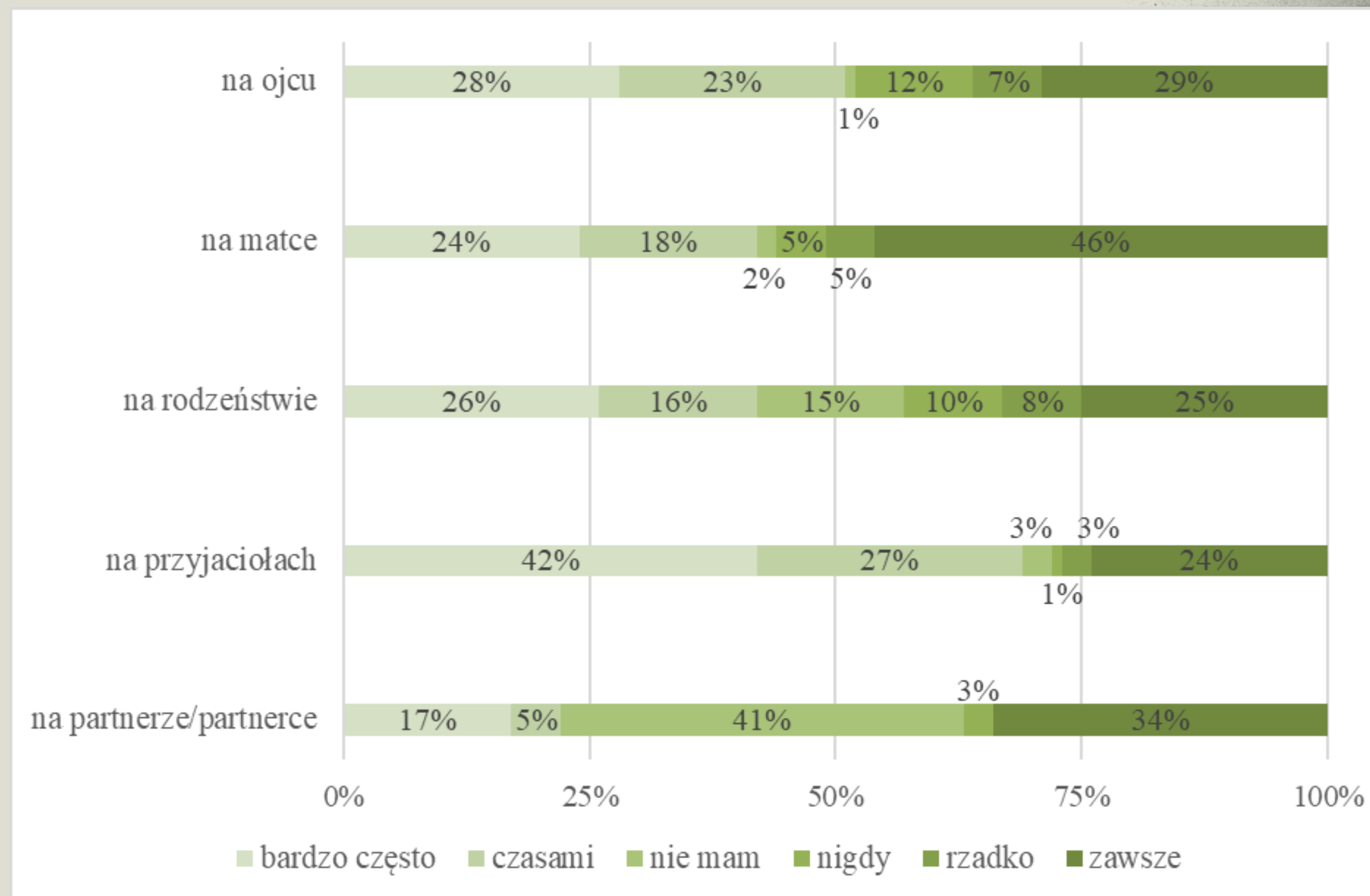
Mówienie o swoich emocjach

65% młodych rozmawia o tym, co jest dla nich emocjonalnie trudne, natomiast 35% nie rozmawia z innymi na ten temat.

