



Badanie Ciemnej Czwórki wśród kobiet 2022 – Surowe dane

Realizowane przez
Centrum Badawcze Supporters.pl,
oraz Instytut Liderów Zmian

Wszystkie kobiety	3
Kobiety z wynikami świadczącymi o braku podejrzeń stanu depresyjnego	23
Kobiety z wynikami świadczącymi o lekkim podejrzeniu stanu depresyjnego	43
Kobiety z wynikami świadczącymi o umiarkowanie ciężkim stopniu podejrzenia stanu depresyjnego	63
Kobiety z wynikami świadczącymi o ciężkim podejrzeniu stanu depresyjnego	83
Analiza porównawcza grup: Brak podejrzeń stanu depresji, lekkie podejrzenie stanu depresyjnego, umiarkowane podejrzenie stanu depresyjnego oraz Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego.	102

Wszystkie kobiety

W badaniu wzięło udział 510 kobiet.

	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Wskaźnik BMI	5.29%	53.73%	27.65%	13.33%

	Poniżej 16 lat	16 - 25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	65 lub więcej lat
Wiek	0.59%	6.47%	20.98%	33.14%	28.43%	8.63%	1.76%

	Polska	Zagranica
Miejsce zamieszkania	91.57%	8.43%

	Wyższe	Średnie	Podstawowe
Wykształcenie	76.27%	20.78%	2.94%

	Bezrobotny/a / Nie pracując	Pracownik małej firmy (zatrudn iającej do 20 osób)	Pracow nik średniej firmy (zatrudn iającej 21-100 osób)	Pracow nik dużej firmy (zatrudn iającej powyżej 100 osób)	Przedsię biorca, właścici el firmy (do 20 osób)	Przedsię biorca, właścici el firmy (do 21-100 osób)	Przedsię biorca, właścici el firmy (powyże j 100 osób)	Samozar adniający/a
Stanowisko	14.31%	10.98%	22.35%	34.12%	1.96%	0.20%	0.39%	15.69%

	Brak	Poniżej roku	Rok- 2 lata	Między 3 a 5 lat	Między 5 a 10 lat	Między 10 a 20 lat	Powyżej 20 lat
Staż pracy	14.31%	1.96%	2.94%	4.71%	10.59%	31.57%	33.92%

	Stanowisko kierownicze (przynajmniej jeden podwładny)	Stanowisko specjalistyczne (brak podwładnych)
Rodzaj stanowiska	20.98%	64.71%

	Praca fizyczna	Praca umysłowa	Praca umysłowa oraz fizyczna
Grupa aktywności zawodowej	3.53%	60.20%	21.96%

	Wieś	Miasto do 20 tyś. Mieszkańców	Miasto 20-100 tyś. mieszkańców	Miasto pomiędzy 100-500 tyś. Mieszkańców	Miasto powyżej 500 tyś. mieszkańców
Miejsce zamieszkania	16.67%	12.75%	23.33%	22.35%	24.90%

	Mieszkam sam/a	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi oraz z rodzicami/treściami	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz z rodzicami/treściami	Inne
Model gospodarstwa domowego	19.41%	22.35%	31.18%	4.12%	1.37%	21.57%

	Do 1000zł	Od 1001zł do 2500zł	Od 2501zł a 5000zł	Od 5001zł do 7000zł	Od 7001zł do 10 000zł	Od 10 001zł do 15 000zł	Od 15 001 do 20 000 zł	Powyżej 20 000 zł
średni miesięczny dochód netto	7.65%	12.94%	41.37%	21.57%	10.20%	4.12%	1.57%	0.59%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej sytuacji finansowej?	27.65%	55.29%	17.06%

	Cierpię na bezsenność	Do 3 godzin	Między 3 a 5 godzin	Między 5 a 7 godzin	Między 7 a 9 godzin	Między 9 a 11 godzin
Ile czasu (średnio) na dobę poświęcasz na sen?	4.12%	0.78%	7.84%	56.08%	29.41%	1.76%

