



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
Министерство на младежта и спорта



АНАЛИЗ

на

результатите от проведено проучване чрез Инструментариум за самооценка на социалното, менталното и физическото здраве

В изпълнение на проект “Тренировка за ума - социално, ментално и физическо здраве на младите хора”, който се изпълнява от Сдружение "Младежки приоритети" с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г., Министерство на младежта и спорта, в периода 15 юли-31 август 2022 г. се проведе самооценка на социалното, менталното и физическото здраве на младите хора в село Бенковски (обл. Кърджали) и околните села, по стандартите на Световната здравна организация.

В проучването са участвали 156 младежи на възраст от 14 до 26 г., от които 72 мъже и 84 жени. Самооценката се състои от по 15 въпроса в трите направления – социално, ментално и физическо здраве.

Проучването имаше за цел събиране на информация за социалното, менталното и физическото благосъстояние на младежите, техните потребности и интереси и подготовка на обучителните материали/дейности/методи за максимално ефективно изпълнение на дейностите в проекта и за планирането на бъдещи проекти и дейности на Сдружение „Младежки приоритети“.

Инструментариумът, също така, има за цел да помогне на младите хора, и не само, да оценят и подобрят грижата за себе си и да им даде идеи за дейности/начини за поддържане на добро социално, ментално и физическо здраве.

Изготвеният Онлайн Инструментариум (Toolkit) за Самооценка /Self-Care Checkup/ на социалното, менталното и физическото здраве може да бъде използван през следния линк - <https://docs.google.com/.../1FAIpQLSd5O4W870eNNW.../viewform>.

Отговорите са отбелязани със самооценка от 1 до 4, както следва:

1 Никога не правя това

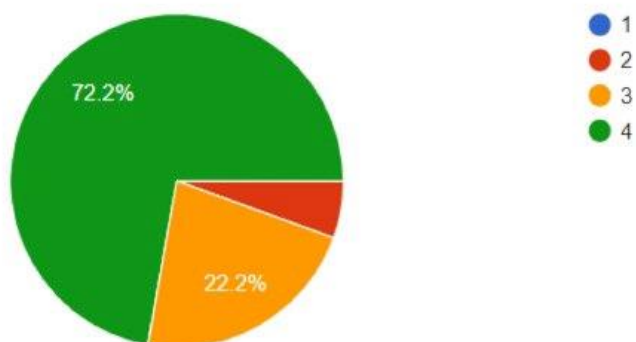
2 Рядко правя това, мога да се подобря

3 Понякога правя това, полагам средни усилия

4 Често правя това, правя това много добре

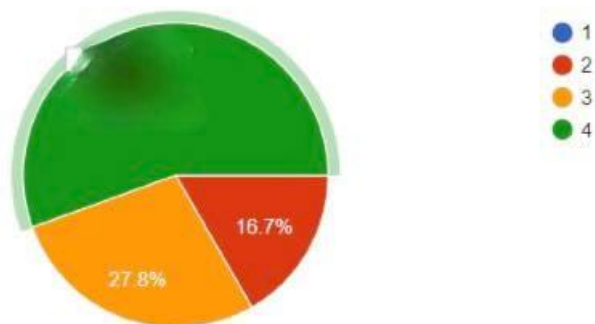
Раздел I. Самооценка на грижите за себе си за социално здраве.

1. Отделям време за любимите хора.



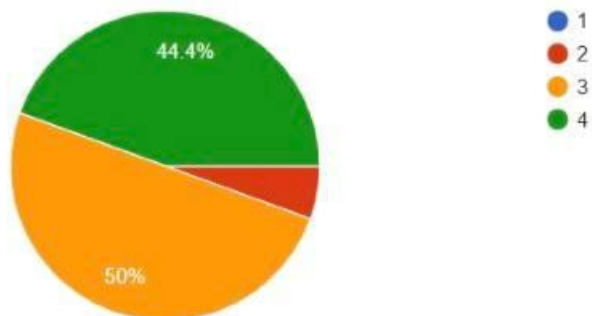
72.2% от респондентите смятат, че често отделят време за любимите хора, 22.2% смятат че полагат средни усилия и едва 5,6% смятат, че рядко правят това.

2. Прекарвам лично време с любим човек.



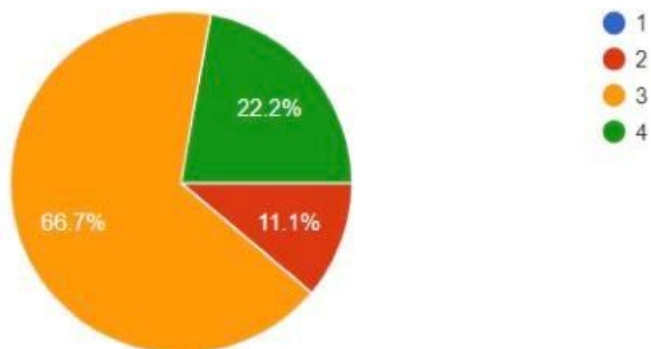
55.5% от анкетираните възнамеряват, че прекарват достатъчно време с любим човек, 27.8% - „Понякога правя това, полагам средни усилия“, 16.7% - „Рядко правя това, мога да се подобря“

3. Пълноценно общувам с колеги/съученици.