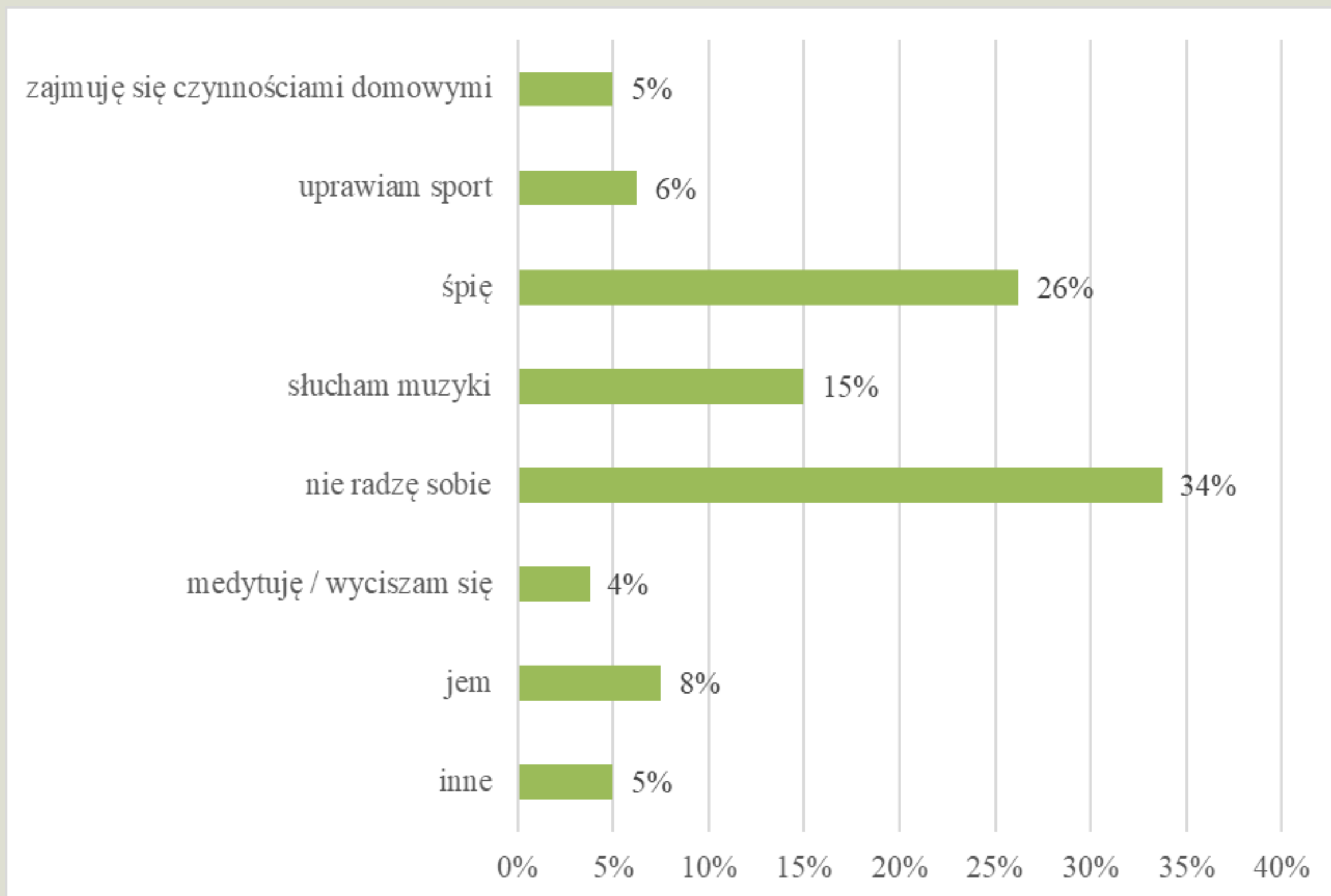


Mówienie o swoich emocjach

Respondenci zostali poproszeni o ocenę tego, jak bardzo mogą polegać na konkretnych osobach w trudnych sytuacjach (na skali od zawsze do nigdy).



