

# RAPORT

z badania na temat depresji i zaburzeń  
odżywiania w klasach VII i VIII Szkół

Podstawowych na terenie miasta Hrubieszowa.



## WSTĘP

W obliczu dynamicznego rozwoju społeczeństwa, rosnących oczekiwań i coraz szybszego tempa życia, zagadnienia związane z psychospołecznym zdrowiem młodzieży stają się niezwykle istotne. W ramach niniejszego raportu przedstawione zostaną wyniki badania dotyczącego depresji i zaburzeń odżywiania wśród uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych na terenie miasta Hrubieszowa.

W miarę jak społeczeństwo stawia przed młodzieżą coraz większe wymagania, nieuniknione staje się zjawisko wzrastającej presji i stresu. W tym kontekście depresja staje się jednym z najczęstszych problemów zdrowia psychicznego, które dotyka zarówno młodzież jak i dorosłych. Niniejsze badanie skoncentrowało się na uczniach klas VII i VIII ze względu na ich kluczowy okres rozwoju, kiedy to kształtuje się nie tylko ich tożsamość, ale także relacje społeczne i zdolności radzenia sobie ze stresem.

W toku analizy, dokonano starań by zidentyfikować konkretne trudności, z jakimi mierzą się młodzi ludzie w obszarze depresji. Ponadto, skupiono się na kwestiach związanych z zaburzeniami odżywiania, zdając sobie sprawę z rosnącej roli, jaką odgrywa zdrowie psychiczne w relacji z nawykami żywieniowymi. Zaburzenia odżywiania nie tylko mają wpływ na fizyczne zdrowie, ale także silnie oddziałują na sferę emocjonalną i psychospołeczną młodzieży.

## CEL

Celem niniejszego badania ankietowego jest głębsze zrozumienie problemów związanych z depresją oraz zaburzeniami odżywiania wśród uczniów klas VII i VIII szkół podstawowych w Hrubieszowie. Istnieje potrzeba by zgłębić kwestie, z jakimi młodzi ludzie zmagają się na co dzień, ze szczególnym naciskiem na aspekty zdrowia psychicznego i nawyków żywieniowych. Zrozumienie w jaki sposób depresja oraz zaburzenia odżywiania wpływają na codzienne życie uczniów pomoże stworzyć świadomość nie tylko dotyczącą konsekwencji tych problemów, ale także potencjalnych obszarów, które wymagają pilnej interwencji i wsparcia.

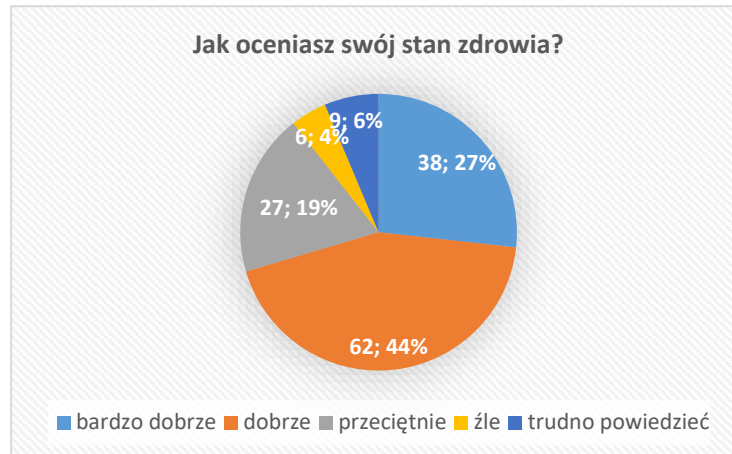
## **METODYKA BADAŃ**

Cel badania: Zdobyć wgląd w problemy związane z depresją oraz zaburzeniami odżywiania wśród uczniów klas VII i VIII Szkół Podstawowych na terenie Hrubieszowa. Określić potrzeby pomocy i wsparcia młodzieży w radzeniu sobie z tymi problemami.

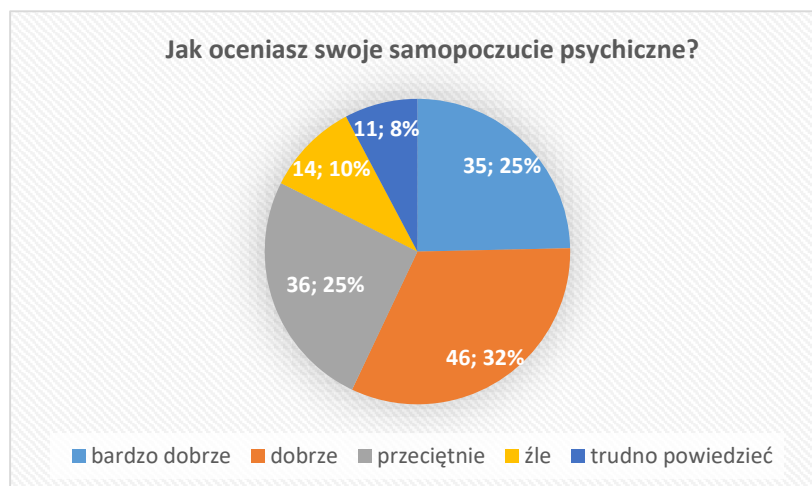
Ankiety wypełniło 142 uczniów klas VII i VIII. Próbką obejmowała uczniów w wieku od 12 do 15 lat. Badanie zostało przeprowadzone na terenie Hrubieszowa. Ankiety były zbierane w terminie od 02 października do 30 października 2023 roku. Ankieta była jednorazowa, co oznacza, że każdy uczestnik wypełniał ją tylko raz. W ankietach zastosowano różne formy pytań, w tym: pytania jednokrotnego wyboru, pytania wielokrotnego wyboru, dwa pytania otwarte dotyczące cech fizycznych. Składała się z 14 pytań, w tym dwóch pytań otwartych dotyczących wagi i wzrostu ankietowanych. Spośród 150 ankiet, 8 zostało uznanych za źle wypełnione i zostały wyłączone z analizy. Zapewniono anonimowość uczestników, a zebrane dane były traktowane zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony prywatności. Dane zebrane z ankiet zostały poddane analizie statystycznej w celu uzyskania istotnych wniosków i trendów. Badanie było realizowane przy współpracy z pedagogami ze szkół podstawowych, co pomogło w zapewnieniu odpowiednich warunków i zrozumienia kontekstu szkolnego. Metodyka badania ankietowego została zaprojektowana tak, aby dostarczyć rzetelne informacje na temat problemów zdrowia psychicznego oraz nawyków żywieniowych młodzieży, co umożliwi skierowane i skuteczne działania na rzecz ich wsparcia i pomocy.

## ANALIZA ANKIET

W badaniu wzięło udział 52% dziewcząt i 48% chłopców. Największa grupa respondentów, tj. 103 osoby, zaznaczyła, że mają 13 lat, co stanowi znaczną większość. Drugą najliczniejszą grupę stanowią osoby w wieku 14 lat, których było 27. Osiem osób zadeklarowało wiek 12 lat, natomiast czworo respondentów zaznaczyło, że mają 15 lat.

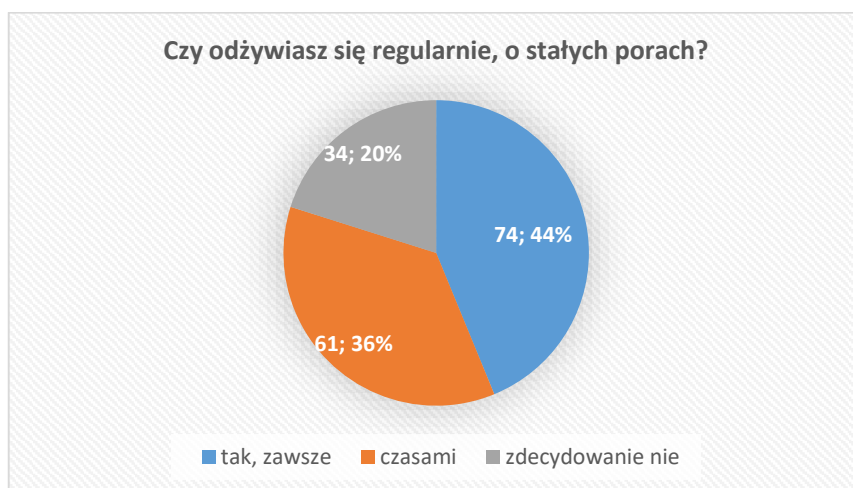


Większość uczniów (71%) oceniła swoje ogólne zdrowie jako bardzo dobre (27%) lub dobre (44%). To może sugerować, że większość młodzieży ma świadomość i doświadcza dobrej kondycji zdrowotnej. Grupa stanowiąca 19% ankietowanych oceniła swoje zdrowie jako przeciętne. Warto zauważyć, że 4% respondentów zaznaczyło, że źle się czuje, a 6% miało trudności z określeniem swojego stanu zdrowia.

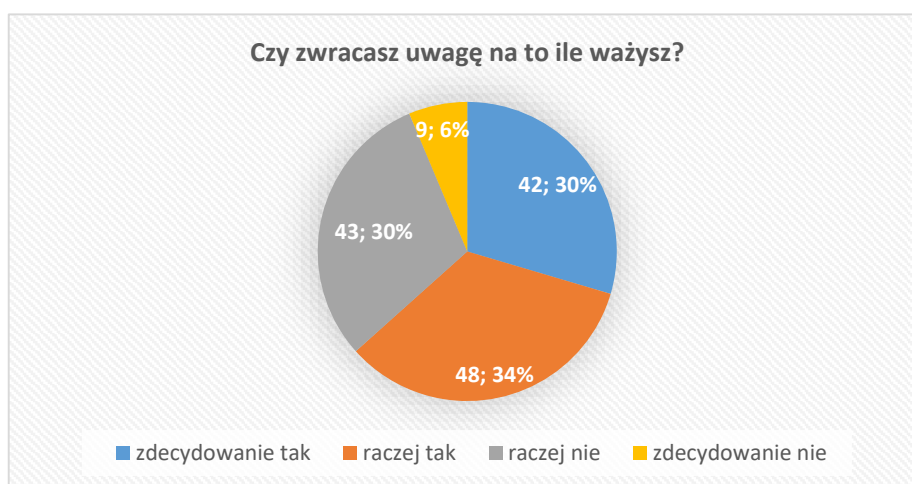


Niemal połowa badanej grupy (57%) ocenia swój stan psychiczny jako pozytywny, z 25% osób, które czują się bardzo dobrze, i 32% osób, które oceniają swoje zdrowie psychiczne jako dobre. Niemniej jednak, istnieje także istotna grupa (35%), która ocenia swój stan psychiczny jako przeciętny, źle, lub trudno powiedzieć.