	Komplet nie źle - mam depresję	Bardzo źle - czuję marazm, komplet ny brak energii	Napraw dę źle - czuję wypaleni e (życiowe lub/i zawodo we), nie mam energii	Źle - czuję systema tyczny stres/na pięcie/n egatywn e emocje	Średnio - raz jest ok, raz czuję stres/na pięcie/n egatywn e emocje	General nie dobrze - jest ok, ale mogłoby być lepiej	Bardzo dobre - czuję dużo spokoju, pewnoś ci, radości
Jak określisz swoje samopoczucie w ostatnich 3 latach?	5.49%	2.35%	11.57%	17.06%	44.71%	15.29%	3.53%
Jak określisz swoje obecne samopoczucie?	3.73%	3.92%	6.67%	16.08%	36.27%	24.12%	9.22%

	Czy zauważasz obecnie u siebie któreś z poniższych objawów?
Problemy ze snem	27.45%
Problemy ze wstawaniem	37.65%
Problemy z zaśnięciem	21.18%
Bóle głowy	27.65%

Wycofanie się z kontaktów z ludźmi	34.12%
Zamartwianie się	44.31%
Problemy z koncentracją/uwagą	41.37%
Problemy z pamięcią	34.71%
Trudności z podejmowaniem decyzji	33.14%
Chroniczne zmęczenie/wyczerpanie/przemęczenie	42.55%
Niepokój	45.29%
Brak motywacji	41.96%
Niska samoocena	34.12%
Pesymizm	15.10%
Przygnębienie/ smutek	31.76%
Rozdrażnienie	30.98%
Utrata energii	40.98%
Częste zmiany nastroju	26.67%
Obniżenie efektywności pracy	28.04%
Problemy z wykonywaniem zadań	17.45%
Ogólny brak zadowolenia z wykonywanych zadań	24.90%
Poczucie osamotnienia	30.20%
Unikanie / dystansowanie się od problemów	19.41%
Wrażenie bezsensu istnienia	20.39%
Odczuwanie pustki w życiu, pomimo „wypełniania swoich ról”	27.45%
Zwiększony lub zmniejszony apetyt	20.00%
Duża utrata wagi w ostatnich miesiącach	4.90%
Duży wzrost wagi w ostatnich miesiącach	11.96%
Spowolnienie ruchów, mówienia, poruszania się	9.22%
Myśli samobójcze	7.65%

*Brak odpowiedzi u 6,08% badanych

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak intensywne są te odczucia w ostatnim czasie?	8.43%	68.04%	23.53%

	Odczuwał em/ am przez chwilę, ale minęło	1-2 dni	Kilka dni	Okolo tygodnia	Okolo dwóch tygodni	Od miesiąca	1-3 miesięcy	3-9 miesięcy	Powyżej 9-12 miesięcy	Powyżej roku
Jak długo to odczuwasz?	5.10%	3.33%	5.88%	2.35%	3.14%	4.90%	8.63%	18.24%	10.20%	38.24%

Czy ...	
korzystasz z jakiejś formy wsparcia/pomocy?	43.14%
korzystasz ze wsparcia terapeuty/psychoterapeuty?	78.9%
łączysz terapię z farmakologią i współpracą z psychiatrą?	42.1%
korzystałaś/ałeś ze wsparcia psychiatry?	61.1%
Twój psychiatra rekomendował Ci pracę z terapeutą?	72.2%

korzystałaś/eś lub korzystasz ze Spotkań z psychologiem	40.8%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Coachingu	24.9%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z bliskimi	54.3%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z księdzem	7.5%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkanie u astrolog/astrolożki	2.3%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkania u wróżki, jasnovidza	3%

	Nie. Całkowicie nie pijam	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, okazjonalni e, w małych ilościach	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, w dużych ilościach	Piję alkohol raz w tygodniu	Piję alkohol kilka razy w tygodniu	Piję alkohol codziennie
Czy pijesz alkohol?	24.90%	55.10%	3.73%	7.25%	8.63%	0.39%

	Małe ilości	Średnie ilości	Duże ilości
Jakie ilości alkoholu wypijasz? (podział % wśród deklarujących spożywanie alkoholu)	74.41%	22.98%	2.61%

	Kompletnie nie. Nie mam wsparcia, nie mam z kim rozmawiać, nie czuję zrozumienia od nikogo	Mam z kim porozmawiać, ale nie są to szczerze, głębokie rozmowy	Mam wsparcie, ale nie poprzez rozmowę. Nie mam z kim rozmawiać	Mam z kim rozmawiać, są to szczerze, głębokie rozmowy, które pomagają
Czy czujesz, że w swoich wyzwaniach masz wsparcie bliskich?	13.14%	30.39%	16.86%	39.61%