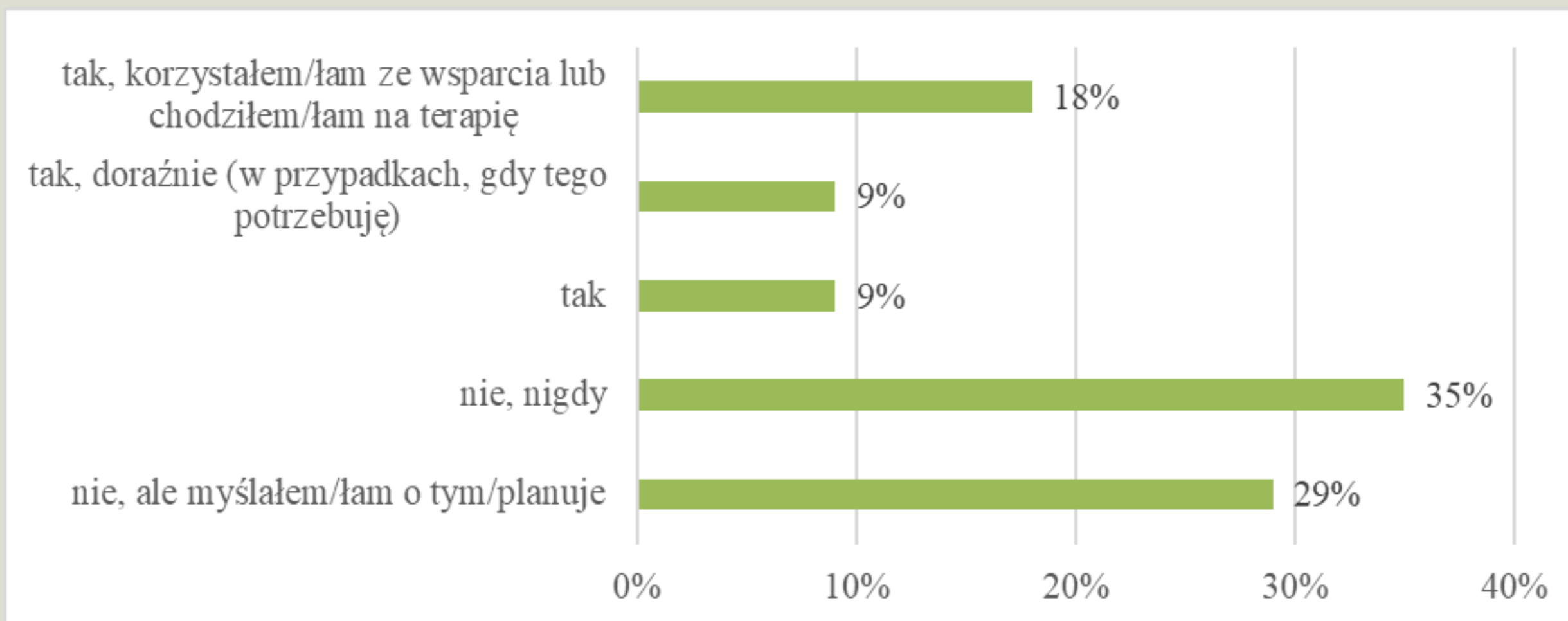
Mówienie o swoich emocjach



Ponad 1/3 (34%) badanych twierdzi, że nie radzi sobie ze stresem. Najczęstszym sposobem na radzenie sobie ze stresem jest sen (26%) lub słuchanie muzyki, co pomaga 15% młodym Polakom.

Korzystanie z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej

Badani zostali poproszeni o ocenę swojej kondycji psychicznej. 41% respondentów określa ją jako dobrą, a 40% miało problem z określeniem swojej kondycji psychicznej. Z kolei 19% badanych określiło ją jako złą.