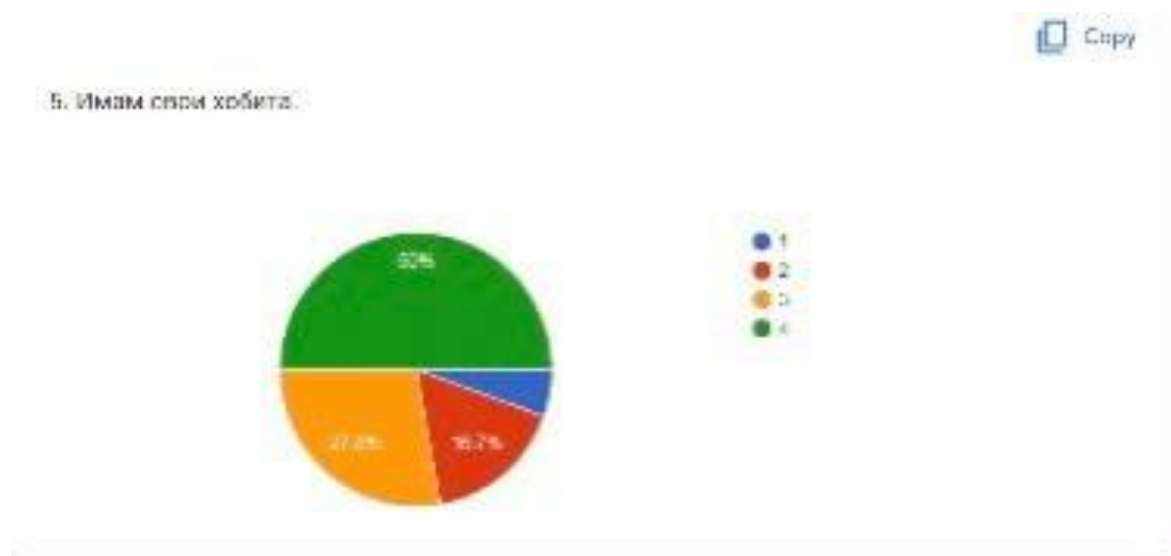


По-малко от половината респонденти – 44.4% смятат, че пълноценно общуват с колеги/съученици, 50% от младежите смятат, че понякога правят това, полагат средни усилия.

4. Успявам да поддържам баланс между работа и социален живот.

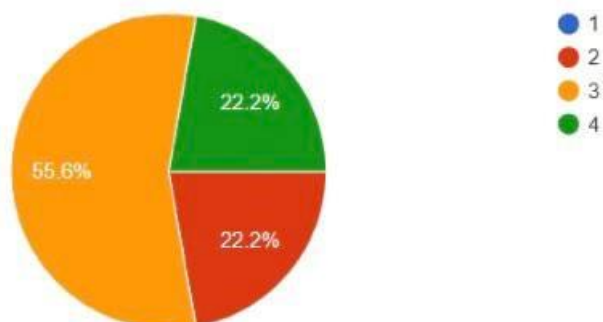


Значително висок процент 66.7% от респондентите смятат, че не винаги успяват да поддържат баланс между работа и социален живот и едва 22.2% смятат, че се справят много добре.



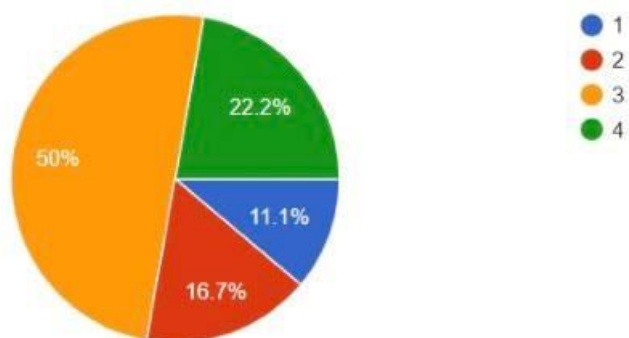
Половината от младежите имат свои хобита, 27.8% смятат, че понякога отделят време за свои хобита.

6. Присъединявам се към групи/иницирам групи, фокусирани върху любими хобита или нови за мен дейности.



Едва 22.2% от младежите се присъединяват към групи или иницират такива, свързани с любими хобита, 55.6% отговарят, че понякога правят това и 22.2%, че рядко правят това.

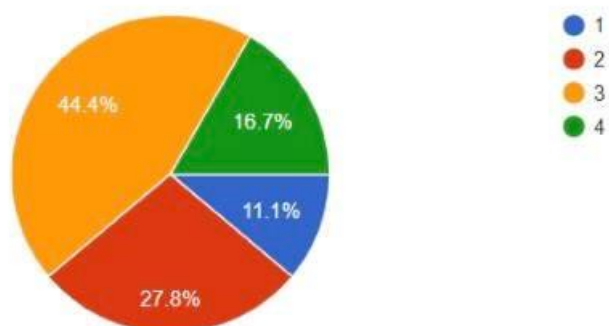
7. Включвам се в/иницирам доброволчески дейности и социални каузи.



Отново едва 22.2% от младежите оценят, че иницират или се включват в доброволчески дейности и социални каузи, а 50% споделят, че понякога правят това.

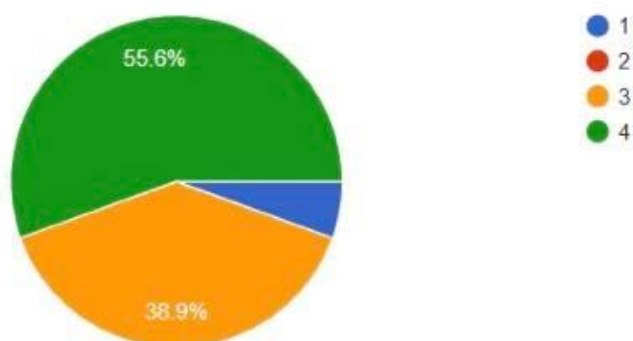


8. Пътувам на различни места и се срещам с нови хора.



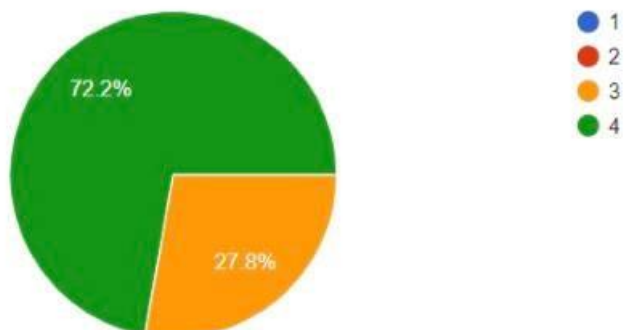
Едва 16.7% от младежите пътуват на различни места и се срещат с нови хора, 44.4% понякога правят това, 27.8% рядко правят това и 11.1% никога не правят това.

9. Изслушвам другите без да ги съдя или обвинявам и ако не съм съгласен с тях, изразявам това с честност и уважение.