	Nie wiem	Tak	Nie
Czy wśród Twoich bliskich są osoby, które zmagają się z ciężkim stresem, wypalaniem, marazmem, depresją?	25.49%	60.20%	14.31%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak mocny wpływ na Twoje samopoczucie mają doświadczenia bliskich?	19.61%	51.37%	29.02%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu czujesz lęk/strach?	20.98%	49.61%	29.41%
W jakim stopniu czujesz obawy/niepewność?	15.88%	52.35%	31.76%
W jakim stopniu czujesz gniew/złość?	36.27%	45.10%	18.63%
W jakim stopniu czujesz poczucie winy?	44.51%	34.90%	20.59%
W jakim stopniu czujesz zranienie/poczucie skrzywdzenia?	32.35%	34.71%	32.94%
W jakim stopniu czujesz żal	36.47%	36.27%	27.25%
W jakim stopniu czujesz wstyd?	56.47%	28.63%	14.90%
W jakim stopniu czujesz smutek?	27.06%	39.41%	33.53%

Które z poniższych wydarzeń miało/ma na to wpływ?	lęk/strach	Obawy/niepewność	gniew/złość	Poczucie winy	zranienie/poczucie skrzywdzenia	żal	wstyd	smutek
Problemy finansowe	35.10%	35.29%	19.02%	14.90%	9.22%	11.96%	19.41%	20.59%
Śmierć bliskiej osoby	19.80%	13.14%	8.24%	8.24%	8.63%	14.31%	2.16%	18.63%
Narodziny dziecka	4.90%	3.73%	0.20%	1.96%	0.39%	0.59%	0.98%	1.57%

Wychowywanie dziecka	14.12%	11.96%	5.29%	13.14%	2.35%	3.33%	3.73%	7.45%
Problemy rodzinne	26.86%	22.16%	17.65%	17.25%	21.18%	18.82%	12.55%	24.71%
Relacje w rodzinie	32.35%	30.00%	30.59%	27.65%	37.45%	31.57%	23.33%	32.75%
Samotność	26.47%	19.02%	10.98%	10.98%	11.76%	15.49%	8.63%	29.41%
Wypadek	2.94%	1.96%	1.18%	0.98%	1.37%	0.98%	0.20%	1.96%
Problemy w związku	30.59%	23.33%	20.20%	16.67%	24.51%	22.16%	12.35%	23.14%
Doświadczenie przemocy	13.14%	8.43%	11.18%	8.43%	13.73%	10.39%	8.04%	8.63%
Traumatyczne doświadczenie	25.49%	16.47%	13.14%	12.55%	16.08%	13.14%	11.76%	15.29%
Rozstanie w związku / Rozwód	16.47%	12.16%	11.18%	9.41%	15.69%	14.51%	7.25%	12.55%
Problemy w pracy	28.04%	21.76%	22.94%	12.35%	13.53%	13.14%	10.59%	17.25%
Problemy zdrowotne własne	22.55%	17.65%	10.20%	9.61%	4.90%	6.86%	10.78%	14.90%
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	19.61%	11.37%	6.27%	7.65%	4.12%	4.90%	1.96%	11.18%
Utrata pracy	8.82%	6.67%	3.73%	3.92%	3.33%	3.33%	5.10%	4.71%
Zmiana pracy	10.98%	9.61%	2.94%	2.55%	1.37%	1.96%	2.75%	5.69%

Zmiana miejsca zamieszkania	9.02%	5.10%	1.76%	1.96%	0.59%	1.37%	1.18%	2.55%
Sytuacja polityczna	19.02%	19.02%	17.25%	2.55%	4.31%	3.92%	1.96%	8.63%
Sytuacja gospodarcza	18.04%	18.43%	14.71%	2.35%	2.94%	2.35%	1.96%	8.63%
Sytuacja społeczna	15.29%	14.51%	13.73%	2.94%	3.14%	2.94%	3.53%	6.86%

