

Raport z badania ankietowego kondycji psychicznej młodzieży przeprowadzonego w ramach projektu



Realizacja: **Fundacja Wspomagająca Wychowanie ARCHEZJA**
Współpraca: Krakowski Instytut Logoterapii
Termin realizacji: wrzesień–listopad 2022 r.
Miejsce realizacji: Zgłoszone szkoły podstawowe w Małopolsce
Koordynator projektu: Tomasz Gubała
Autor raportu: dr Roman Solecki
Autor analizy: mgr Maciej Trafny
Opracowanie graficzne: Elżbieta Cięпка



Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego

1.

WPROWADZENIE

W ostatnim czasie, zwłaszcza w okresie pandemii i nauki zdalnej, obserwujemy rozpowszechnienie zaburzeń zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, obejmujących **zaburzenia depresyjne, emocjonalne** czy **zaburzenia zachowania**, jak również **pogorszone relacje z rodzicami** ¹⁾. Również zbyt intensywne korzystanie z Internetu, szczególnie wtedy, gdy zaczyna zastępować realne kontakty rówieśnicze, wykazuje związek z takimi zaburzeniami psychicznymi, jak **depresja i uzależnienie**.



Depresja i uzależnienia wykazują związki także z relacjami rodzinnymi. Im bardziej wspierające, oparte na rozmowie oraz wspólnym spędzaniu wolnego czasu relacje z rodzicami, rówieśnikami i nauczycielami, tym mniej „ucieczkowych” motywów korzystania z cyberprzestrzeni oraz takich aktywności w Sieci, jak hazard, oglądanie materiałów o treściach erotycznych czy różnego typu gry online. Okazuje się również, że jednym z najsilniejszych czynników chroniących jest **poczucie sensu życia**, które wzmacnia integralność całej osoby i pozwala na konfrontację z różnymi kryzysami.

Niniejszy raport obejmuje wyniki w takich aspektach, jak:

POCZUCIE SENSU

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

POZIOM DEPRESJI (OCENA)

WSPARCIE SPOŁECZNE I AUTORYTETY

MARZENIA MŁODYCH LUDZI

¹⁾ Białecka, Gil, 2020 | Bieganowska-Skóra, Pankowska, 2020 | Hill i inn., 2020 | Makaruk i inn., 2020 | Ptaszek i inn., 2020 | Grzelak, Żyro, 2021

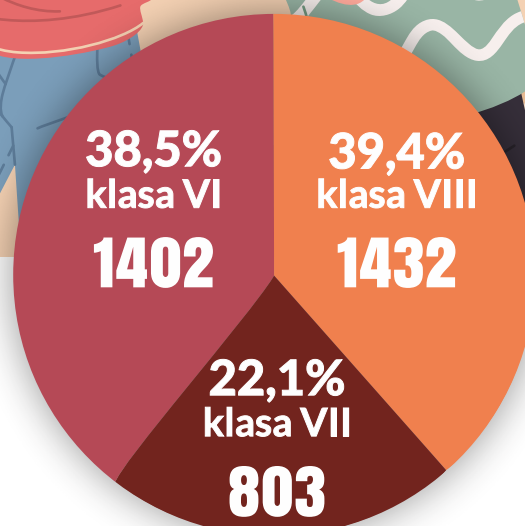
2.

BADANA GRUPA

Wszystkie wyniki zaprezentowano w postaci wykresów z podziałem na poziom klas



podział na klasy



3. POCZUCIE SENSU ŻYCIA

SENS ŻYCIA

to jedna z najbardziej dominujących potrzeb każdego człowieka

BRAK SENSU ŻYCIA

prowadzi do frustracji egzystencjalnej, pustki duchowej, poczucia beznadziei i rozpacz

POCZUCIE SENSU ŻYCIA

to również jeden z najsilniejszych czynników chroniących przed depresją i uzależnieniami

Na poczucie sensu życia składają się 4 obszary:

AFIRMACJA
ŻYCIA

DOŚWIADCZANIE
SENSU ŻYCIA

OCENA
WŁASNEGO
ŻYCIA

CELE
ŻYCIA

Brak afirmowania swojego istnienia i codzienności prowadzi do **FRUSTRACJI EGZYSTENCJALNEJ**

Często wynika to z oceniania swojej codzienności jako monotonnej i szarej bez możliwości realizowania nawet małych i krótkoterminowych celów. Sens życia wynika również z możliwości określenia swojego miejsca i roli w świecie. Zagubienie w tych dwóch obszarach prowadzi do przeżywania swojego życia jak niepotrzebnego, a swojej przyszłości jako przytłaczającej, a także budzącej obawy i lęk. Ocena swojego życia często wiąże się z możliwością realizacji stawianych sobie celów jak również szans na ich znalezienie.

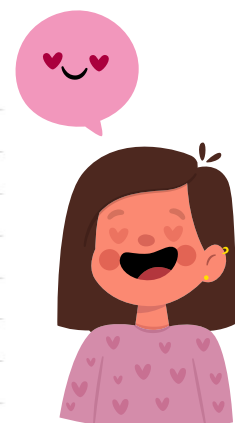
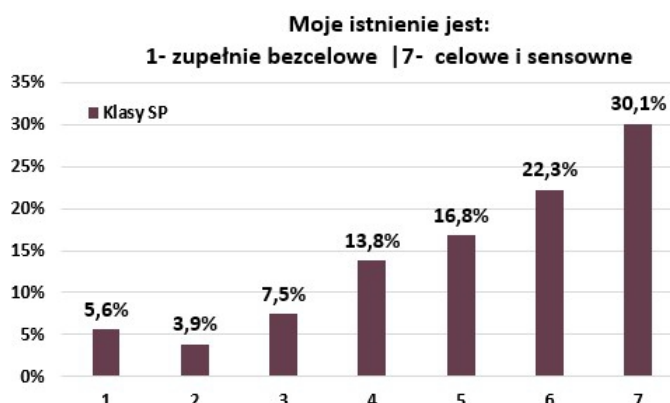


3.