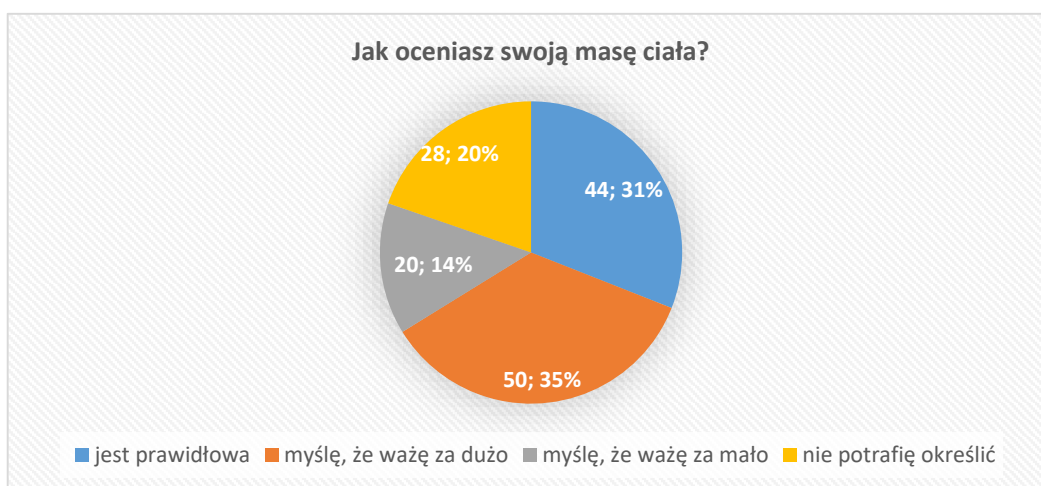
Średnie BMI dla chłopców wynosi 20,3, co plasuje się między 50 a 85 centylem na siatkę percentylową WHO. Takie wartości sugerują, że średnia kondycja zdrowotna chłopców jest trochę ponad normę, jednak wciąż mieści się w zakresie uznawanym za zdrowy. Średnie BMI dla dziewcząt wynosi 18,7, co mieści się między 15 a 50 centylem na siatkę percentylową WHO. Wartości te wskazują, że średnia kondycja zdrowotna dziewcząt mieści się w normie i jest uznawana za zdrową.



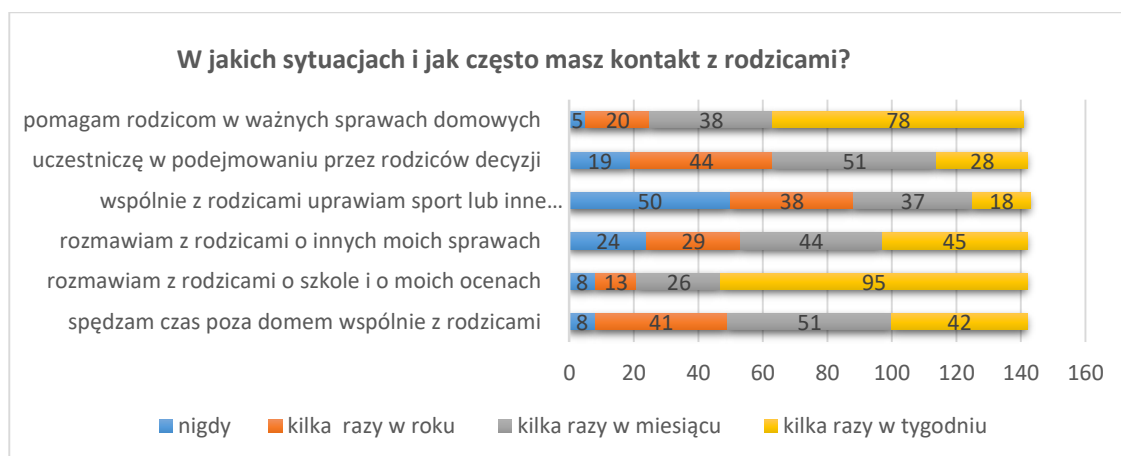
Na podstawie odpowiedzi na pytanie dotyczące regularności posiłków, uzyskano istotne informacje na temat nawyków żywieniowych młodzieży. Niemal połowa ankietowanych (44%) utrzymuje regularność w spożywaniu posiłków, zawsze przywiązując wagę do stałych por. 36% respondentów przyznaje się do pewnej nieregularności w jedzeniu, wybierając odpowiedź "czasami". 20% ankietowanych przyznało, że nie utrzymuje regularności w spożywaniu posiłków, co wskazuje na istnienie grupy osób, które mają problemy z utrzymaniem stałych por.



Niemal jedna trzecia ankietowanych (30%) zadeklarowała, że zdecydowanie zwraca uwagę na swoją wagę, co sugeruje świadomość i zaangażowanie w kwestie związane z kontrolą masy ciała. Ponad jedna trzecia (34%) respondentów stwierdziła, że raczej zwraca uwagę na swoją wagę. Druga trzecia badanej grupy (30%) wyraziła, że raczej nie zwraca uwagi na wagę. Niewielki odsetek, tj. 6% ankietowanych, zaznaczył, że zdecydowanie nie zwraca uwagi na swoją wagę.

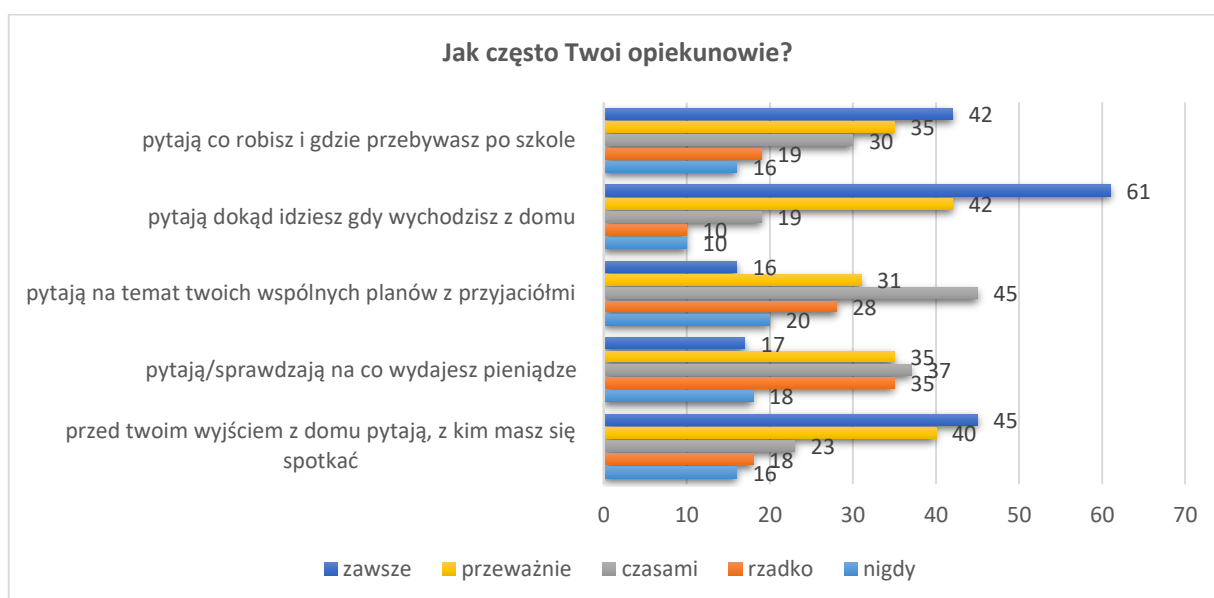


Niewielka grupa, tj. 31%, oceniła swoją masę ciała jako prawidłową, co sugeruje pozytywne spostrzeżenie swojego wyglądu. Największa grupa, tj. 35%, uważa, że waży za dużo, co może być związane z percepcją nadwagi lub obawą o zdrowie. 14% respondentów uważa, że waży za mało, co może być związane z troską o potencjalne skutki zdrowotne. Znacząca grupa, tj. 20%, nie potrafiła określić swojej oceny masy ciała, co może sugerować pewien stopień nieświadomości.