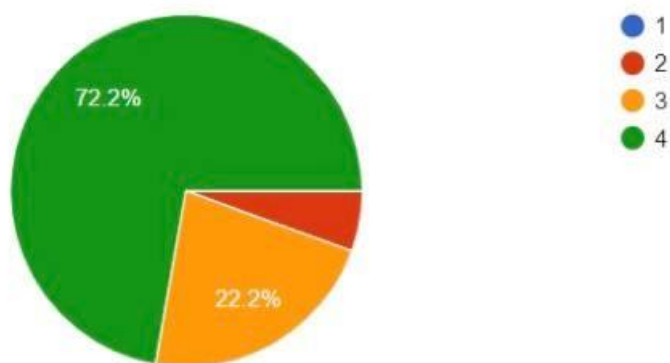
55.6% от респондентите смятат, че правят това много добре, 38.9% споделят, че правят това понякога и 5.5% споделят, че никога не правят това.

10. Умея да чувствам болката на другите и да съм съпричастен.



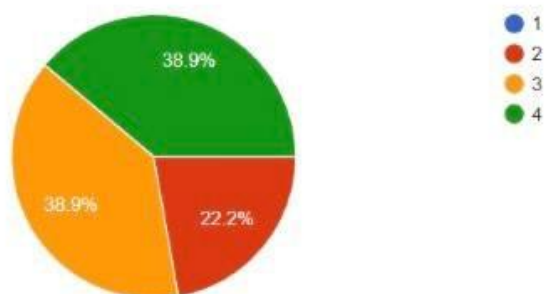
Изключително висок процент 72.2% от младежите умеят да чувстват болката на другите и да са съпричастни, 27.8% отговарят, че понякога правят това.

11. Очаквам другите да се отнасят с уважение и честност към мен в замяна



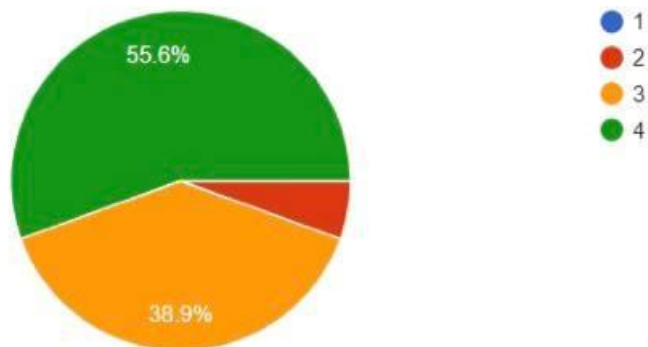
Отново 72.2% очакват другите да се отнасят с уважение и честност към тях, а 22.2% понякога правят това.

12. Умея да правя компромиси и да постигам споразумения, които работят за всички.



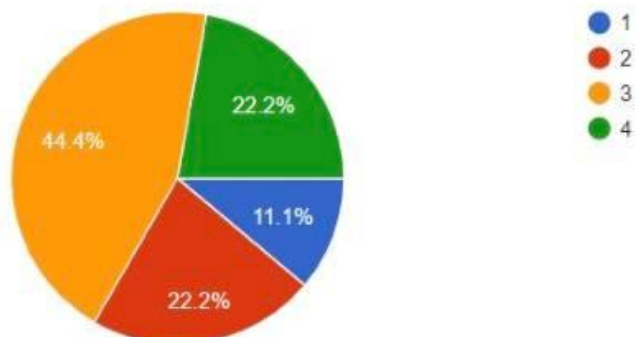
Едва 38.9% от младежите смятат, че умеят да правят компромиси и да постигат споразумения, други 38.9% смятат, че понякога правят това и 22.2%, че рядко правят това.

13. Ценя себе си и другите и отдавам повече енергия на позитивите, отколкото на негативите.



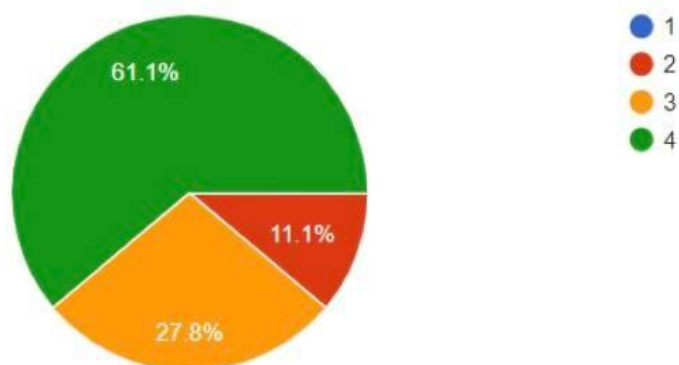
Повече от половината респонденти 55.6% умеят да ценят себе си и другите и да отдават повече енергия на позитивите, отколкото на негативите, 38.9% смятат, че понякога правят това.

14. Поддържам връзка с отдалечени близки приятели (чрез онлайн разговори с камера).



Едва 22.2% от младежите умеят да поддържат връзка с отдалечени близки приятели чрез онлайн разговори с камера, 44.4% отговарят, че понякога правят това, 22.2% - рядко и 11.1% - никога.

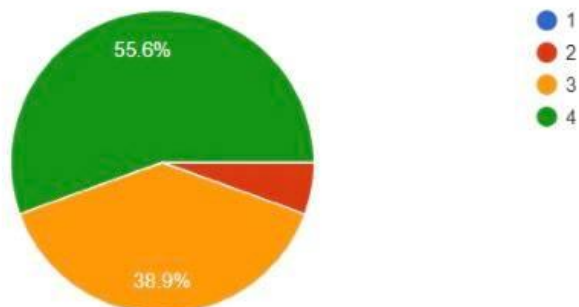
15. Поддържам удобна и приятна среда за работа/учене.



Висок процент 61.1% от младежите успяват да поддържат удобна и приятна среда за работа/учене, 27.8% понякога успяват и 11.1% рядко.

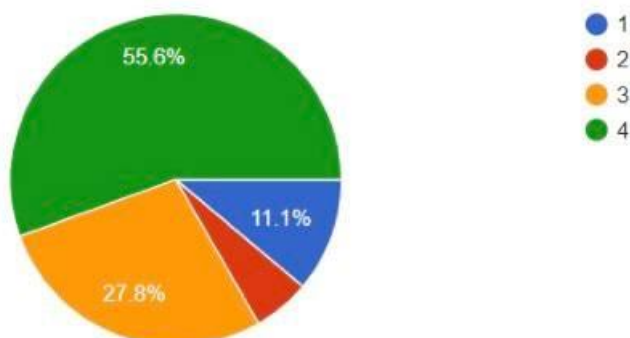
Раздел II. Самооценка на грижите за ментално здраве.