* brak udzielenia odpowiedzi na wszystkie pytania przez respondentów

Od kiedy odczuwasz...? *	Nie pamiętam	Od kilku dni	Do tygodnia	Od dwóch tygodni	Od miesiąca	Od roku	2-3 lata	4-5 lat	Powyżej 5 lat
lęk/strach	29.22%	2.75%	0.39%	0.39%	3.92%	13.33%	12.94%	4.31%	30.20%
Obawy/niepewność	29.41%	1.76%	0.39%	1.18%	3.73%	15.29%	15.10%	4.31%	28.24%
gniew/złość	38.43%	2.55%	0.20%	1.37%	4.51%	12.55%	10.00%	2.75%	20.39%
poczucie winy	34.90%	1.18%	0.59%	0.20%	2.35%	9.41%	8.24%	3.92%	22.16%
zranienie/poczucie skrzywdzenia	26.67%	1.37%	0.39%	0.78%	2.75%	9.80%	8.82%	3.73%	30.98%
żal	30.39%	1.18%	0.39%	0.20%	4.12%	9.41%	8.43%	4.31%	25.49%
wstyd	32.94%	0.39%	0.20%	0.39%	1.96%	5.29%	5.29%	1.96%	22.16%
smutek	32.35%	1.57%	1.18%	1.18%	4.51%	13.14%	9.61%	6.27%	24.51%

* brak udzielenia odpowiedzi na wszystkie pytania przez respondentów

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami?	
Nie radzę sobie, nie potrafię	14.90%
Rozmawiam z bliskimi	42.35%
Biorę używki (alkohol lub narkotyki)	6.67%
Modłę się do Boga	27.25%
Chodzę do kościoła	10.78%
Modłę się do wyższej energii	7.45%
Medytuję	26.08%
Czytam książki	45.69%
Słucham muzyki	44.51%
Oglądam video w internecie	16.27%
Oglądam filmy	24.51%
Słucham podcastów	31.96%
Chodzę do terapeuty/psychologa	22.94%
Chodzę do coacha	5.10%
Odbynam różne szkolenia	27.06%
Uprawiam sport	24.51%
Spędzam czas na łonie natury	36.67%
Ćwiczę jogę	13.14%
Rozwijam pasje	20.78%
Samorozwój (autocoaching, autoterapia)	32.75%
Udzielam się charytatywnie	9.80%

Więcej pracuję	15.88%
Imprezuję	4.71%
Podróżuję	13.33%

Pytanie	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Na ile odczuwasz w swoim życiu, że Twoje potrzeby, marzenia, pragnienia są realizowane?	26.08%	61.37%	12.55%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby seksualne są realizowane?	44.71%	33.14%	22.16%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby zawodowe są realizowane?	35.10%	50.20%	14.71%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby osobiste są realizowane?	31.37%	54.90%	13.73%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby aktywności fizycznej/sportowe są realizowane?	37.65%	48.04%	14.31%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby pasji/hobby są realizowane?	36.86%	48.63%	14.51%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z innymi są realizowane?	29.02%	55.49%	15.49%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z rodziną są realizowane?	30.78%	48.43%	20.78%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: finanse	35.69%	48.82%	15.49%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: praca	37.06%	48.63%	14.31%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: kontakty/networking	29.22%	55.69%	15.10%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rodzina	21.96%	51.18%	26.86%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: przyjaciele	26.08%	47.65%	26.27%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: relacje zawodowe	33.14%	49.02%	17.84%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: motywacja/energia życiowa	36.47%	49.02%	13.92%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rozwój osobisty	26.27%	51.37%	22.35%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: duchowość	25.10%	48.43%	24.90%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: zdrowie	25.29%	58.04%	16.67%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: odpoczynek/czas wolny	29.61%	51.76%	18.63%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: aktywność fizyczna/sport	41.96%	43.92%	14.12%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest takie, jakie powinno być, że żyjesz tak, jakbyś chciał/a żyć?	40.20%	49.02%	10.78%
W jakim stopniu odczuwasz swoje poczucie wartości?	29.02%	48.04%	22.94%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w pracy?	24.51%	49.61%	25.88%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w rodzinie?	22.16%	44.71%	33.14%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - wśród znajomych?	15.69%	49.61%	34.71%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sensu w życiu?	25.29%	49.41%	25.29%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie docenienia od innych?	26.27%	53.33%	20.00%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sukcesu, osiągnięć?	35.88%	48.04%	16.08%
W jakim stopniu akceptujesz błędy i niedoskonałości?	24.51%	50.59%	24.90%
Jak silnie doświadczasz krytyki od innych osób?	36.86%	44.90%	18.04%