POCZUCIE SENSU ŻYCIA - WYNIKI (1)

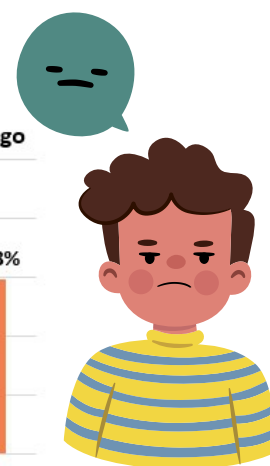
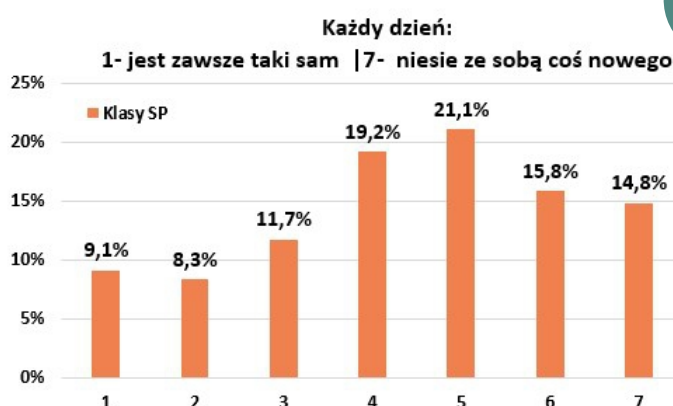
Moje istnienie jest: zupełnie bezcelowe czy celowe i sensowne?

Ocena swojego istnienia jako zupełnie bezcelowe stanowi czynnik ryzyka depresji, zachowań suicydalnych czy uzależnień. Brak celowości powoduje egzystencjalną frustrację, prowadzi do rozpacz i pustki egzystencjalnej, obniża motywację do wykonywania codziennych zadań i zwiększa zapotrzebowanie na stymulację i poprawianie sobie nastroju, często za pomocą substancji czy innych zachowań ryzykownych.



Każdy dzień: jest zawsze taki sam czy niesie ze sobą coś nowego?

Poczucie monotonii, rutyny, „szarości codzienności” jest jednym z objawów depresji. Często powoduje spadek motywacji i zaangażowania w codzienne obowiązki, może się wiązać z trudnościami ze wstawaniem z łóżka i pójściem do szkoły, brakiem pasji i zainteresowań, poszukiwaniem silnych wrażeń.

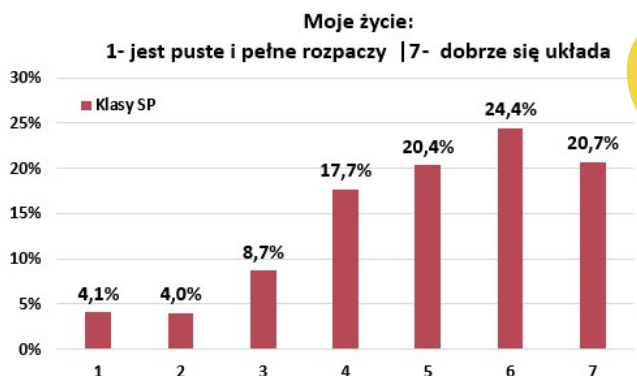


3. POCZUCIE SENSU ŻYCIA - WYNIKI (2)

Moje życie: jest puste i pełnie rozpaczy czy dobrze się układa?

To pytanie wyraźnie wskazuje na objawy pustki i rozpaczy, które dotyczą młodych ludzi.

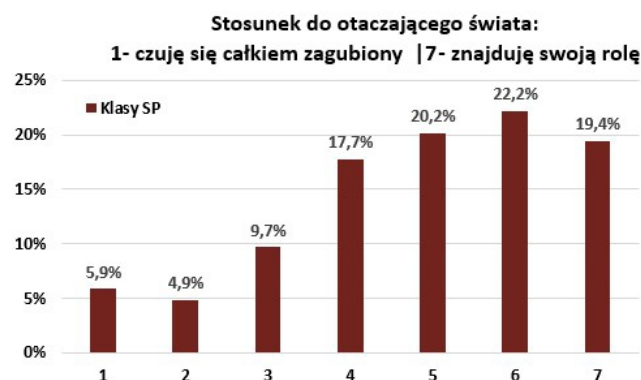
Cierpienie psychiczne często może prowadzić do autoagresji i zachowań suicydalnych, a uzależnienia stają się formą ucieczki i poprawienia sobie nastroju, co rozkręca mechanizm nałogowego regulowania uczuć.



Stosunek do otaczającego świata: czuję się całkiem zagubiony czy znajduję swoją rolę?

Poczucie zagubienie w świecie powoduje chaos, oznacza również brak możliwości odniesienia się do jakiś obiektywnych i stałych norm, zasada, wartości.

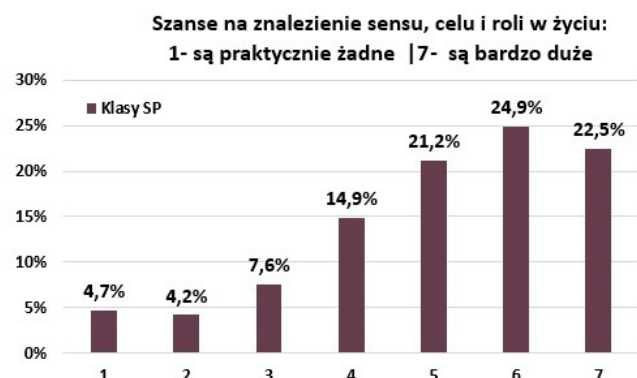
Prowadzi to do braku poczucia bezpieczeństwa i generuje lęk. Takie osoby mają trudność aby odkryć swoją rolę w życiu, odnaleźć swoją życiową misję.