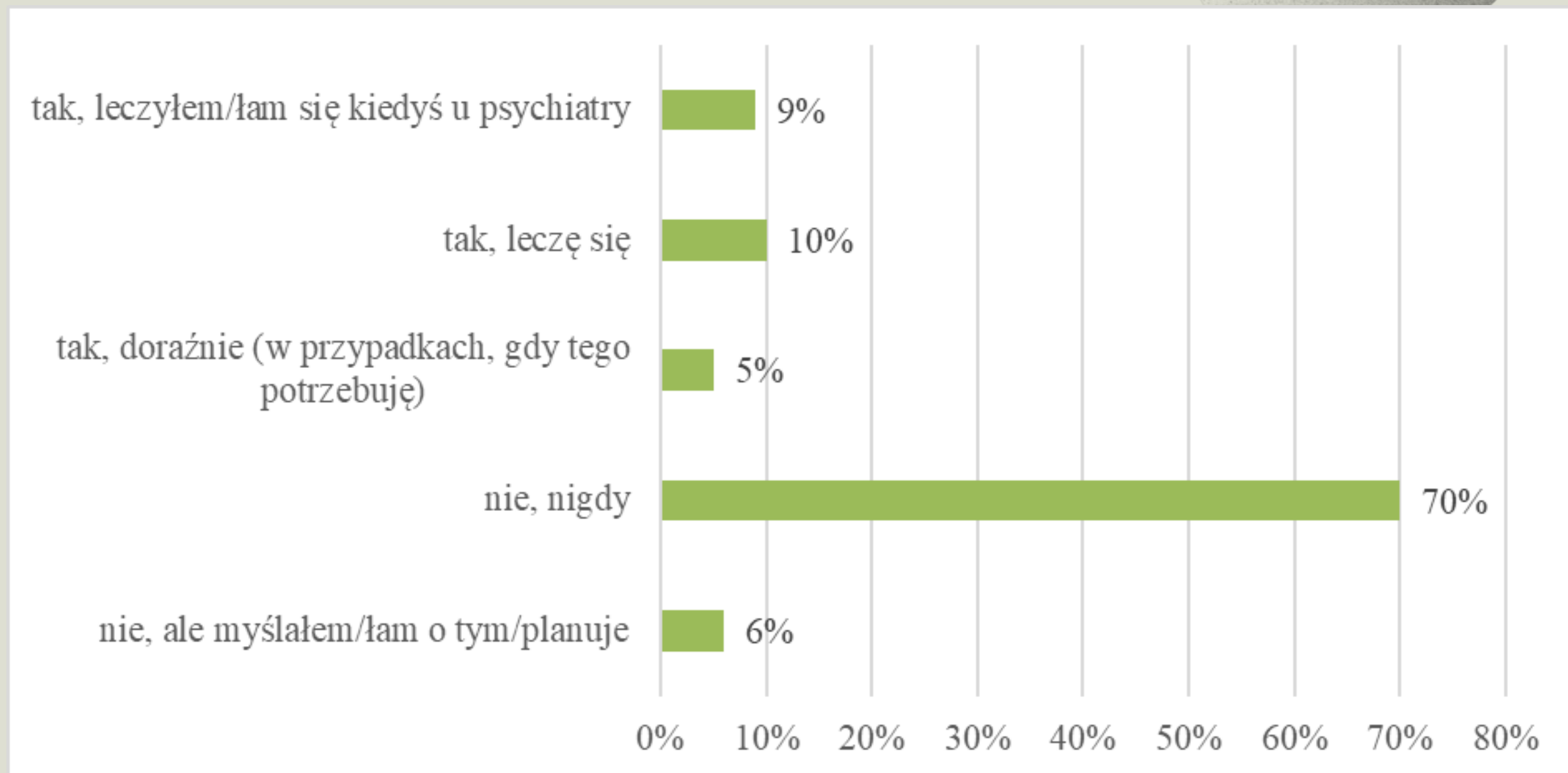


Z pomocy psychologa nigdy nie korzystało 35% badanych, a 29% nie korzystała, ale planuje.

Z takiego wsparcia korzystało kiedyś bądź chodziło na terapię 18% respondentów. Korzystanie doraźnie z takiej formy wsparcia deklaruje 9% ankietowanych i tak samo 9% korzystało lub korzysta obecnie z pomocy psychologa.