1. Старая се да опознавам себе си, за да се грижа по-добре за нуждите си.



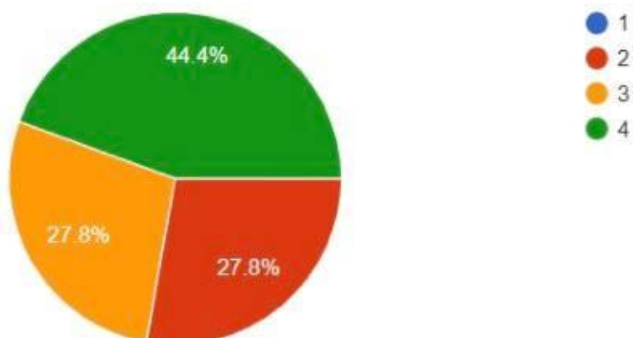
55.6% от младите хора полагат старания да опознаят себе си, за да се грижат по-добре за нуждите си, 38.9% - понякога правят това и 5.5% рядко правят това.

2. Избягвам токсичните и негативните хора.



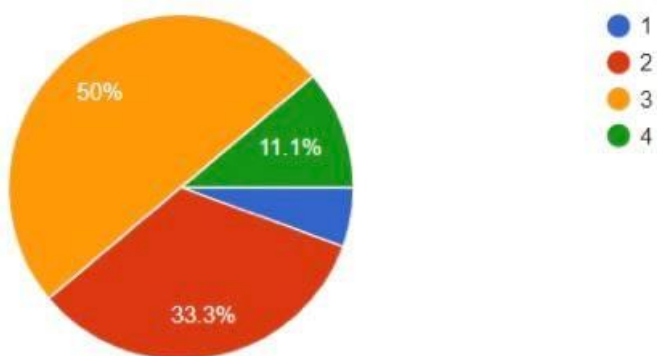
55.6% успяват да избягват токсичните и негативните хора, 27.8% - понякога, 11.1% - не успяват.

3. Изразявам емоциите си и чувствата си.



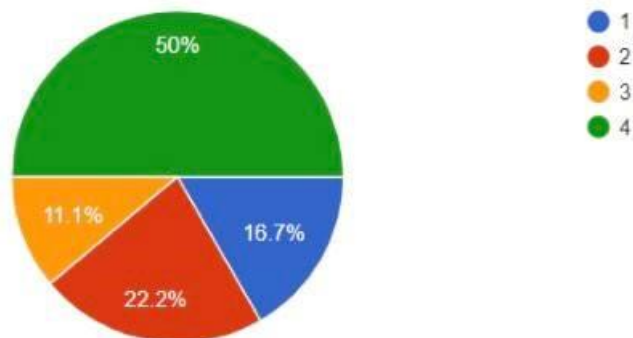
44.4% от младите хора, участвали в проучването, умеят да изразяват емоциите и чувствата си, 27.8% - понякога и други 27.8% - рядко изразяват емоциите и чувствата си.

4. Прекарвам поне четири часа седмично сред природата.



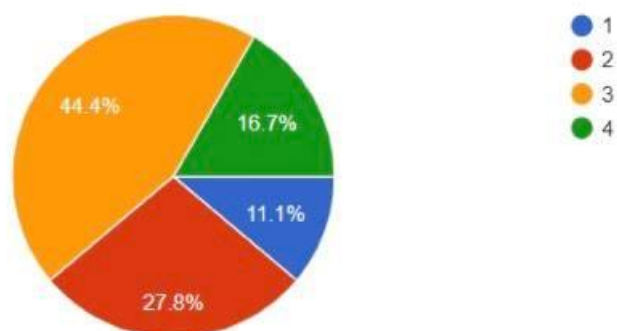
Едва 11.1% от младите хора прекарват поне четири часа седмично сред природата. 50% - понякога, 33.3% - рядко и 5.6% - изобщо.

5. Обичам да чета книги, защото знам, че това намалява стреса, облекчава симптомите на депресия, изгражда речника и дори помага за удължаване на живота.



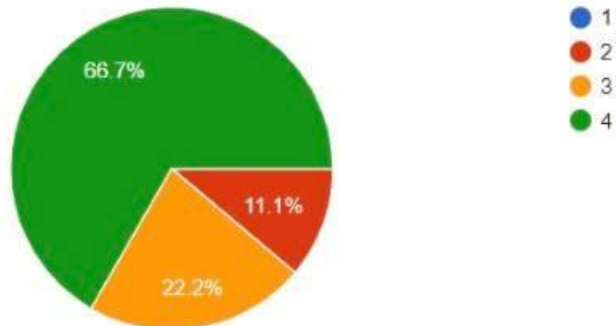
Половината от участниците в проучването обичат да четат книги за намаляване на стреса, облекчаване на симптомите на депресия и изграждане на речника. 11.1% - понякога, 22.2% - рядко и 16.7% не четат книги.

6. Често си взимам почивка от дигиталния свят - изключвам се от социални медии, имейли и други „онлайн“ дейности, за да си почивам или да се насладя на времето прекарано с близки и приятели.



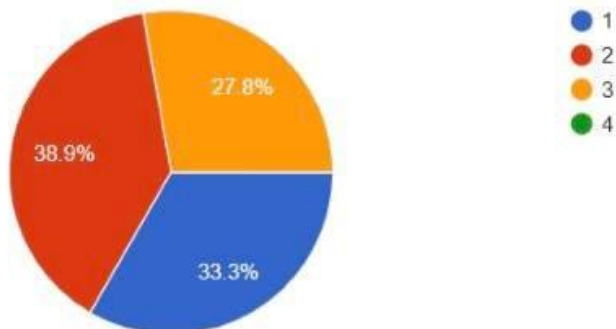
Едва 16.7% от респондентите успяват често да си взимат почивка от дигиталния свят, най-висок процент 44.4% - понякога, 27.8% - рядко и 11.1% - никога не правят това.