Szanse na znalezienie sensu, celu i roli w życiu: są praktyczne żadne czy są bardzo duże?

Brak perspektywy na zmianę swojej sytuacji powoduje utrzymywanie się objawów i pogłębianie takich procesów jak depresja czy uzależnienie.

Frustracja, niechęć, poczucie beznadziei czy rozpaczy, zwłaszcza narastająca bezradność czy bezsilność mogą prowadzić do usztywniania się schematów postępowania oraz prowadzić do zachowań autoagresywnych czy suicydalnych.



4. UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Patologiczne użytkowanie Internetu często pełni formę ucieczki od problemów przeżywanych przez dzieci i młodzież

Związane jest z niemożliwością zaspokojenia swoich potrzeb, zwłaszcza społecznych, w realnym świecie. Prowadzi to do bolesnych stanów emocjonalnych, które domagają się zmiany, poprzez odczucie ulgi i poprawę nastroju, co można uzyskać poprzez aktywność w Internecie. Takie nałogowe regulowanie uczuć może z nadaktywności przerodzić się w **uzależnienie**.



Diagnoza uzależnienia skupia się na takich obszarach jak:

wewnętrzny przymus - fascynacja internetem

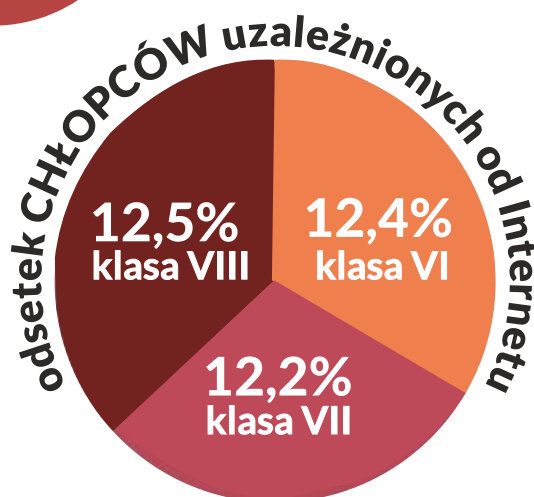
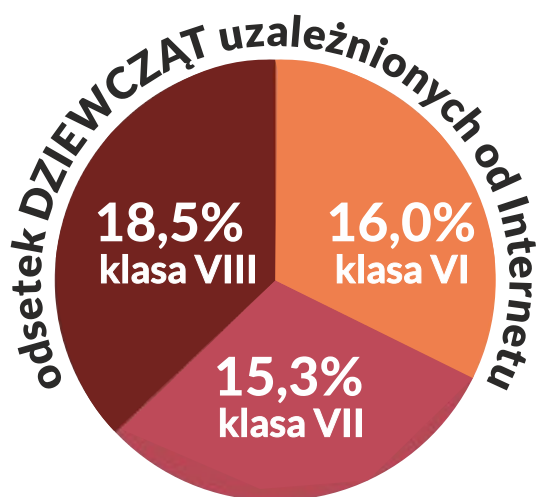
utrata kontroli - bezskuteczne próby ograniczania

zespół odstawienny - rozdrażnienie psychiczne przy próbach ograniczenia

zmiana tolerancji - potrzeba korzystania z Internetu coraz więcej

korzystanie pomimo wiedzy o szkodliwości - utrata bliskich relacji, oszukiwanie

utrata alternatywnych źródeł przyjemności - pasje, zainteresowania



5.

DEPRESJA



Jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń jest

DEPRESJA

do charakterystycznych objawów DEPRESJI zalicza się:

- obniżenie nastroju,
- spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe,
- brak odczuwania przyjemności,
- zahamowaną ekspresję,
- utratę apetytu, spadek masy ciała,
- bezsenność lub nadmierna senność,
- trudności z koncentracją,
- płaczliwość,
- myśli samobójcze