Korzystanie z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej

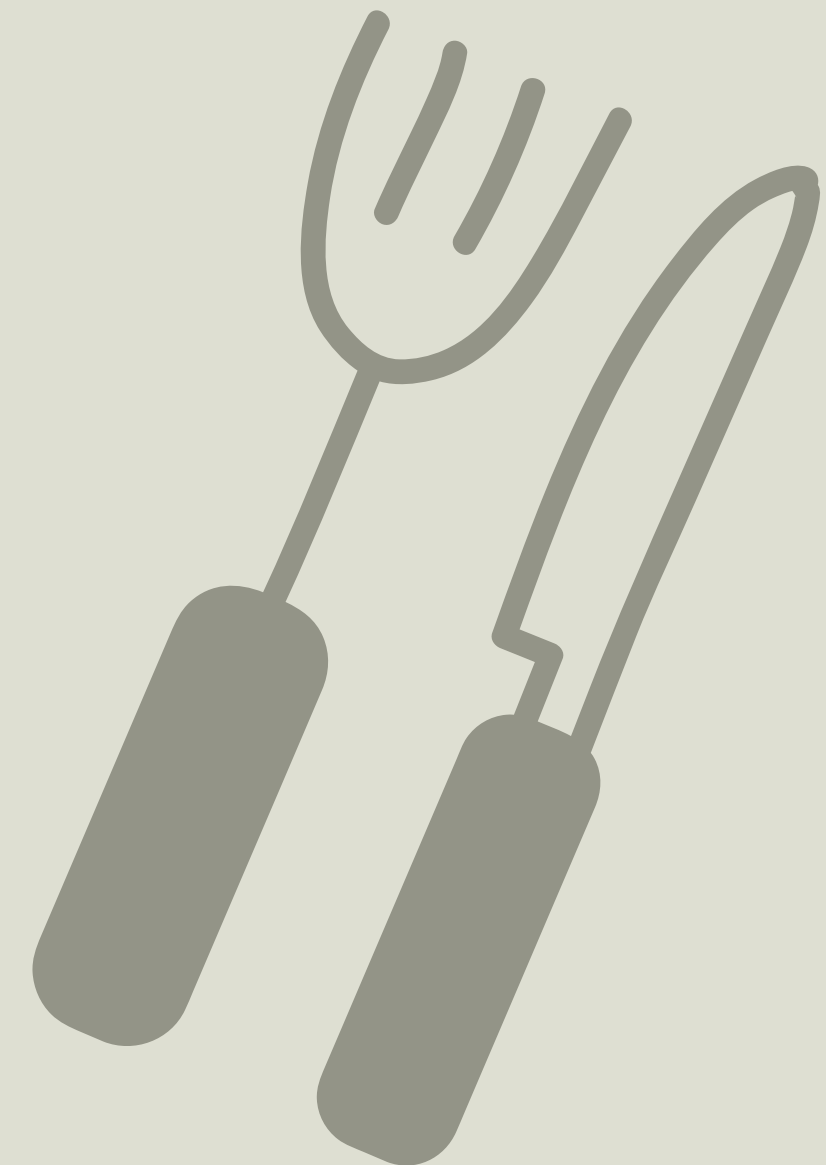
Jeśli chodzi o pomoc psychiatry, 70% badanych nigdy z takiej formy pomocy nie korzystało, ale 6% o takiej wizycie myślało. Łącznie 24% badanych korzystało bądź korzysta z pomocy psychiatry, w czym 9% leczyło się kiedyś, 10% leczy się aktualnie i 5% leczy się doraźnie, czyli w przypadkach gdy tego potrzebuje.



Wnioski

Wnioski

1. Badani, prawie dwa razy częściej lepiej oceniali swoją jakość i długość snu niż nawyki żywieniowe.
2. W ocenie swoich nawyków żywieniowych, ponad połowa młodych Polaków nie potrafiła jednoznacznie ocenić ich jako dobrych lub złych. Jest to ciekawe pole do kolejnych badań odnośnie tego, z czego ta niepewność może wynikać oraz co młodzi Polacy rozumieją pod pojęciem „zdrowe nawyki żywieniowe”.



Wnioski



3. Młodzi Polacy w trudnych emocjonalnie sytuacjach zazwyczaj starają się pomóc sobie samemu na własne sposoby – najczęściej zajmują się jakimiś czynnościami, żeby odpędzić myśli, starają się też wypracowywać w głowie plan, określający co należy zrobić lub szukają pozytywów w tym, co się stało a nawet żartują na ten temat.

4. Gorzej natomiast wypadają strategie radzenia sobie ze stresem, z którym badani nie umieją sobie poradzić, albo próbują uciekać najczęściej w sen lub słuchanie muzyki.

Wnioski

5. Spędzanie czasu z rodziną to najczęściej wybierana forma spędzania swojego czasu wolnego. Niewiele mniej respondentów wskazało również spędzanie czasu z przyjaciółmi.