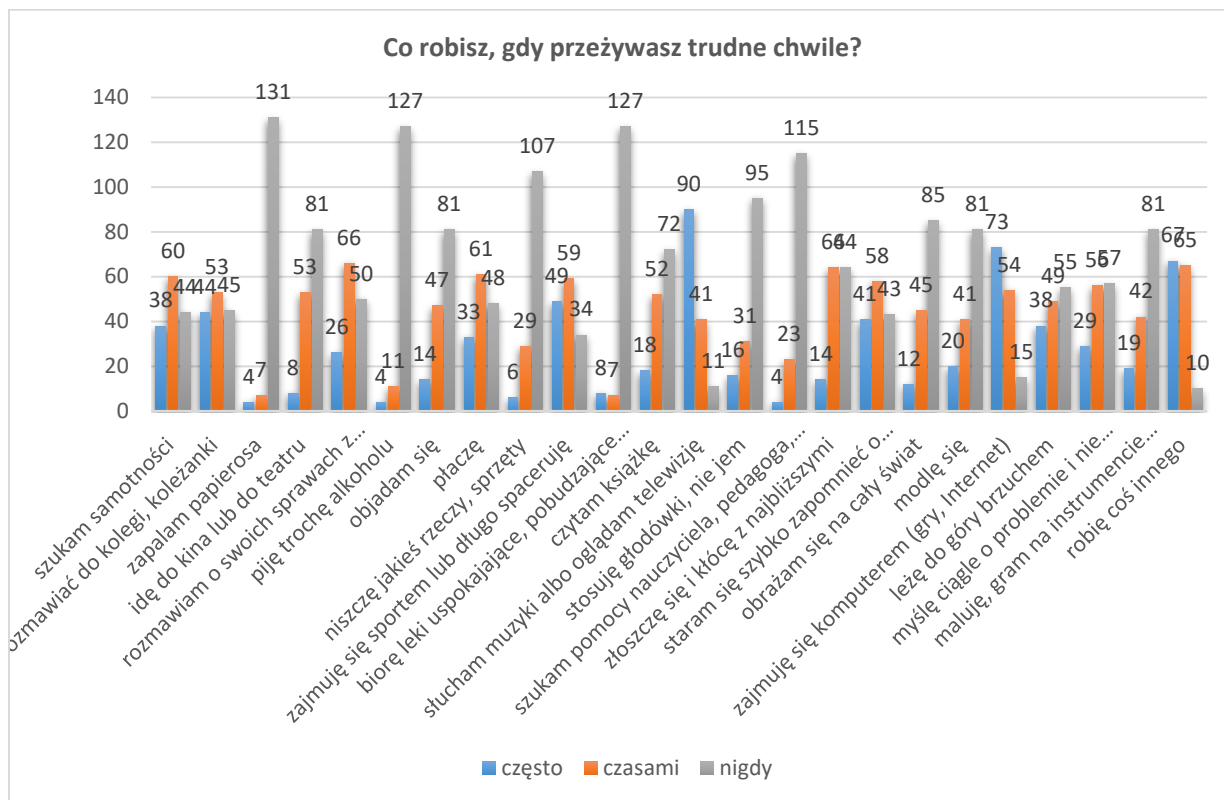
Analiza odpowiedzi na pytania dotyczące częstotliwości kontaktu z rodzicami w różnych sytuacjach dostarcza cennych informacji na temat jakości relacji między młodzieżą a

ich rodzicami. Największa grupa (36%) spędza czas poza domem wspólnie z rodzicami kilka razy w miesiącu, 30% ankietowanych robi to kilka razy w tygodniu a zaledwie 6% nigdy nie spędza czasu poza domem z rodzicami. Ogromna większość (67%) regularnie rozmawia z rodzicami o szkole i ocenach kilka razy w tygodniu, 6% respondentów nigdy nie rozmawia na ten temat. 32% młodzieży rozmawia z rodzicami o innych sprawach kilka razy w tygodniu, niemniej jednak, 17% nigdy nie rozmawia o innych swoich sprawach z rodzicami. Duża liczba respondentów (35%) nigdy nie uprawia sportu lub innych ulubionych zajęć wspólnie z rodzicami, 27% robi to kilka razy w roku. 36% uczestniczy w podejmowaniu przez rodziców decyzji kilka razy w miesiącu, niemniej jednak, 13% nigdy nie uczestniczy w podejmowaniu decyzji. Duża część respondentów (55%) pomaga rodzicom w ważnych sprawach domowych kilka razy w tygodniu, zaledwie 4% nigdy nie pomaga w sprawach domowych.



Wyniki częstotliwości kontaktu z rodzicami w konkretnej sytuacji dostarcza istotnych informacji na temat stopnia otwartości i zaangażowania rodziców w życie młodzieży. Znaczna grupa ankietowanych (30%) zawsze doświadcza pytania rodziców przed wyjściem z domu, jednak 11% respondentów zaznaczyło, że rodzice nigdy nie pytają gdzie wychodzą. Większość ankietowanych (43%) zawsze doświadcza pytania/sprawdzania rodziców na temat wydatków, 7% respondentów nigdy nie doświadczało tego rodzaju pytań. Duża część respondentów (32%) czasami rozmawia z rodzicami na temat wspólnych planów z przyjaciółmi. Warto zwrócić uwagę, że tylko 11% zawsze doświadcza tego rodzaju pytań. Mniej więcej jedna czwarta ankietowanych (25%) zawsze doświadcza pytania o cel i miejsce wyjścia z domu, z kolei 13% respondentów nigdy nie doświadcza tego rodzaju pytań.

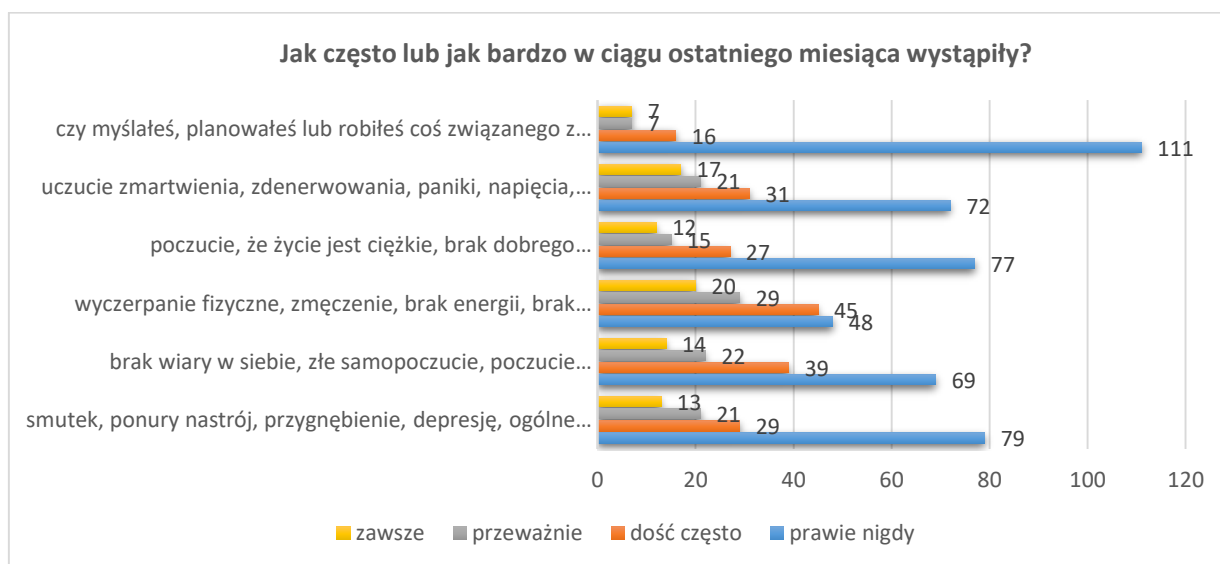
Większość młodzieży (32%) zawsze rozmawia z rodzicami na temat swojej aktywności po szkole, 11% ankietowanych nigdy nie doświadcza tego rodzaju pytań.



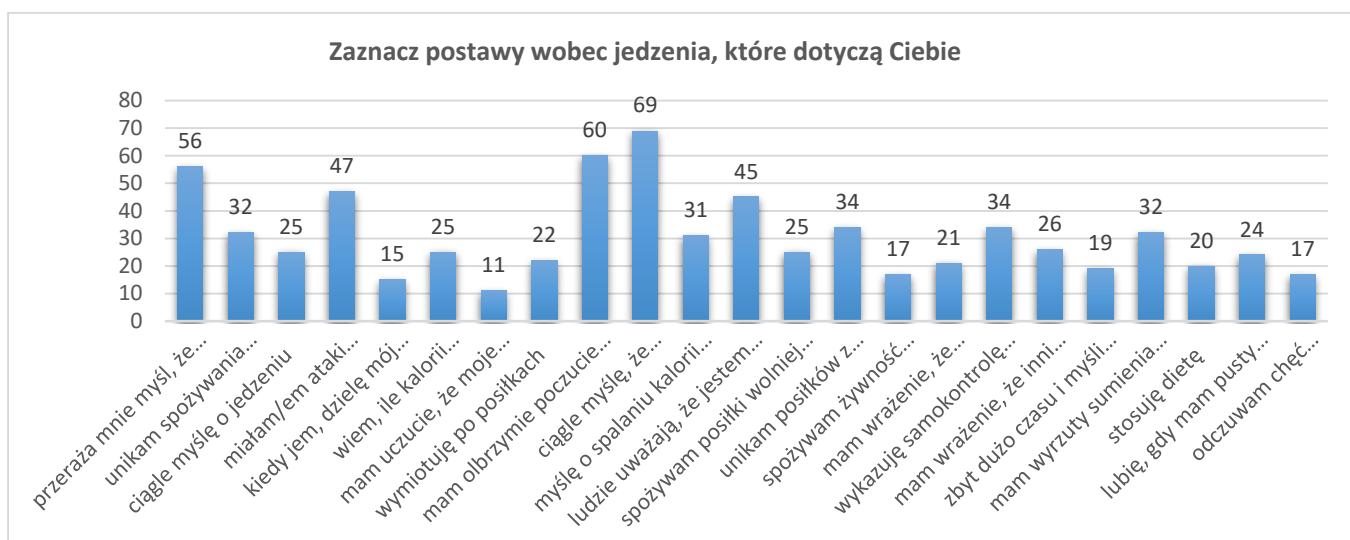
Na pytanie „gdy przeżywasz trudne chwile w życiu lub masz jakiś problem, to co robisz?” 69% uczniów często lub czasami szuka samotności jako formy radzenia sobie z trudnościami, 68% ankietowanych często lub czasami idzie porozmawiać z przyjaciółmi, co wskazuje na znaczenie relacji z rówieśnikami w procesie radzenia sobie z problemami. Zaledwie 8% respondentów przyznaje się do częstego sięgania po papierosa i 11% osób do spożywania alkoholu w trudnych chwilach co sugeruje niską skłonność do uciekania się do używek. 43% ankietowanych czasami lub często wybiera aktywności kulturalne, takie jak kino czy teatr, jako sposób na radzenie sobie z trudnościami. 64% młodzieży często lub czasami rozmawia z rodzicami o swoich sprawach, co może wskazywać na potrzebę wsparcia ze strony rodziny w trudnych sytuacjach. 77% ankietowanych często lub czasami zajmuje się sportem lub długo spaceruje, co wskazuje na znaczenie aktywności fizycznej w radzeniu sobie z trudnościami. 67% uczniów czasami unika objadania się w trudnych chwilach, co może świadczyć o zdrowym podejściu do jedzenia jako formy radzenia sobie. 66% uczniów czasami lub często płacze i jest to sposób na wyrażania emocji w trudnych chwilach. 75% respondentów nigdy nie niszczy rzeczy czy sprzętów jako formy radzenia sobie, co może wskazywać na zdrowe wybory w momencie frustracji. 92% ankietowanych często lub



czasami zajmuje się komputerem (gry, Internet) i traktują to jako forma relaksu w trudnych chwilach. 97% badanych nigdy nie sięga po leki uspokajające, pobudzające lub narkotyki jako formę radzenia sobie, co sugeruje niską skłonność do sięgania po substancje psychoaktywne. 70% respondentów rzadko maluje lub gra na instrumencie muzycznym. 71% uczniów nie modli się, co może wskazywać na różnice w praktykach religijnych. 93% respondentów często robi coś innego jako formę odwrócenia uwagi od trudności.