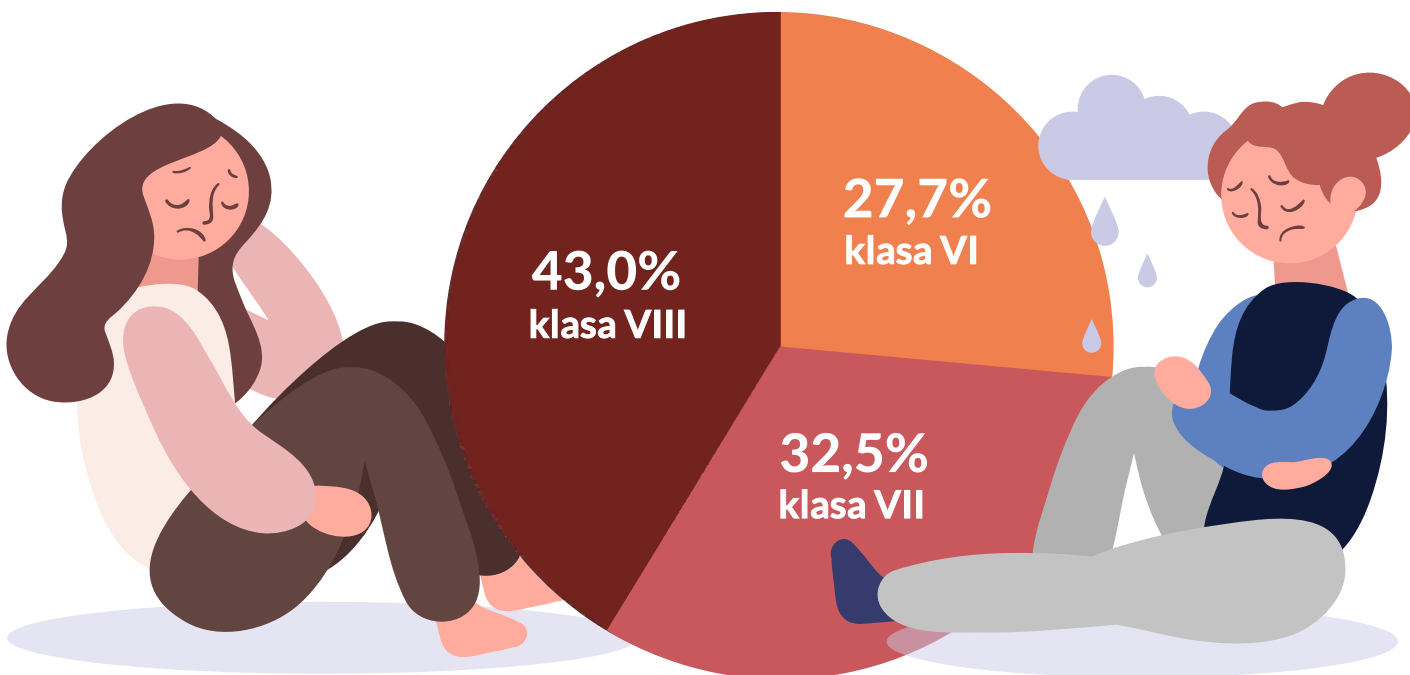


Jako przyczynę tego zaburzenia podaje się czynniki genetyczne, rodzinne, osobowe (psychologiczne) oraz związane z doświadczeniami życiowymi. Właściwości środowiska rodzinnego są uznawane za kluczowy czynnik chroniący lub przyczyniający się do powstawania różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (np. depresji) w okresie dorastania (Greszta 2006). Szczególnie zagrażające są negatywne, odrzucające postawy rodzicielskie oraz dezorganizacja życia rodzinnego poprzez niedostępność opiekunów, a także ich utratę na skutek śmierci, separacji lub rozwodu.

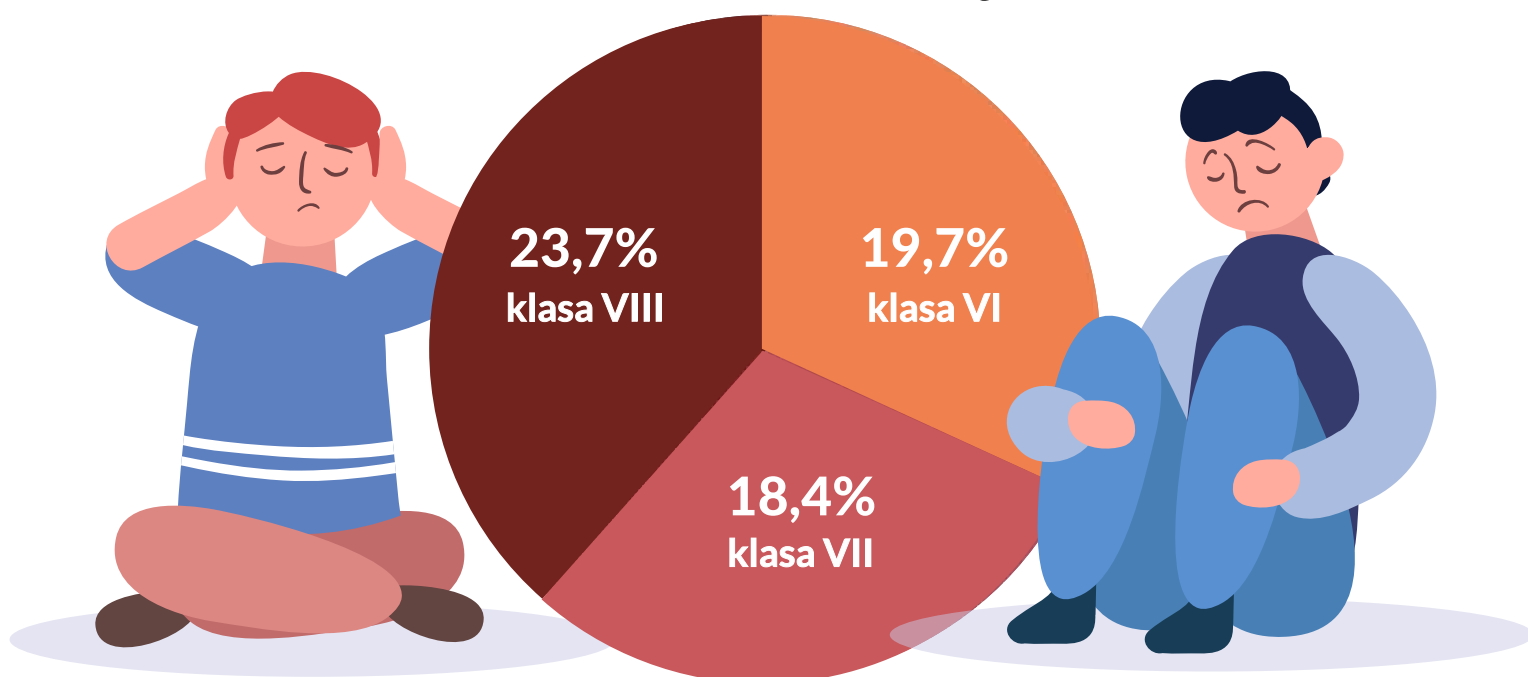
Do głównych rodzinnych czynników ryzyka depresji zalicza się: konflikty i zakłócenia relacji w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć jednego z opiekunów, przemoc i molestowanie seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców, niedostateczna więź z dzieckiem, brak wrażliwości na jego potrzeby, negatywne postawy rodzicielskie (chłód, odrzucenie), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowania, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich depresji lub choroby – także somatycznej.