7. Отдавам се на хубава музика и/или творчески дейности за подобряване на настроението.



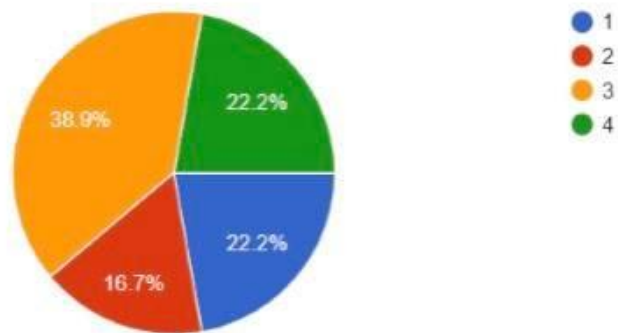
Значително висок процент 66.7% се отдават на хубава музика или творческа дейност за подобряване на настроението. 22.2% - понякога правят това и 11.1% смятат, че могат да се подобрят в това.

8. Обичам да медитирам.



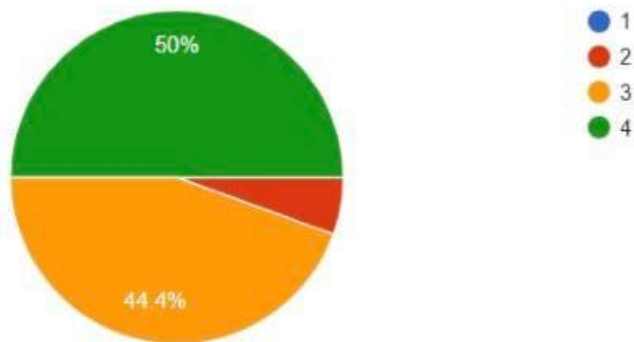
0% от респондентите често използват медитацията като начин за разтоварване, 27.8% - понякога и 38.9% - рядко. Този резултат показва, че медитацията е малко популярна като метод за релаксация и освобождаването на натоварването на мозъка.

9. Умея бързо да се освобождавам от негативни мисли и чувства.



Едва 22.2% от участниците в проучването винаги успяват да се освобождават бързо от негативните мисли и чувства. 38.9% - понякога успяват, 16.7% - рядко и висок процент 22.2% - не успяват никога да се освободят от негативните мисли и чувства.

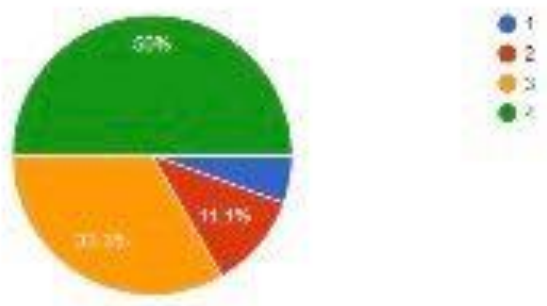
10. Често си напомням, че съм благодарен за всичко, което имам.



Половината от респондентите изпитват благодарност за това, което имат. 44.4% понякога си напомнят, че са благодарни и 5.6% рядко изпитват благодарност за това, което имат.

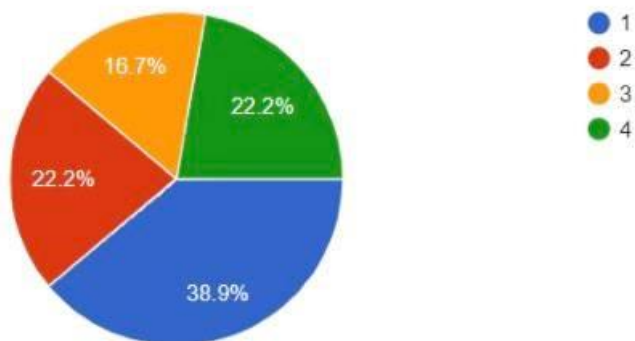
11. Често си напомням, че живея щастливо.

Copy



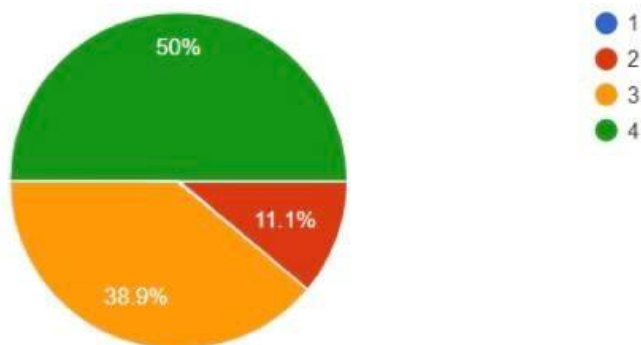
Отново половината от респондентите често си напомнят, че живеят щастливо, 33.3% - понякога, 11.1% - рядко и 5.6% никога не смятат, че живеят щастливо.

12. Прекарвам релаксиращо време с домашен любимец.



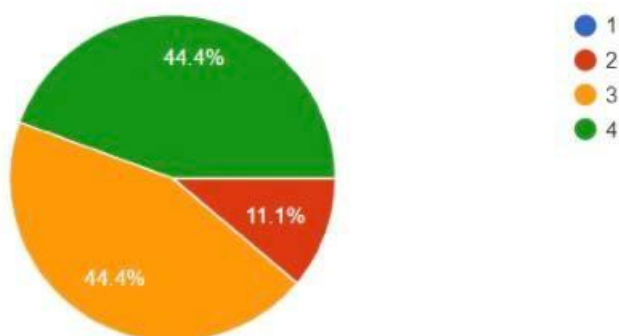
Едва 22.2% от участниците прекарват релаксиращо време с домашен любимец, 16.7% - понякога, 22.2% - рядко и висок процент 38.9% - никога не правят това.

13. Оценявам собствените си таланти, постижения и силни страни и се стрел да подобрявам успехите си.