Odpowiedzi na pytania dotyczące częstości występowania różnych objawów psychicznych w ciągu ostatniego miesiąca pozwala na lepsze zrozumienie stanu psychicznego ankietowanych. 35% badanych doświadczyło smutku, ponurego nastroju, depresji lub ogólnego zniechęcenia przeważnie lub zawsze. Większość ankietowanych (56%) deklaruje, że te uczucia nigdy nie występowały. 52% uczniów zawsze lub przeważnie doświadcza braku wiary w siebie, złego samopoczucia czy poczucia beznadziejności. Niemniej jednak, dla 49% z ankietowanych te uczucia nie występowały. 66% respondentów doświadczało wyczerpania fizycznego, zmęczenia czy braku energii przeważnie lub zawsze. Jednak dla 34% ankietowanych nie odczuwało tych objawów. 63% uczniów często lub zawsze odczuwa, że życie jest ciężkie, a przyjemność z codziennych sytuacji zanika. Dla 51% te uczucia nie występowały. 47% respondentów przeważnie lub zawsze doświadczało zdenerwowania, paniki czy niepokoju. Większość ankietowanych (53%) deklaruje, że te odczuwały tego. 16% respondentów przyznało się do częstego lub przeważającego myślenia, planowania lub wykonywania działań związanych z samobójstwem lub samookaleczaniem. Dla 78% uczniów tych myśli lub działań nie było prawie nigdy.



Analiza postaw związanych z żywieniem: 39% uczniów przyznaje, że myśl o nadwadze ich przeraża. 32% respondentów uważa, że ludzie uważają ich za zbyt chudych a 17% ankietowanych lubi, gdy ma pusty żołądek. 23% ankietowanych unika spożywania posiłków, nawet gdy odczuwają głód a 18% osób czuje presję ze strony innych, aby spożywać więcej jedzenia. 11% osób dzieli posiłki na mniejsze części podczas jedzenia. 12% osób spożywa żywność dietetyczną a 14% ankietowanych stosuje dietę. 18% ankietowanych wie, ile kalorii zawierają ich posiłki a 24% respondentów unika spożywania posiłków z zawartością cukru. 13% osób przyznaje, że poświęca zbyt dużo czasu i myśli na temat odżywiania, 22% respondentów myśli o spalaniu kalorii podczas ćwiczeń fizycznych. 24% ankietowanych wykazuje samokontrolę przy posiłkach. 18% badanych deklaruje, że ciągle myśli o jedzeniu. 33% ankietowanych doświadczyło ataków obżarstwa. 42% respondentów doświadcza olbrzymiego poczucia winy po spożyciu jedzenia. 49% ankietowanych ciągle myśli o tym, że chciałoby być chudsze. 15% respondentów ma wrażenie, że jedzenie kontroluje ich życie. 23% respondentów odczuwa wyrzuty sumienia po spożyciu słodczy. 12% respondentów doznaje chęci wymiotowania po spożyciu posiłku a 15% osób przyznaje się do wymiotowania po spożyciu posiłków.

## WNIOSKI

Fakt, że niemal 71% młodzieży oceniło swoje zdrowie jako dobre lub bardzo dobre, może być interpretowany jako optymistyczny sygnał dotyczący ogólnego zdrowia psychicznego i fizycznego badanej grupy. Osoby, które zgłaszają złe samopoczucie lub trudność w określeniu swojego stanu psychicznego, mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i uwagi. Analiza średniego BMI sugeruje pewne różnice między chłopcami a dziewczętami. Chłopcy wydają się mieć średnie wartości trochę wyższe niż norma, podczas gdy dziewczęta utrzymują się w zakresie uznawanym za zdrowy. Regularność odżywiania wśród młodzieży jest zróżnicowana. Mimo że znaczna część utrzymuje regularność w posiłkach, istnieje także grupa osób, które doświadczają nieregularności w jedzeniu. Podejście do kwestii związanych z wagą może wpływać na ogólne samopoczucie młodzieży. Osoby, które raczej zwracają uwagę na wagę, mogą doświadczać większej świadomości i kontroli nad własnym zdrowiem. Pewne zróżnicowanie w postrzeganiu masy ciała może wynikać z różnych standardów estetycznych, kulturowych i zdrowotnych. Odpowiedzi wskazują na potrzebę wsparcia psychospołecznego w obszarze samooceny ciała, zwłaszcza w kontekście obaw związanych z nadwagą.

Wyniki wskazują na zróżnicowanie relacji między młodzieżą a rodzicami, zarówno pod względem ilości czasu spędzanego wspólnie, jak i otwartości komunikacji. Osoby, które rzadko rozmawiają o innych sprawach niż szkoła, oraz te, które nie uczestniczą w podejmowaniu decyzji, mogą wymagać dodatkowego wsparcia w komunikacji z rodzicami. Duża liczba respondentów, która nigdy nie uprawia sportu lub innych zajęć wspólnie z rodzicami, może wskazywać na potrzebę promocji wspólnych aktywności rodzinnych. Wyniki stopnia kontroli rodziców nad różnymi aspektami życia młodzieży są zróżnicowane, od planów wyjść po szkoły po wydatki pieniężne. Warto zwrócić uwagę na grupy respondentów, które rzadko lub nigdy nie doświadczają tego typu pytań od rodziców. Może to sugerować potrzebę bardziej otwartej komunikacji w niektórych obszarach. Pytania dotyczące planów i wyjść z domu mogą wpływać na poczucie samodzielności i prywatności młodzieży, co wymaga równowagi między kontrolą a autonomią.

Młodzież stosuje różnorodne strategie radzenia sobie z trudnościami, od poszukiwania samotności po aktywność fizyczną, co podkreśla indywidualne podejścia do kwestii emocjonalnych. Otwarta komunikacja z przyjaciółmi i rodziną jest kluczowym elementem w strategiach radzenia sobie, co potwierdza znaczenie relacji społecznych dla zdrowia psychicznego. Niski odsetek respondentów sięgających po używki czy substancje

psychoaktywne w trudnych chwilach jest pozytywnym aspektem w kontekście zdrowego stylu życia. Mimo różnych działań podejmowanych w trudnych chwilach, analiza ukazuje, że część młodzieży może potrzebować dodatkowego wsparcia, zwłaszcza w kwestiach komunikacji z rodzicami czy też wyrażania emocji.

Pomimo tego, że dla większości uczucia depresyjne czy niepokój są raczej rzadkie, istnieje grupa respondentów, dla których te objawy są bardziej powszechne. Wsparcie psychiczne i dostęp do profesjonalnej pomocy mogą być kluczowe dla tej grupy. Analiza pokazuje, że dla znacznej części ankietowanych objawy depresyjne występują sporadycznie. Otwarta komunikacja na temat zdrowia psychicznego może pomóc w identyfikacji problemów i skierowaniu odpowiedniej pomocy. Warto podkreślić, że istnieje grupa osób, która przyznaje się do myśli samobójczych lub samookaleczania. Dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej jest kluczowy dla tej grupy, aby zapobiec potencjalnym zagrożeniom zdrowia psychicznego. Ponieważ stan psychiczny jest dynamiczny, istotne jest regularne monitorowanie, zwłaszcza w kontekście zmieniającej się sytuacji życiowej.

Wielu respondentów doświadcza negatywnych emocji i myśli związanych z jedzeniem. Zauważalne są również potencjalne objawy zaburzeń odżywiania, takie jak ataki obżarstwa, wymiotowanie po posiłkach, poczucie winy po spożyciu, czy dążenie do chudości. Warto zwrócić uwagę na potrzebę wsparcia psychologicznego i edukacyjnego w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych oraz pozytywnego postrzegania ciała. Dostęp do profesjonalnej pomocy może być istotny dla tych, którzy doświadczają trudności związanych z relacją z jedzeniem.

Pomysł i realizacja: Magdalena Koziej

Świetlica „Dziupla Artystyczna” przy Hrubieszowskim Domu Kultury

VII FORUM PROFILAKTYCZNE

## BIBLIOGRAFIA

Badora-Musiał, K., & Korczyński, P. (2016). "Badania społeczne w praktyce." Wydawnictwo Naukowe PWN.

Brytek-Matera, A. (2017). "Zaburzenia odżywiania. Diagnoza i terapia." Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jarosz, M., & Charzewska, J. (2017). "Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja." Instytut Żywności i Żywienia.