5. DEPRESJA - WYNIKI (1)

odsetek DZIEWCZĄT z możliwością depresji



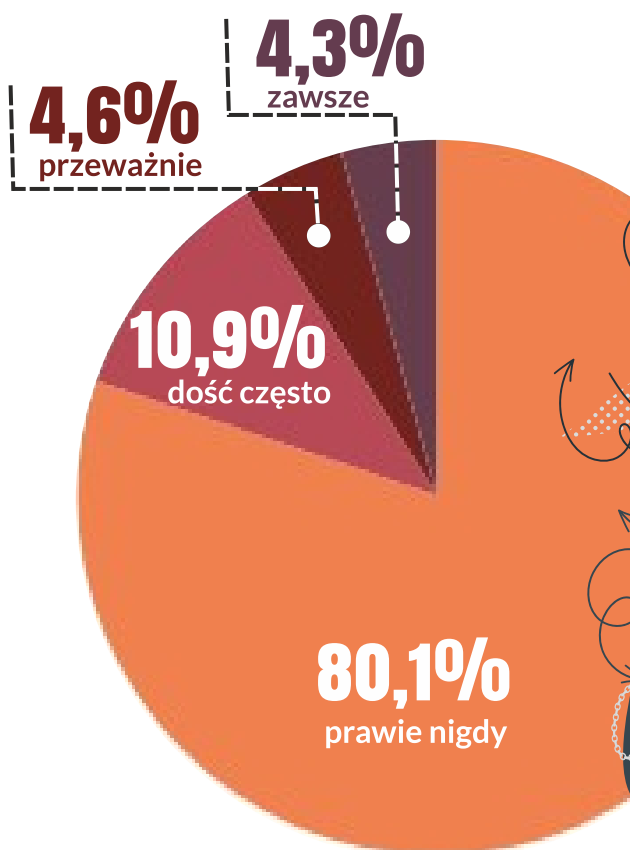
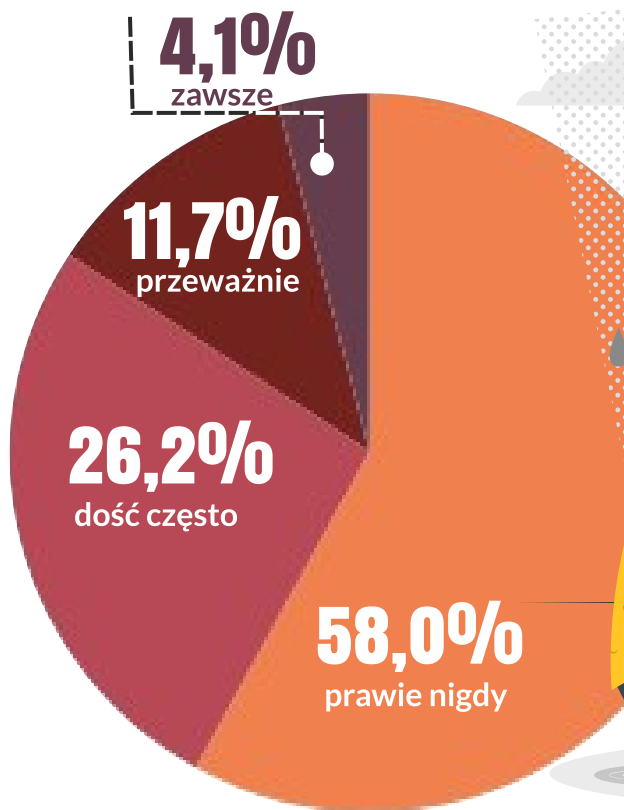
odsetek CHŁOPCÓW z możliwością depresji



5.

DEPRESJA - WYNIKI (2)

Odczuwam smutek,
ponury nastrój,
przygnębenie, depresję,
ogólne zniechęcenie



Myślałam, planowałam
lub robiłam coś związanego
z samobójstwem
lub samookaleczeniem



6.

WSPARCIE SPOŁECZNE I AUTORYTETY

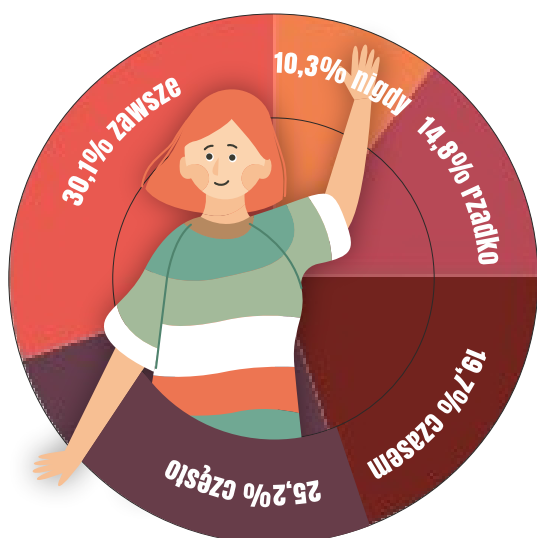
Wsparcie społeczne i relacje interpersonalne stanowią kluczowy czynnik chroniący w podejmowaniu zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. Objawia się to zwłaszcza w sytuacjach trudnych i kryzysowych. Osoby wskazywane jako te, na które młodzi ludzie mogą liczyć, często stanowią naturalny autorytet posiadający nie tylko potencjał prewencyjny, ale również formacyjny.