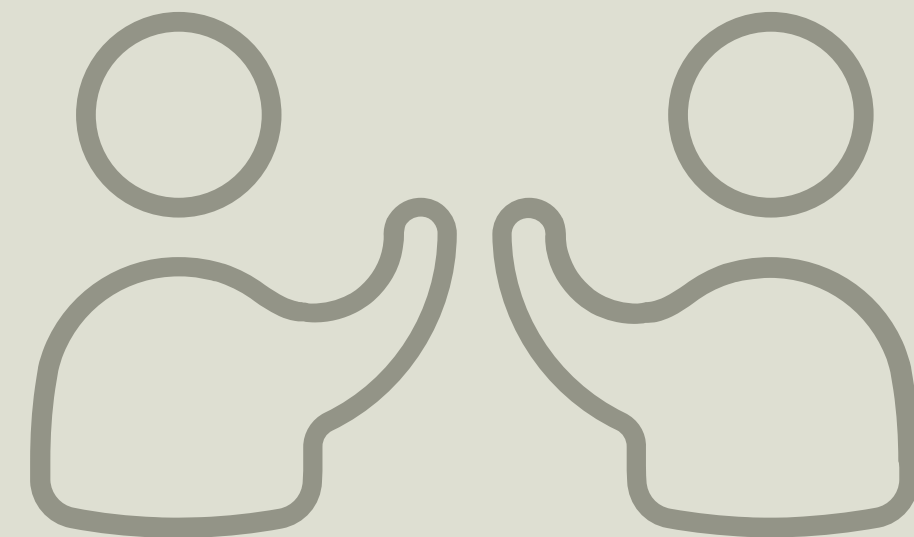
Wykonywane czynności nieco różnią się między rodziną a znajomymi.

- W przypadku rodziny najczęściej są to wspólne posiłki.

Dwa razy rzadziej młodzi wskazywali na rozmowę lub wspólne oglądanie filmów i seriali.

- Z przyjaciółmi wspólne spędzanie czasu przejawia się w takich aktywnościach jak: imprezy, chodzenie do restauracji, wspólne oglądanie filmów i seriali oraz aktywność sportowa.

Natomiast mało badanych wskazało rozmowę. Jednocześnie oceniając lepiej swoje relacje ze znajomymi niż z rodziną.



Wnioski

7. 7 na 10 młodych rozmawia o tym, co jest dla nich emocjonalnie trudne.

8. Ci którzy mają problem z rozmowami o swoich emocjach jako podstawową tego przyczynę wskazują wstyd i problemy z proszeniem o pomoc.

9. Na wsparcie, badani mogą polegać najczęściej na matce i przyjaciółach. Z kolei osobami, na których nie mogą polegać najczęściej jest ojciec oraz rodzeństwo.



Wnioski

10. Badani młodzi uważają, że substancje psychoaktywne, takie jak alkohol czy narkotyki, nie są dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresem. Mimo to prawie połowie respondentów zdarza się sięgnąć po używki, aby poprawić sobie nastrój. Niestety świadomość o braku pozytywnych skutków w sytuacji sięgania po alkohol czy narkotyki w ciężkiej emocjonalnej sytuacji nie przechodzi na praktykę.

11. Co 5 młody uważa swoją obecną kondycję psychiczną jako złą.



Bibliografia

- Białas T., (2022) #Żyj dobrze – Zdrowie psychiczne, Jaka jest nasza kondycja po pandemii Covid-19 i jak można ją poprawić, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, str. 11.
- Dąbrowska P., (2021). Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111-telefonie zaufania. Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 20(2: Ochrona dzieci przed krzywdzeniem w czasie pandemii COVID-19), s.67.
- Drożdżyńska S., (2022) Profilaktyka zdrowia psychicznego pracujących dorosłych. Edukacja Humanistyczna, 1(46), s. 153 – 167.
- Główny Urząd Statystyczny (2021), Stan zdrowia ludności Polski w 2019.
- Komunikat CBOS (2021), Zdrowie psychiczne Polaków.

Bibliografia

- Namysłowska I. , (2013), Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce–stan rozwoju opieki psychiatrycznej i zadania na przyszłość, *Postępy Nauk Medycznych*, t. XXVI, nr 1, str.4.
- Rosińska P., (2016),Wartościowanie zdrowia i inteligencja emocjonalna jako korelaty troski o zdrowie w grupie rodziców małych dzieci, *Fides et Ratio. Kwartalnik Naukowy*, 1(25), 204-227.
- Syrek E., (2019), Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego, *Pedagog. Społ*, nr 3.
- Tabak I. (2014), Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów, *Studia BAS*, Nr 2(38) 2014, s. 113–138.

Bibliografia

Źródła internetowe:

- Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, (2021), Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, <<https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/zadbaj-o-swoje-zdrowie-psychiczne>> [Dostęp: 11 listopada 2022]
- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Mental health: strengthening our response, 2022 <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>> [dostęp 11 listopada 2022].

Dziękujemy!