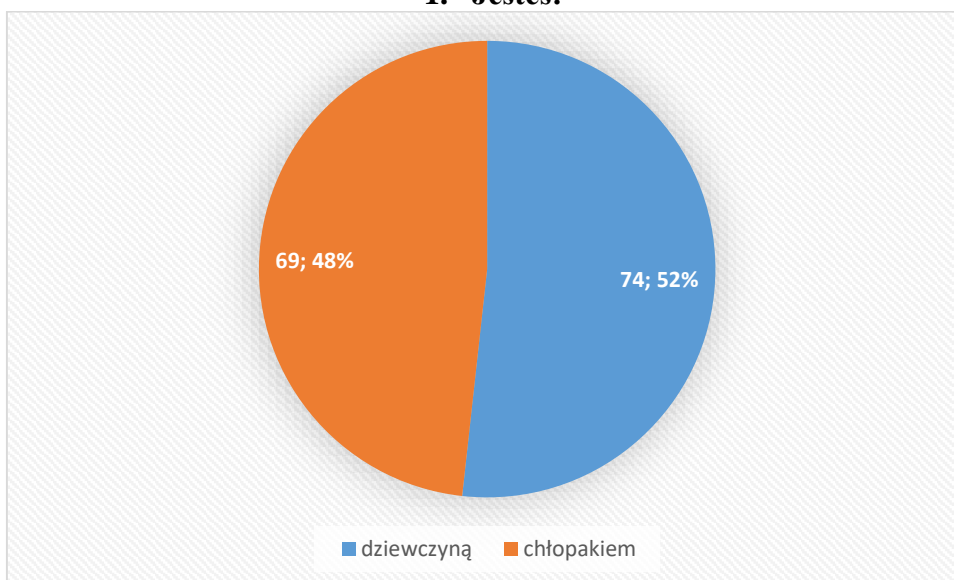
Marszałek-Kawa, J., & Krajewska-Kułak, E. (2010). "Badania ilościowe i jakościowe. Poradnik dla studentów i doktorantów." Elsevier Urban & Partner.

Rymaszewska, J., Kiejna, A., Hadryś, T., & Białkowska, K. (2009). "Depresja w populacji polskiej. Raport z badań EPIDEP." Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Ziółkowski, M. (2018). "Depresja w wieku dojrzewania. Przyczyny, przebieg, leczenie." Wydawnictwo Czelej.

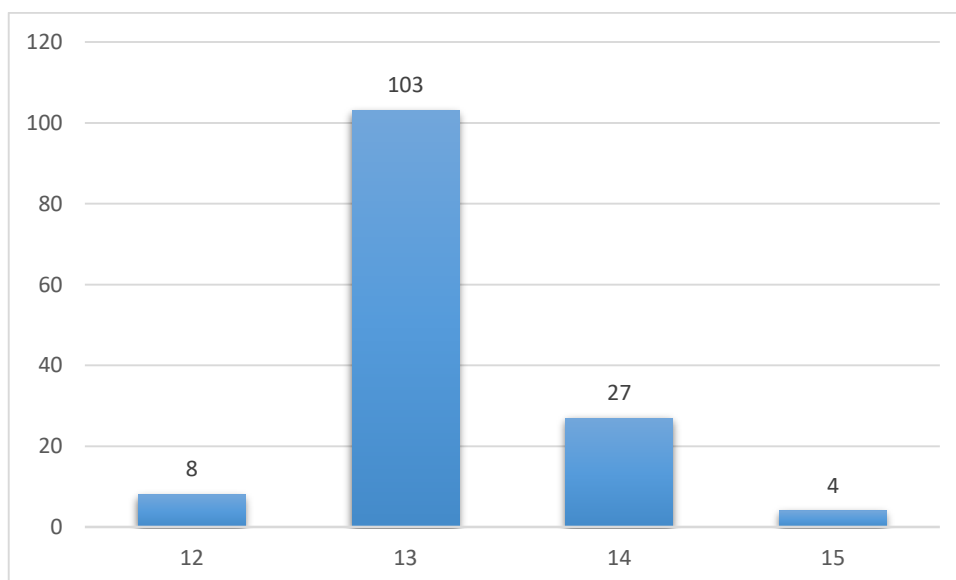
# WYNIKI ANKIETY O DEPRESJI I ZABURZENIACH ODŻYWIANIA SZKOŁY PODSTAWOWE (KLASY VII, VIII)

## 1. Jesteś:



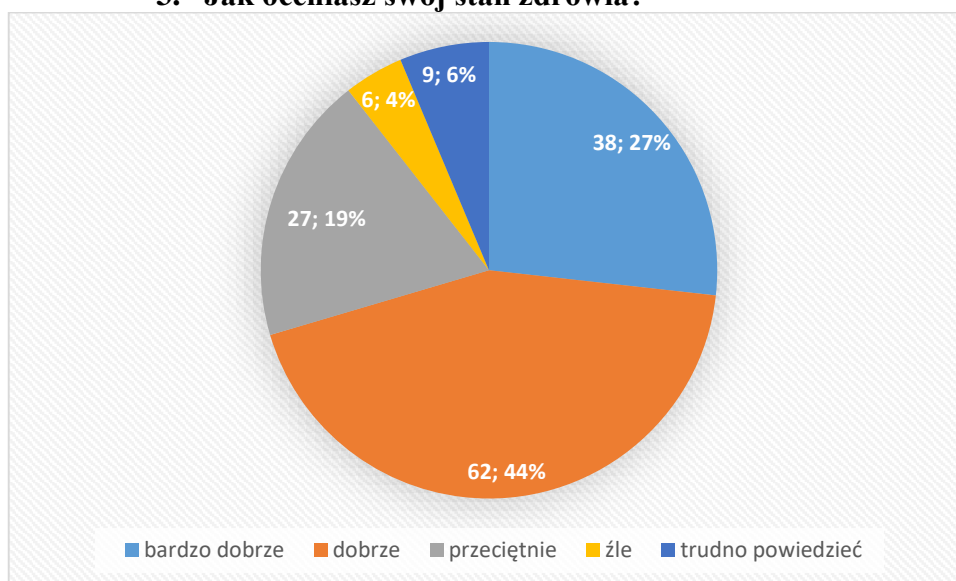
W pytaniu dotyczącym płci 48% ankietowanych odpowiedziało, że jest chłopakiem a 52%, że jest dziewczyną.

## 2. Ile masz lat?



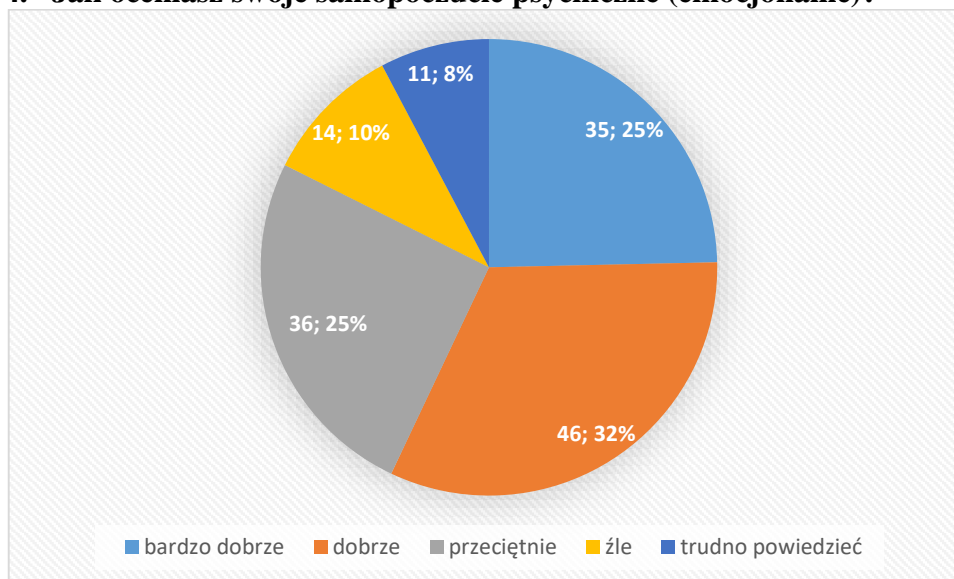
W pytaniu dotyczącym wieku ankietowanych 8 osób zaznaczyło, że mają 12 lat, 103 osób zaznaczyło 13 lat, 27 osób zaznaczyło 14 lat a cztery osoby zaznaczyły, że mają 15 lat.

### 3. Jak oceniasz swój stan zdrowia?



Na pytanie o ocenę swojego stanu zdrowia 27% ankietowanych odpowiedziało, że czuje się bardzo dobrze, 44% osób odpowiedziało, że dobrze, 19% odpowiedziało przeciętnie, 4% osób zaznaczyło, że źle się czują, a 6% osób zaznaczyło trudno powiedzieć.

### 4. Jak oceniasz swoje samopoczucie psychiczne (emocjonalne)?



Na pytanie o ocenę swojego stanu zdrowia psychicznego (emocjonalnego) 25% ankietowanych odpowiedziało, że czuje się bardzo dobrze, 32% osób odpowiedziało, że dobrze, 25% odpowiedziało przeciętnie, 10% osób zaznaczyło, że źle się czują, a 8% osób zaznaczyło trudno powiedzieć.

### 5. Jaka jest Twoja aktualna masa ciała ?

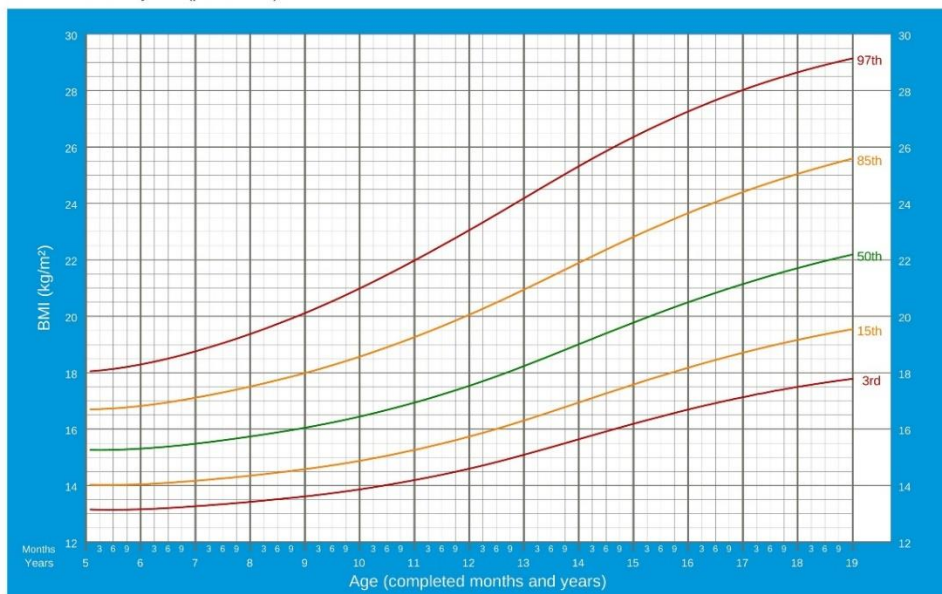
### 6. Jaki jest Twój aktualny wzrost ?