Brak poczucia sensu życia, depresja czy uzależnienia medialne mogą rozwinąć się w sytuacji, gdy młody człowiek sam sobie radzi z problemami i nie może liczyć na nikogo w swoim otoczeniu.

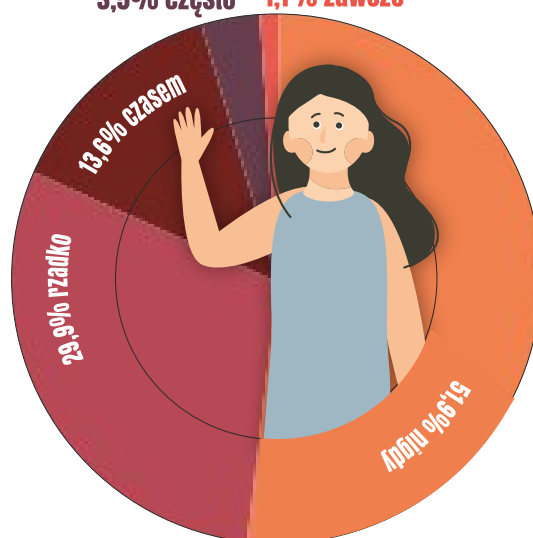
„W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc...”

RODZICÓW



NAUCZYCIELI

3,5% często 1,1% zawsze

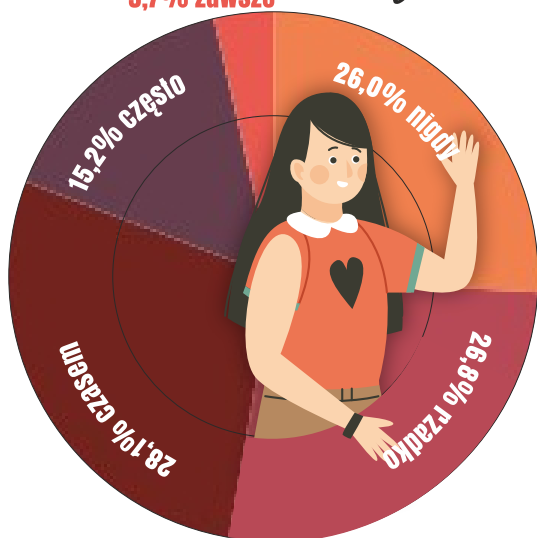


6. WSPARCIE SPOŁECZNE I AUTORYTETY - WYNIKI (1)

„W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc...”