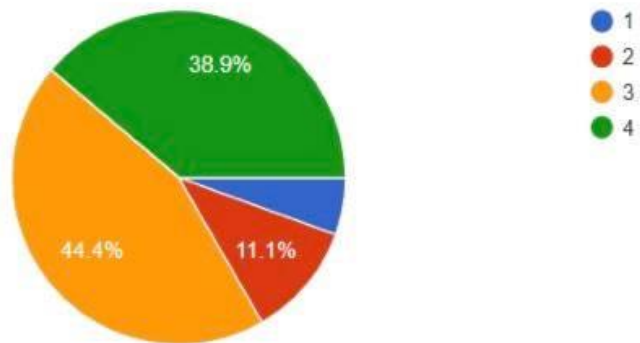
Половината от младите хора, участвали в изследването умеят да оценят собствените си таланти, постижения и силни страни и се стремят да подобряват успехите си. 38.9% понякога правят това и 11.1% - рядко.

14. Всеки ден правя нещо, което ме прави щастлив.



44.4% от младите хора всеки ден правят нещо, което ги прави щастливи и други 44.4% понякога правят това. 11.1% - рядко правят това.

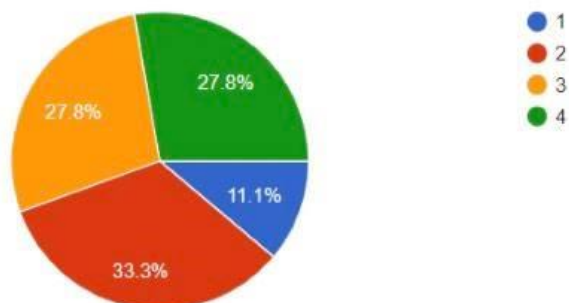
15. Настроен съм положително към живота.



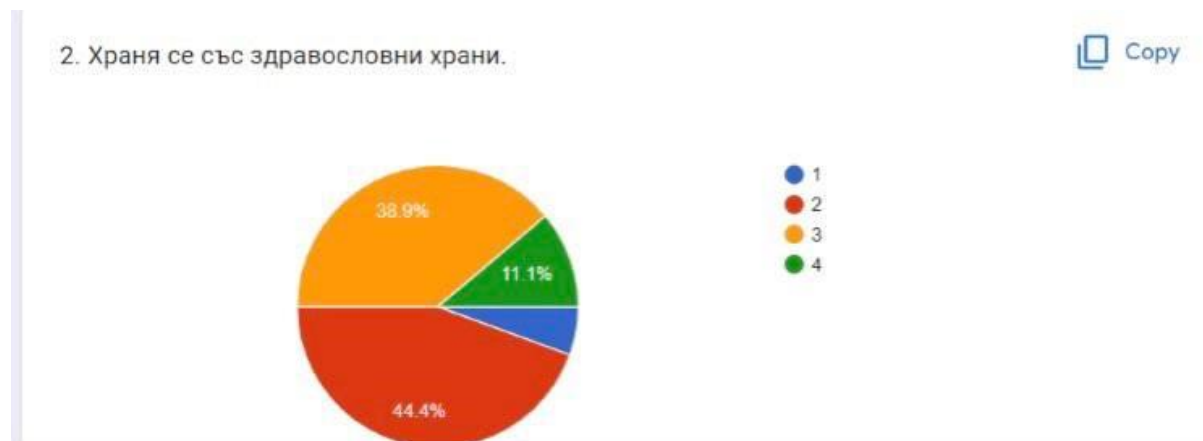
38.9% от младите хора имат положителна нагласа към живота, 44.4% понякога имат такава нагласа, 11.1 – рядко и 5.6% смятат, че не са настроени положително към живота.

Раздел III. Самооценка на грижите за Физическо здраве.

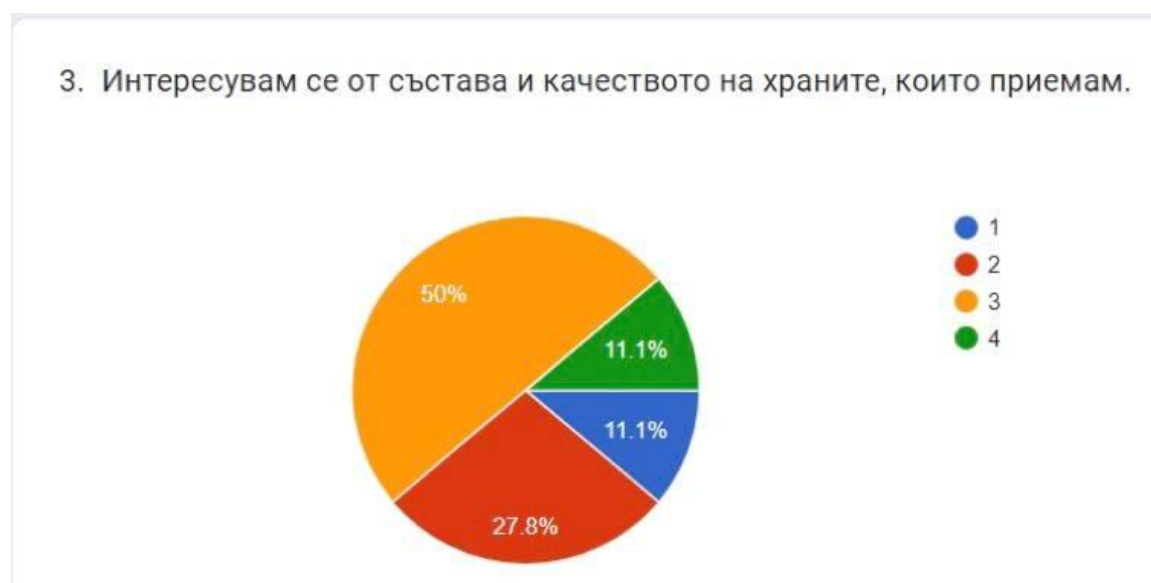
1. Храня се в умерени количества и никога не чувствам тежест от преяждане.



Едва 27.8% от респондентите смятат, че никога не прекаляват с количествата храна, които приемат. 27.8% - понякога се хранят в умерени количества, цели 33.3% смятат, че рядко се хранят умерено и не чувстват тежест от преяждане и 11.1% смятат, че никога не се хранят в умерени количества.