Ankietowani odpowiedzieli również na pytania o wzrost i wagę. Na podstawie podanych danych wyliczono (w kalkulatorze zastosowano liczenie dla osób po 20 roku życia) wyliczono średnią BMI dla chłopców i dziewcząt w wieku 13 lat, dane naniesiono na siatkę procentylową WHO.

Średnia BMI dla chłopców w wieku 13 lat to 20,3 BMI czyli wartości są między 50 a 85 centylem czyli trochę ponad normę. Średnia BMI dla dziewcząt w wieku 13 lat 18,7 BMI czyli wartość średnia mieści się między 15 a 50 centylem na siatce, czyli w normie.

## BMI-for-age BOYS

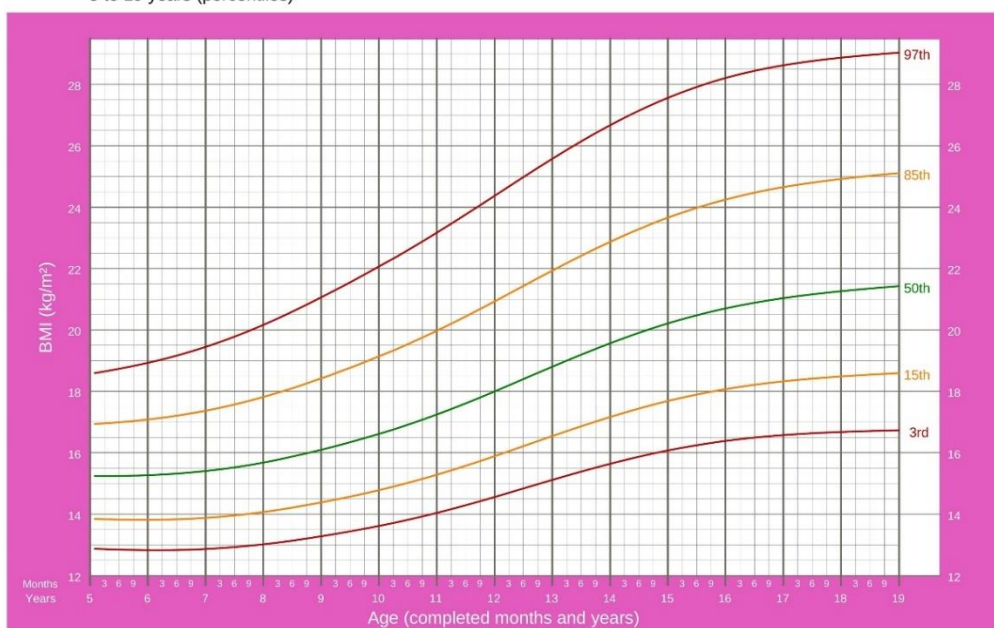
5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

## BMI-for-age GIRLS

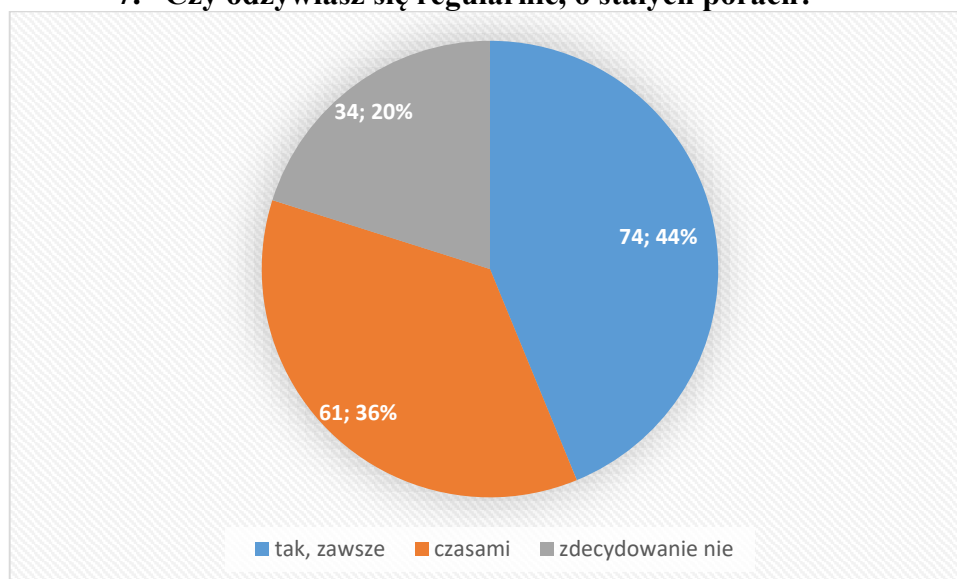
5 to 19 years (percentiles)



2007 WHO Reference

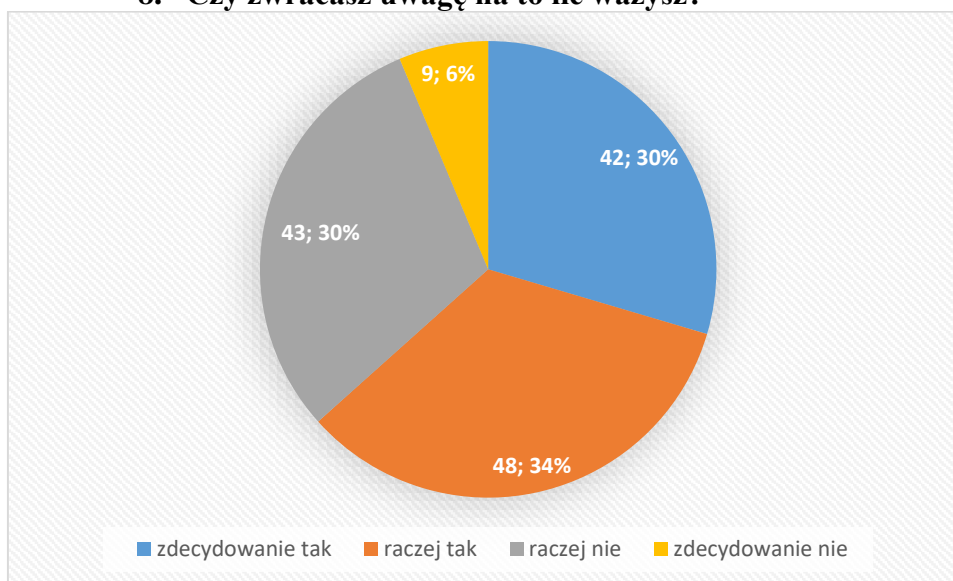


### 7. Czy odżywasz się regularnie, o stałych porach?



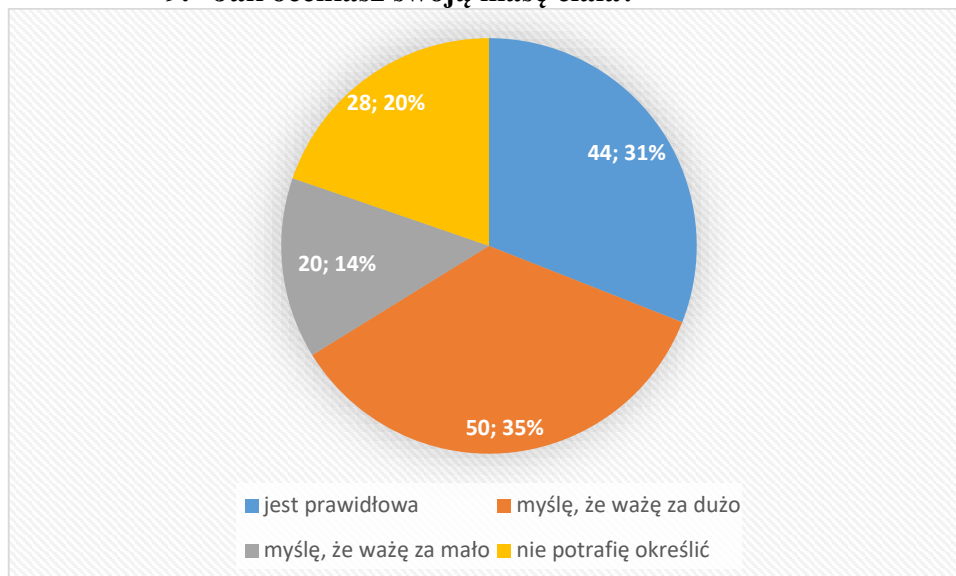
Na pytanie „czy odżywasz się regularnie, o stałych porach?” 44% ankietowanych odpowiedziało tak, zawsze, 36% zaznaczyło odpowiedź czasami a 20% odpowiedziało zdecydowanie nie.