RÓWIEŚNIKÓW ze szkoły

3,7% ZAWSZE

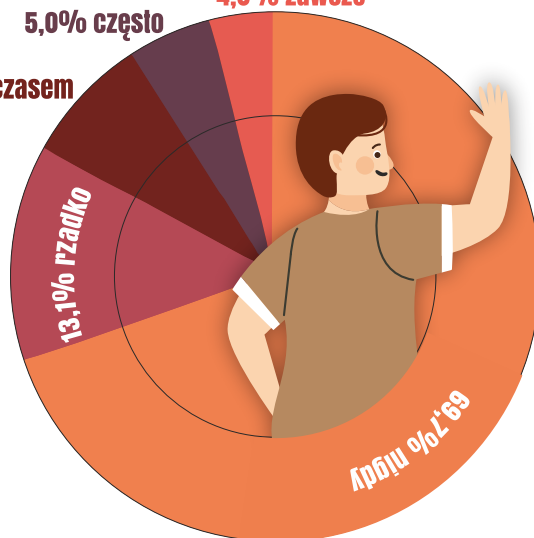


ZNAJOMYCH z Internetu

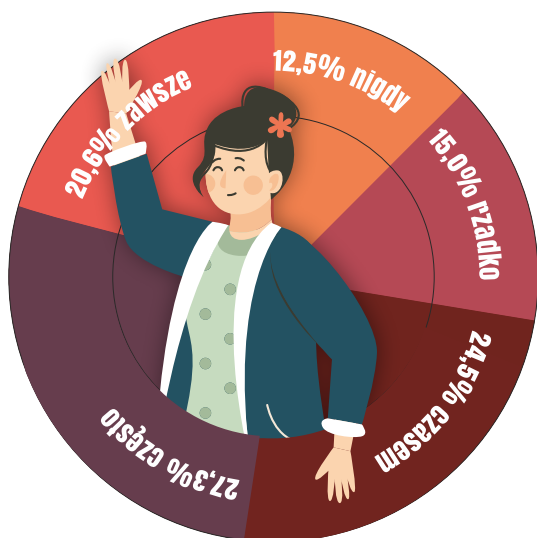
4,0% ZAWSZE

5,0% często

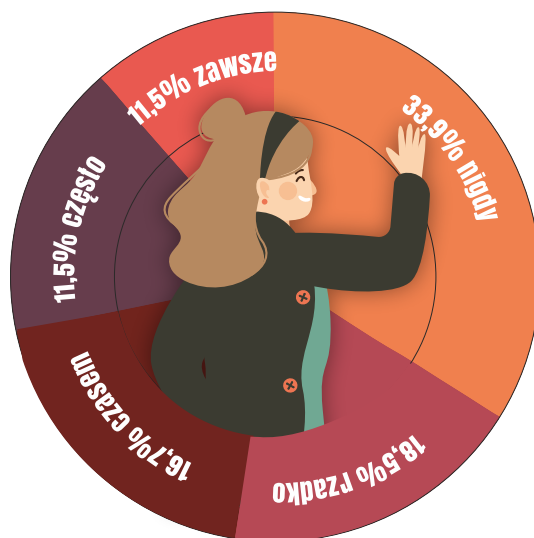
8,2% czasem



PRZYJACIÓŁ



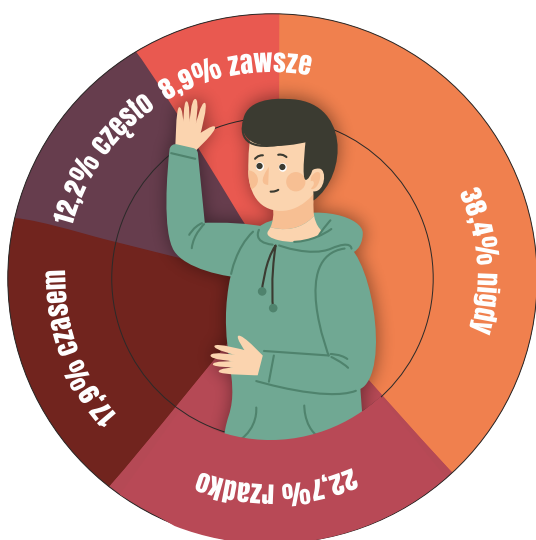
RODZĘŃSTWO



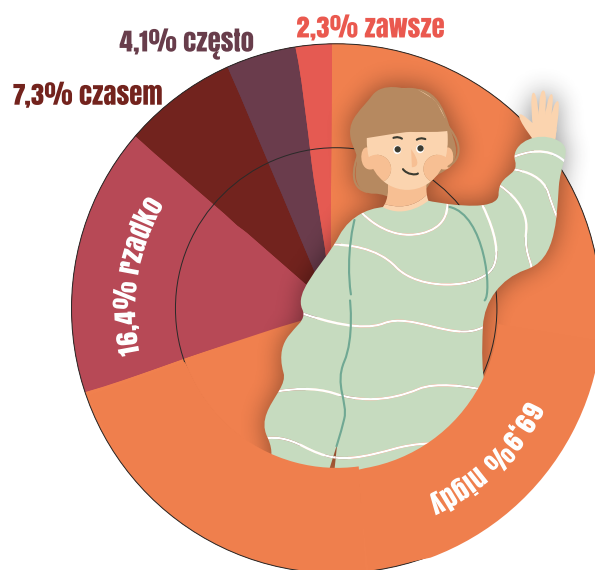
6. WSPARCIE SPOŁECZNE I AUTORYTETY - WYNIKI (2)

„W sytuacjach trudnych i kryzysowych najczęściej proszę o pomoc...”

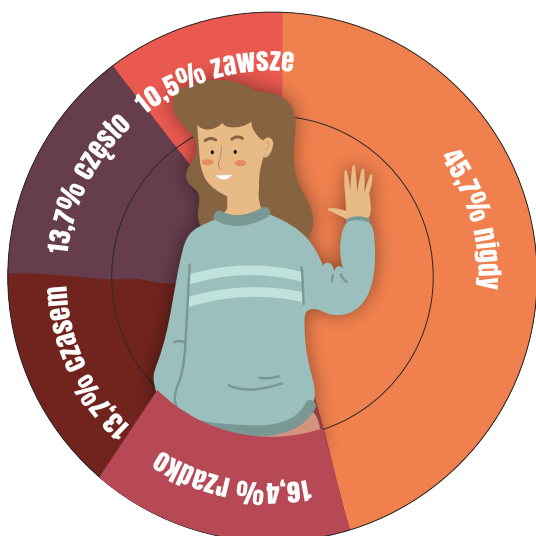
DZIADKÓW



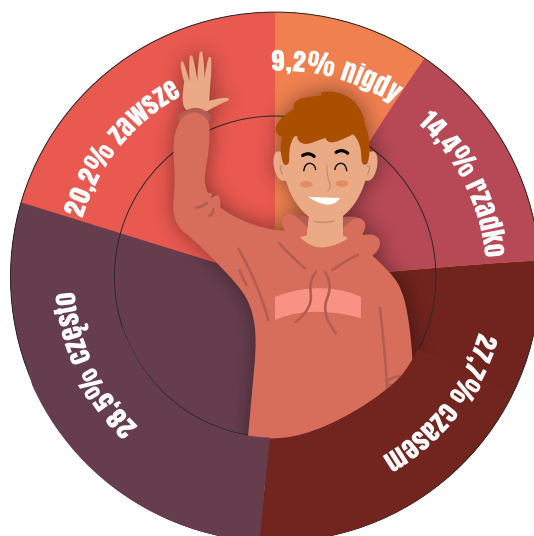
DUCHOWNYCH



NIKOOGO



SAM SOBIE RADZĘ



7. MARZENIA



Marzenia to pragnienia, które pozwalają zaspokajać ważne potrzeby (np. uznania, samorealizacji, osiągnięć i mistrzostwa, bezpieczeństwa).

W konsekwencji może to prowadzić do depresji oraz uzależniania się od multimedialnych treści.

Często marzenia są odzwierciedleniem wyznawanych wartości, które - gdy nie mogą zostać zrealizowane - prowadzą do frustracji, a w konsekwencji pustki egzystencjalnej i braku poczucia sensu życia.