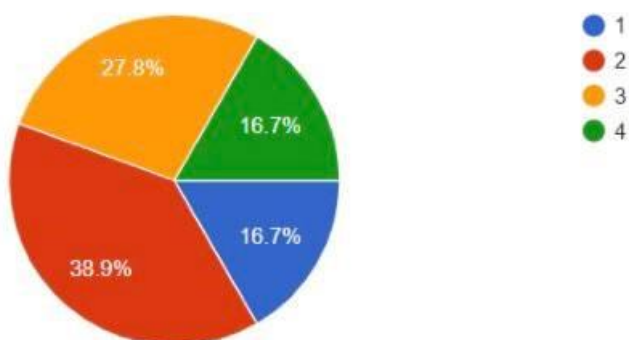


Много нисък процент от младите хора 11.1% винаги се хранят със здравословни храни, 38.9% - понякога и изключително висок процент 44.4% рядко приемат здравословни храни и 5.6% никога не консумират здравословни храни. Резултатите категорично показват, че по-голямата част от младите хора участвали в проучването имат необходимост от повече информация и познания за качеството, съдържанието и значението на храните, които приемат.



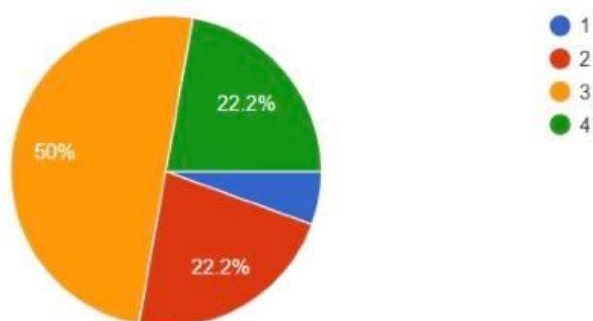
Изключително нисък процент от респондентите 11.1% се интересуват от състава и качеството на храните, които приемат. Половината от участниците понякога се интересуват, 27.8% - рядко и 11.1% - никога не проявят заинтересованост от храните, които приемат.

4. Храня се балансирано - приемам балансирано количество въглехидрати, протеини, мазнини, витамини и минерали.



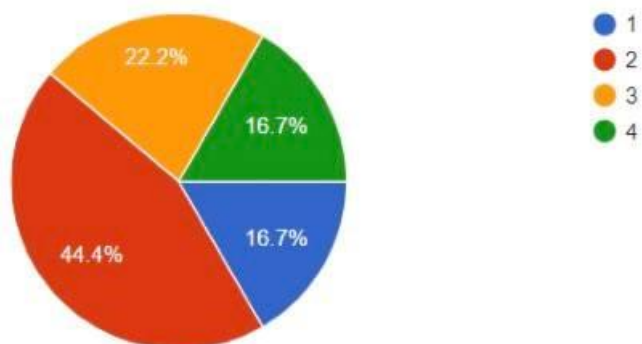
16.7% от младите хора смятат, че се хранят балансирано, 27.8% - понякога, най-висок процент 38.9% - рядко и 16.7% - никога.

5. Поддържам здравословно тегло.



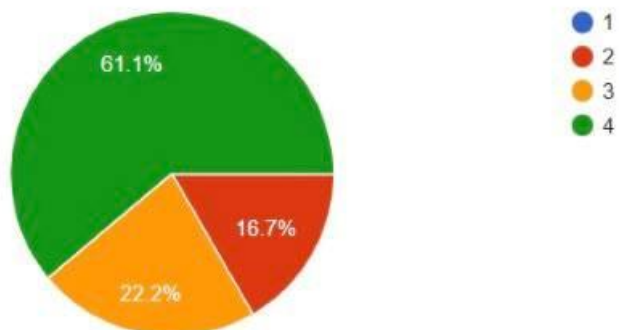
Едва 22.2% от участниците в изследването смятат, че винаги поддържат здравословно тегло. Най-висок процент 50% - понякога, 22.2% - рядко и 5.6% смятат, че никога не са били със здравословно тегло.

6. Спортувам.



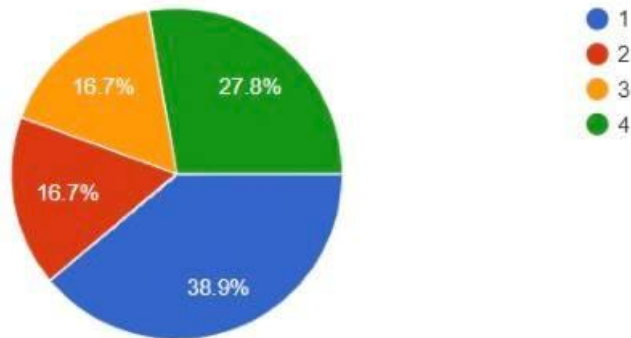
Едва 16.7% от младите хора спортуват редовно, 22.2% - понякога, най-висок процент 44.4% - рядко спортуват и 16.7% изобщо не спортуват.

7. Ходя пеша или се придвижвам с колело в населеното място.



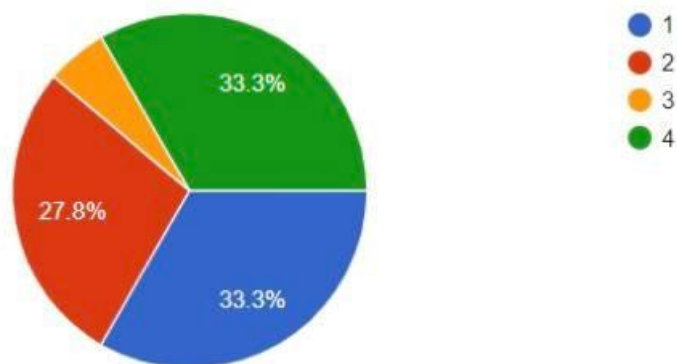
Висок процент 61.1% се придвижват пеша или с колело в населеното място, 22.2% - понякога и 16.7% - рядко.

8. Правя упражнения за раздвижване/гъвкавост/здравина на мускулите на тялото - йога, стречинг, умерени тежести и др.