### 8. Czy zwracasz uwagę na to ile ważysz?



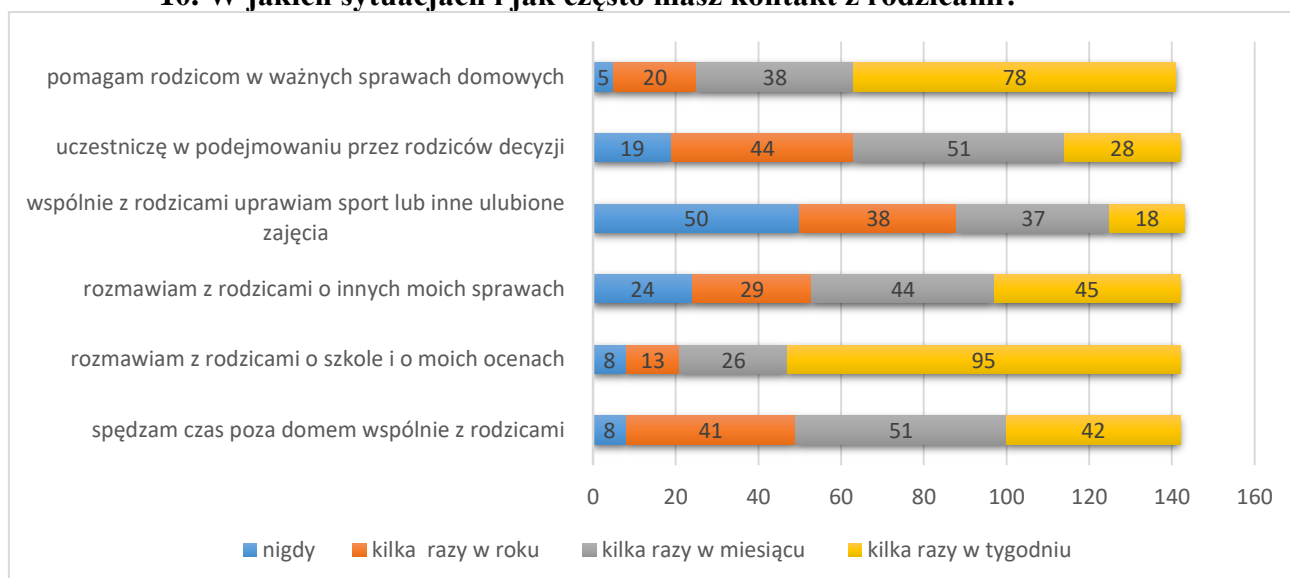
W pytaniu dotyczącym zwracania uwagi na to ile się waży 30% osób odpowiedziało zdecydowanie tak, 34% osób odpowiedziało raczej tak, 30% raczej nie a 6% ankietowanych zaznaczyło, że zdecydowanie nie.

## 9. Jak oceniasz swoją masę ciała?



Na pytanie „jak oceniasz swoją masę ciała” 31% odpowiedziało, że jest prawidłowa, 35% myśli, że waży za dużo, 14% myśli że waży za mało a 20% ankietowanych nie potrafi tego określić.

## 10. W jakich sytuacjach i jak często masz kontakt z rodzicami?

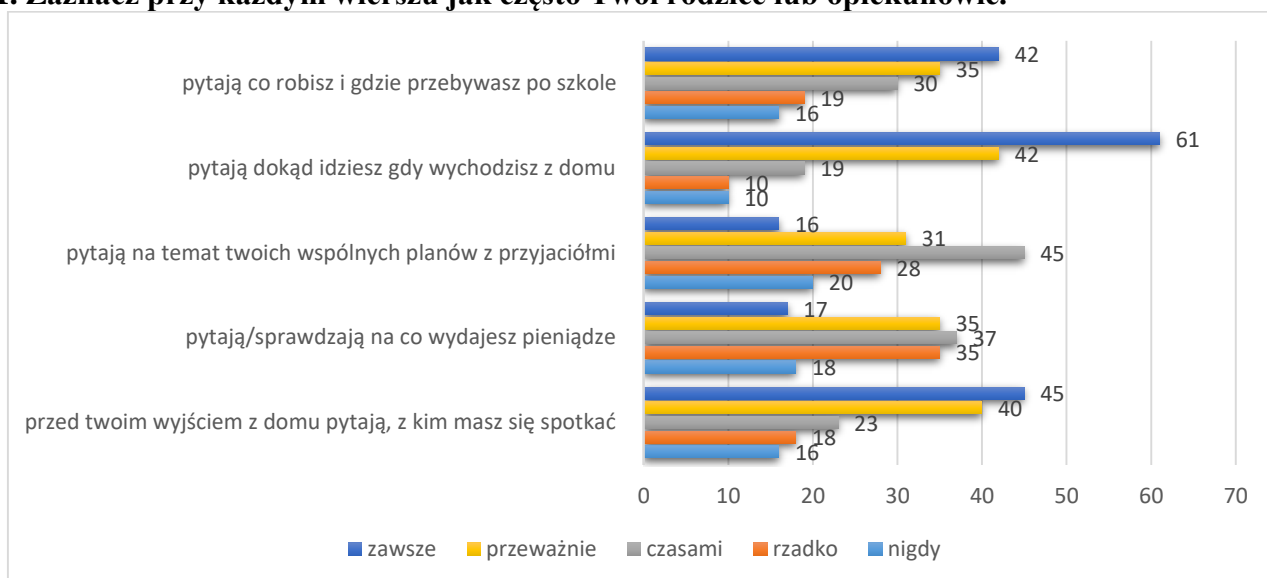


Na pytanie o częstotliwość kontaktu z rodzicami w różnych sytuacjach ankietowani odpowiedzieli:

- spędzam czas poza domem wspólnie z rodzicami: kilka razy w tygodniu 30%, kilka razy w miesiącu 36%, kilka razy w roku 29%, nigdy 6%.
- rozmawiam z rodzicami o szkole i o moich ocenach: kilka razy w tygodniu 67%, kilka razy w miesiącu 18%, kilka razy w roku 9%, nigdy 6%
- rozmawiam z rodzicami o innych moich sprawach: kilka razy w tygodniu 32%, kilka razy w miesiącu 31%, kilka razy w roku 20%, nigdy 17%
- wspólnie z rodzicami uprawiam sport lub inne ulubione zajęcia: kilka razy w tygodniu 13%, kilka razy w miesiącu 26%, kilka razy w roku 27%, nigdy 35%
- uczestniczę w podejmowaniu przez rodziców decyzji: kilka razy w tygodniu 20%, kilka razy w miesiącu 36%, kilka razy w roku 31%, nigdy 13%

- pomagam rodzicom w ważnych sprawach domowych: kilka razy w tygodniu 55%, kilka razy w miesiącu 27%, kilka razy w roku 14%, nigdy 4%

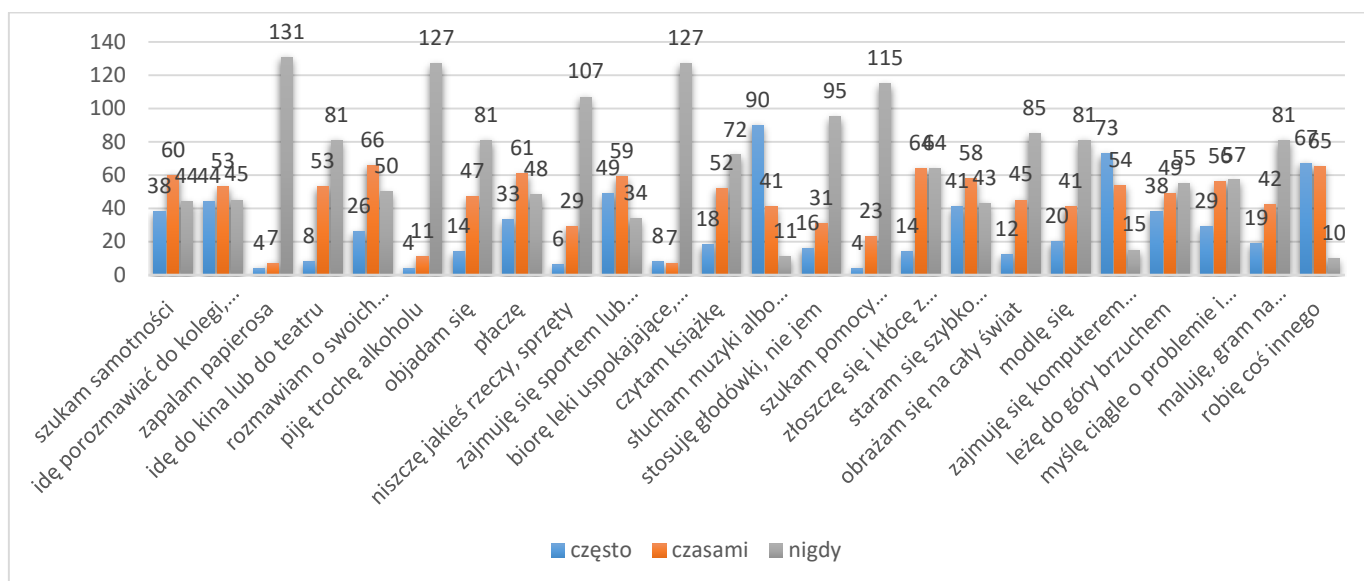
### 11. Zaznacz przy każdym wierszu jak często Twój rodzice lub opiekunowie.