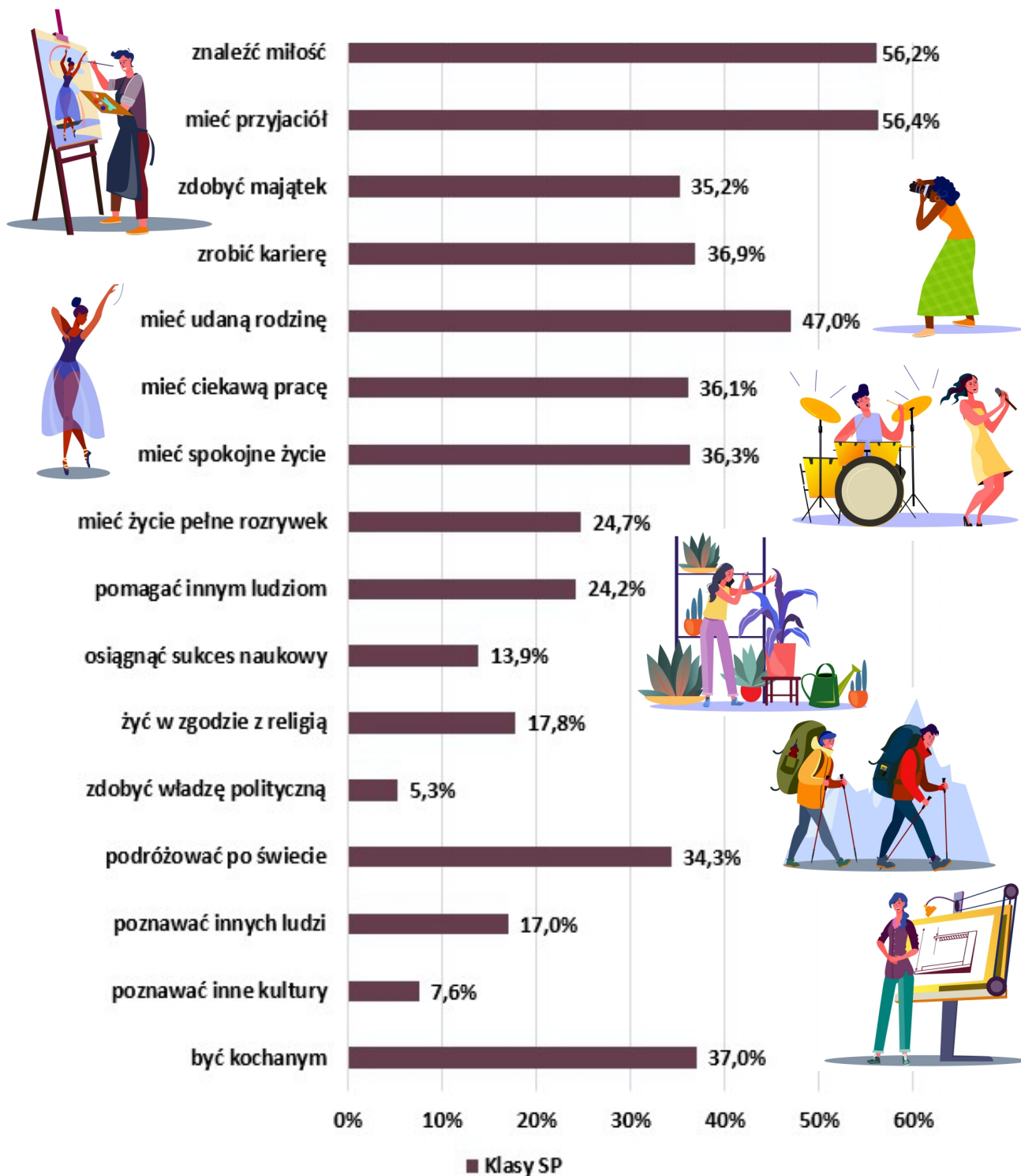
MARZENIA WSKAZANE JAKO NAJWAŻNIEJSZE MOGĄ BYĆ TYLKO DEKLAROWANE.



Ważne, aby stworzyć młodym ludziom przestrzeń do realizacji marzeń.

7. MARZENIA - WYNIKI

MARZENIA



8. PODSUMOWANIE

wyniki badań pozwalają na zaobserwowanie w szkole takich zjawisk jak:



Wszystkie te zmienne są ze sobą połączone: **marzenia młodych są informacją dotyczącą potrzeb.**

Możliwość ich zaspokojenia i realizacji oddziałuje na poczucie **SENSU ŻYCIA**. **Ważną rolę odgrywa tutaj wsparcie ze strony najbliższych.**

Jeżeli potrzeby są sfrustrowane a marzenia nie mogą być realizowane, **pojawia się doświadczenie pustki egzystencjalnej i niskiego poczucia sensu życia**, co z kolei prowadzi do **depresji czy uzależnienia od Internetu.**

Dlatego im więcej możliwości realizacji swoich marzeń oraz im bardziej wspierające środowisko rodzinne, szkolne czy rówieśnicze, tym mniejsze wskaźniki depresji czy uzależnienia od Internetu. Tak samo im bardziej wzmacniane jest poczucie sensu życia, poprzez pracę z wartościami i rozwijanie sfery egzystencjalnej (duchowej, noetycznej), tym mniej depresji i uzależnienia od Internetu. **Sens życia odgrywa znaczącą rolę w procesie dojrzewania człowieka i jego zdrowia rozumianego jako pełny dobrostan biopsychospołeczny i duchowy.**

9. WNIOSKI Z BADAŃ

potrzeba wzmocnienia poczucia sensu życia jako czynnika chroniącego przed depresją, uzależnieniami medialnymi, kryzysami egzystencjalnymi

wdrożenie w szkołach zintegrowanego programu logoprofilaktycznego „Żyj z sensem”

uruchomienie w szkołach Logoterapeutycznych Grup Wsparcia „Poszukiwacze sensu” dla młodzieży

uruchomienie grup wsparcia dla rodziców i nauczycieli doświadczających kryzysu i wypalenia

regularne monitorowanie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w oparciu o opracowane wskaźniki

szkolenie nauczycieli, pedagogów, psychologów, rodziców na „logo-profilaktyków” i „logo-wychowawców” wzmocniających potencjał sensu życia

kształtowania umiejętności autodiagnostycznych związanych ze zdrowiem psychicznym

kształtowanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi

praca w oparciu o zasoby i potencjał uczniów, ich marzenia i wartości, zamiast koncentracji tylko na czynnikach ryzyka i psychopatologii