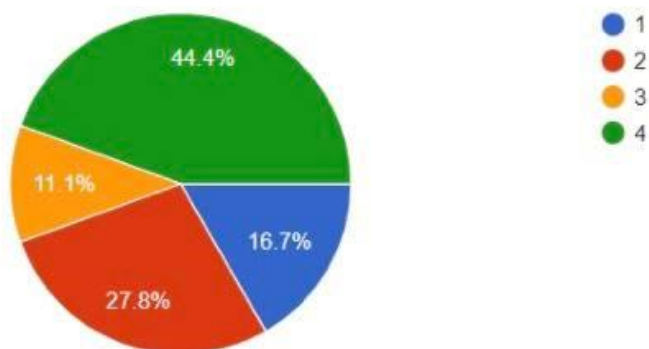
Много нисък процент 27.8% от респондентите често правят упражнения за раздвижване/гъвкавост и здравина на мускулите. 16.7% - понякога правят това, други 16.7% - рядко правят това и изключително висок процент 38.9% никога не правят упражнения за раздвижване.

9. Танцувам (в къщи, на уроци, на забави с приятели и др.).



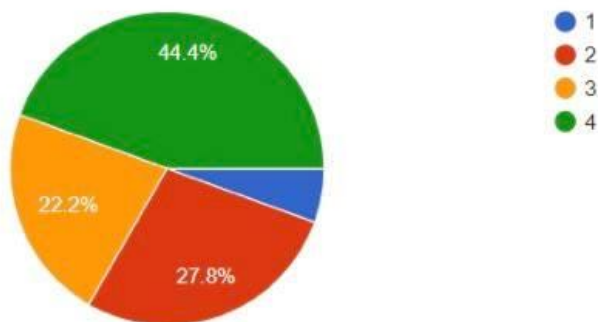
33.3% от младите хора често танцуват – в къщи, на уроци или забава и други 33.3% никога не танцуват. 27.8% рядко правят това и 5.6% понякога правят това.

10. Пия достатъчни количества вода на ден (от 2 до 3 л според теглото, сезона, физическата активност).



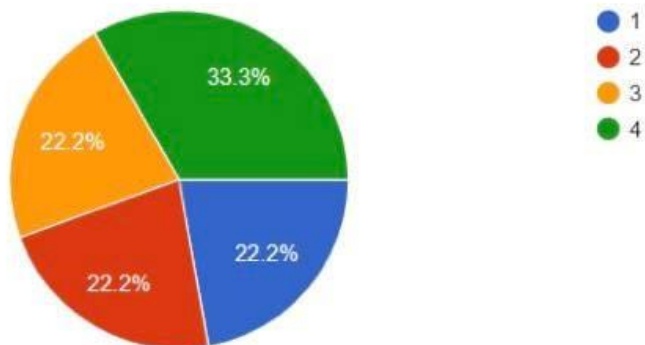
44.4% от респондентите винаги приемат достатъчни количества вода на ден, 11.1% - понякога, 27.8% рядко приемат достатъчно вода и 16.7% - никога.

11. Провеждам редовна профилактика на здравето си (прегледи при личен лекар и зъболекар).



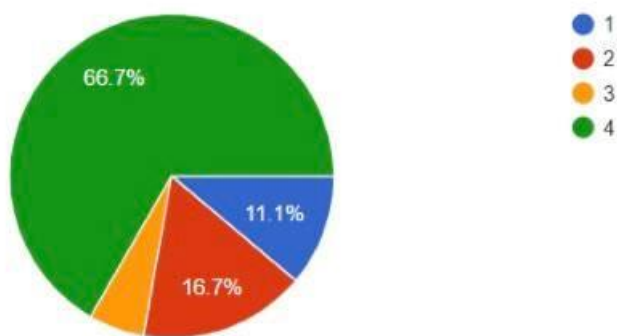
Висок процент 44.4% от младежите провеждат редовна профилактика на здравето си, 22.2% - понякога, 27.8% - рядко и 5.6% никога не провеждат профилактика на здравето си.

12. Имам качествен и пълноценен сън - 8 часа на ден, препоръчително межд 22:00 ч и 08:00 ч.



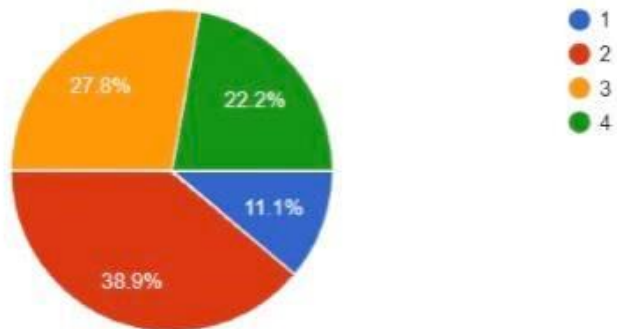
33.3% от респондентите смятат, че винаги имат качествен и пълноценен сън, 22.2% - понякога, други 22.2% рядко имат качествен и пълноценен сън и други 22.2% - никога.

13. Ограничавам/не приемам вредни вещества - алкохол, цигари, енергийни, газирани и подсладени напитки, вредни храни и др.



Изключително голям процент от младите хора 66.7% отговарят, че не приемат вредни вещества, 5.5% понякога ограничават приема на вредни вещества, 16.7% - рядко и 11.1% никога не ограничават приема на вредни вещества.

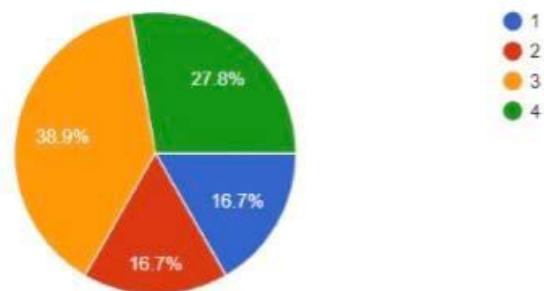
14. Обграждам се с хора със здравословен начин на живот.



22.2% от младежите се обграждат с хора със здравословен начин на живот, 27.8% понякога успяват, най-висок процент 38.9% рядко успяват да се обградят с такива хора и 11.1% - никога.

15. Мотивирам хората около мен да живеят здравословно.

 Copy



27.8% от респондентите мотивират хората около тях да живеят здравословно, най-висок процент 38.9% - понякога правят това, 16.7% - рядко правят това и други 16.7% - никога.