Na pytanie o częstotliwość kontaktu z rodzicami w podanych sytuacjach ankietowani odpowiedzieli:

- przed twoim wyjściem z domu pytają, z kim masz się spotkać: zawsze 30%, przeważnie 25%, czasami 21%, rzadko 13%, nigdy 11%
- pytają/sprawdzają na co wydajesz pieniądze: zawsze 43%, przeważnie 30%, czasami 13%, rzadko 7%, nigdy 7%
- pytają na temat twoich wspólnych planów z przyjaciółmi: zawsze 11%, przeważnie 22%, czasami 32%, rzadko 20%, nigdy 14%
- pytają dokąd idziesz gdy wychodzisz z domu: zawsze 12%, przeważnie 25%, czasami 26%, rzadko 25%, nigdy 13%
- pytają co robisz i gdzie przebywasz po szkole: zawsze 32%, przeważnie 28%, czasami 16%, rzadko 13%, nigdy 11%

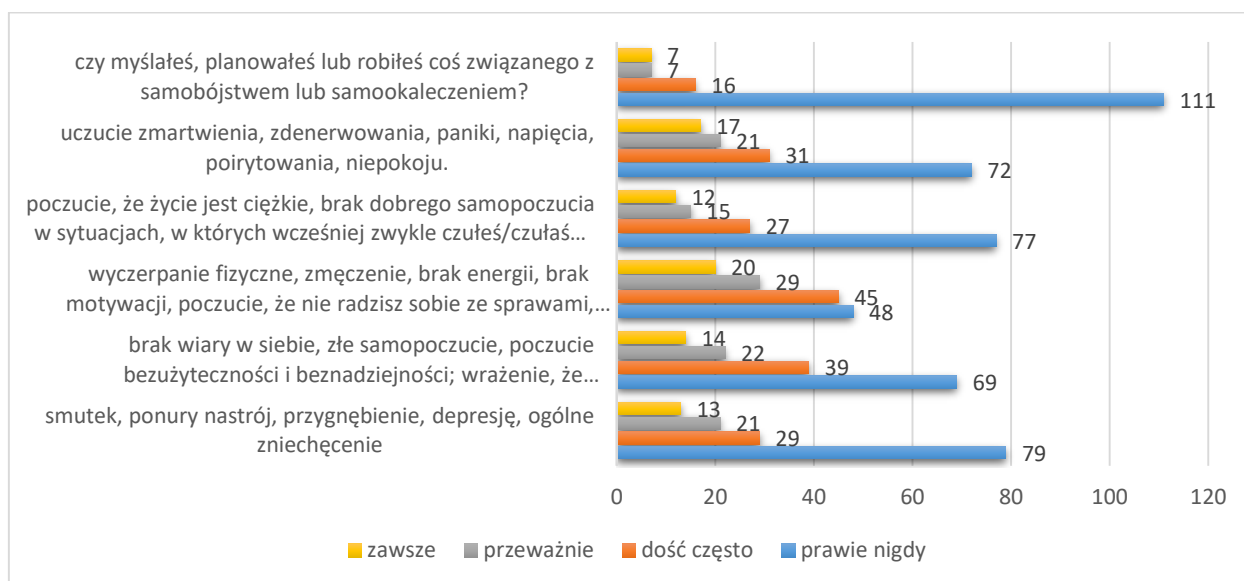
## 12. Gdy przeżywasz trudne chwile w życiu lub masz jakiś problem, to co robisz



Na pytanie dotyczące trudnych chwil lub problemów ankietowani odpowiedzieli:

- szukam samotności: często 27%, czasami 42%, nigdy 31%
- idę porozmawiać do kolegi, koleżanki: często 31%, czasami 37%, nigdy 32%
- zapalam papierosa: często 3%, czasami 5%, nigdy 92%
- idę do kina lub do teatru: często 6%, czasami 37%, nigdy 57%
- rozmawiam o swoich sprawach z rodzicami: często 18%, czasami 46%, nigdy 35%
- piję trochę alkoholu: często 3%, czasami 8%, nigdy 89%
- objadam się: często 10%, czasami 33%, nigdy 57%
- placzę: często 23%, czasami 43%, nigdy 34%
- niszczę jakieś rzeczy, sprzęty: często 4%, czasami 20%, nigdy 75%
- zajmuję się sportem lub długo spaceruję: często 35%, czasami 42%, nigdy 24%
- biore leki uspokajające, pobudzające lub jakiś narkotyk: często 6%, czasami 5%, nigdy 89%
- czytam książkę: często 13%, czasami 37%, nigdy 51%
- ślucham muzyki albo oglądam telewizję: często 63%, czasami 29%, nigdy 8%
- stosuję głodówki, nie jem: często 11%, czasami 22%, nigdy 67%
- szukam pomocy nauczyciela, pedagoga, psychologa itp.: często 3%, czasami 16%, nigdy 81%
- złozzczę się i kłóczę z najbliższymi: często 10%, czasami 45%, nigdy 45%
- staram się szybko zapomnieć o trudnościach: często 29%, czasami 41%, nigdy 30%
- obrażam się na cały świat: często 8%, czasami 32%, nigdy 60%
- modłę się: często 14%, czasami 29%, nigdy 57%
- zajmuję się komputerem (gry, Internet): często 54%, czasami 38%, nigdy 11%
- leżę do góry brzuchem: często 27%, czasami 35%, nigdy 39%
- myślę ciągle o problemie i nie odpoczywam: często 20%, czasami 39%, nigdy 40%
- maluję, gram na instrumencie muzycznym: często 13%, czasami 30%, nigdy 57%
- robię coś innego: często 47%, czasami 46%, nigdy 7%

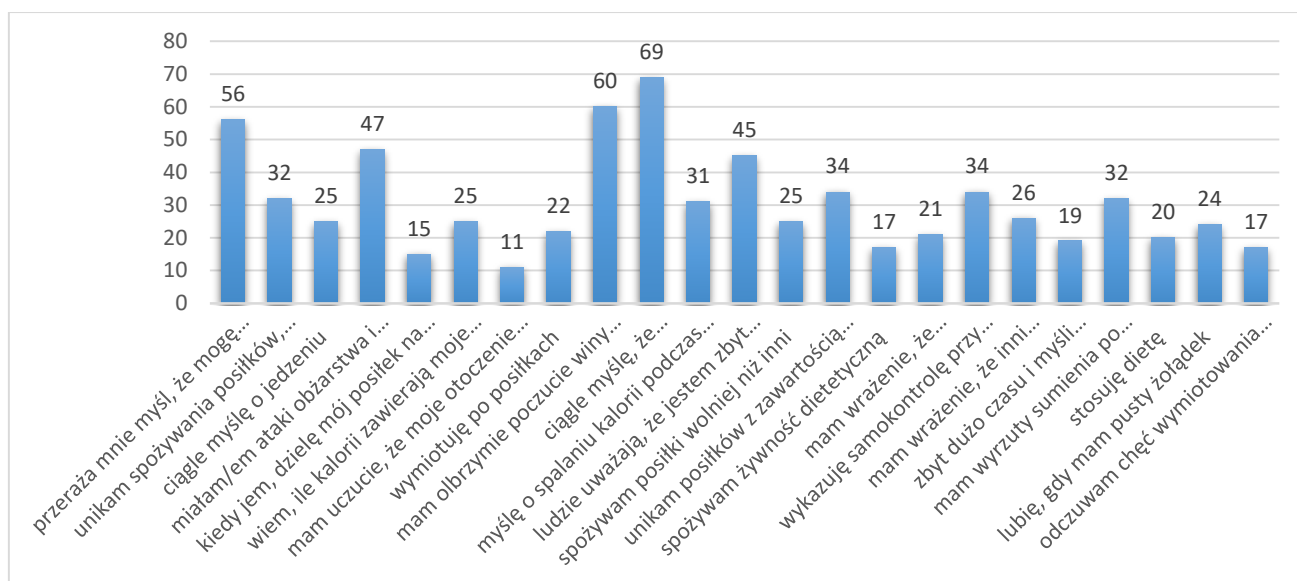
### 13. Określ, jak często lub jak bardzo W CIĄGU OSTATNIEGO MIESIĄCA wystąpiły:



Na pytanie jak często w ciągu ostatniego miesiąca wystąpiły poszczególne opcje ankietowani zaznaczali:

- smutek, ponury nastrój, przygnębienie, depresję, ogólne zniechęcenie: zawsze 9%, przeważnie 15%, dość często 20%, prawie nigdy 56%
- brak wiary w siebie, złe samopoczucie, poczucie bezużyteczności i beznadziejności; wrażenie, że rozczarowujesz innych lub nie jesteś dobrym człowiekiem: zawsze 10%, przeważnie 15%, dość często 27%, prawie nigdy 49%
- wyczerpanie fizyczne, zmęczenie, brak energii, brak motywacji, poczucie, że nie radzisz sobie ze sprawami, które dotąd nie sprawiały tobie kłopotów, chęć odpoczynku lub pozostania w łóżku: zawsze 14%, przeważnie 20%, dość często 32%, prawie nigdy 34%
- poczucie, że życie jest ciężkie, brak dobrego samopoczucia w sytuacjach, w których wcześniej zwykle czułeś/czułaś się dobrze, brak przyjemności w sytuacjach, w których dotąd odczuwałeś/odczuwałaś szczęście: zawsze 12%, przeważnie 15%, dość często 22%, prawie nigdy 51%
- uczucie zmartwienia, zdenerwowania, paniki, napięcia, poirytowania, niepokoju: zawsze 7%, przeważnie 13%, dość często 27%, prawie nigdy 53%
- czy myślałeś, planowałeś lub robiłeś coś związanego z samobójstwem lub samookaleczeniem: zawsze 5%, przeważnie 5%, dość często 11%, prawie nigdy 78%

**14. Zaznacz postawy wobec żywienia, które dotyczą Ciebie, możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.**



Na pytanie o postawy dotyczących żywienia które dotyczą ankietowanych odpowiedziano:

- przeraża mnie myśl, że mogę mieć nadwagę: 39%
- unikam spożywania posiłków, nawet jak jestem głodna/y: 23%
- ciągle myślę o jedzeniu: 18%
- miałam/em ataki obżarstwa i czułam/em, że nie mogę przestać jeść: 33%
- kiedy jem, dzielę mój posiłek na małe części: 11%
- wiem, ile kalorii zawierają moje posiłki: 18%
- mam uczucie, że moje otoczenie wolałoby, abym jadła/jadł więcej: 8%
- wymiotuję po posiłkach: 15%
- mam olbrzymie poczucie winy po spożyciu: 42%
- ciągle myślę, że chciałabym/łbym być chudsza/chudszy: 49%
- myślę o spalaniu kalorii podczas ćwiczeń fizycznych: 22%
- ludzie uważają, że jestem zbyt chuda/y: 32%
- spożywam posiłki wolniej niż inni: 18%
- unikam posiłków z zawartością cukru: 24%
- spożywam żywność dietetyczną: 12%
- mam wrażenie, że jedzenie/pokarm kontroluje moje życie: 15%
- wykazuję samokontrolę przy posiłkach: 24%
- mam wrażenie, że inni wywierają na mnie presję, bym jadła/jadł: 18%
- zbyt dużo czasu i myśli poświęcam na odżywianie: 13%
- mam wyrzuty sumienia po spożyciu słodczy: 23%
- stosuję dietę: 14%
- lubię, gdy mam pusty żołądek: 17%
- odczuwam chęć wymiotowania po posiłku: 12%