	Nie pamiętam	Od tygodnia	Od 2 tygodni	Od miesiąca	Od roku	Od 2-3 lat	Od 4-5 lat	Powyżej 5 lat
Od kiedy odczuwasz taki poziom sensu w życiu?	28.04%	0.39%	1.57%	5.69%	14.90%	16.08%	6.47%	26.86%
Od kiedy odczuwasz taki poziom docenienia?	33.73%	0.59%	0.59%	3.33%	11.37%	14.90%	5.69%	29.80%
Od kiedy odczuwasz taki poziom sukcesu/osiągnięć?	30.59%	0.78%	1.18%	3.73%	15.10%	13.92%	7.06%	27.65%

Od kiedy odczuwasz taki poziom akceptacji błędów i niedoskonałości?	31.37%	0.78%	0.39%	1.76%	12.35%	12.16%	5.10%	36.08%
Od kiedy odczuwasz taki poziom krytyki od innych?	40.39%	0.39%	0.00%	2.94%	9.80%	9.41%	4.51%	32.55%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Czy odczuwasz negatywne emocje gdy myślisz o przeszłości?	40.78%	43.53%	15.69%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bliskości z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele, znajomi)?	17.65%	53.14%	29.22%
Jak oceniasz swój poziom poczucia przynależności, więzi z innymi?	19.80%	53.14%	27.06%
Jak oceniasz swój poziom rozwoju- siebie, swoich umiejętności, pasji, zainteresowań?	22.16%	48.82%	28.82%
Jak oceniasz swój poziom poczucia sensu życia?	25.69%	47.84%	26.27%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bezpieczeństwa?	25.69%	54.12%	20.20%
Jak oceniasz swój poziom poczucia kontroli nad swoim życiem / wpływu na swoje życie?	26.27%	49.41%	24.31%
Jak oceniasz swój poziom poczucia akceptacji siebie i swojego życia?	27.06%	50.39%	22.55%
Jak oceniasz swój poziom poczucia szczęścia?	27.45%	52.16%	20.39%
Jak oceniasz swój poziom poczucia radości?	29.80%	50.59%	19.61%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spełnienia?	35.49%	48.24%	16.27%
Jak oceniasz swój poziom poczucia miłości?	32.35%	38.04%	29.61%

Jak oceniasz swój poziom poczucia spokoju?	36.67%	44.12%	19.22%
Jak oceniasz poziom docenienia Ciebie przez inne osoby?	24.90%	53.92%	21.18%
Jak oceniasz poziom akceptacji Ciebie przez inne osoby?	19.80%	53.73%	26.47%
Jak oceniasz poziom zrozumienia Ciebie, Twoich potrzeb, poglądów przez inne osoby?	30.00%	55.29%	14.71%

	Nie wiem	Niskie poczucie cechy	Optymalne poczucie cechy	Wysokie poczucie cechy
W jakim stopniu czujesz w sobie poziom ambicji?	18.24%	8.43%	46.27%	27.06%
W jakim stopniu czujesz presję od innych?	13.53%	20.00%	23.53%	42.94%
W jakim stopniu porównujesz się do innych?	9.22%	30.39%	20.78%	39.61%
W jakim stopniu jesteś perfekcjonistą?	7.06%	7.84%	46.86%	38.24%
W jakim stopniu masz potrzebę kontroli?	4.31%	8.43%	47.65%	39.61%
Jaką masz intensywność spotkań z ludźmi (w pracy, w życiu)	7.25%	37.25%	41.76%	13.73%
Jaką czujesz intensywność tempa życia?	6.67%	34.51%	26.67%	32.16%
Jak oceniasz jakość swojego snu?	1.96%	30.20%	47.84%	19.80%
Jak oceniasz ilość decyzji, które masz do podjęcia w swoim życiu na co dzień?	8.04%	12.75%	35.88%	43.33%
Jak oceniasz poziom wewnętrznego krytyka/krytycznych myśli?	6.67%	6.47%	33.73%	53.14%

W jakim stopniu czujesz wsparcie bliskich i bycie wysłuchanym?	3.53%	20.39%	56.67%	19.41%
W jakim stopniu czujesz, że bierzesz odpowiedzialność w życiu?	6.47%	6.47%	44.12%	42.94%
W jakim stopniu skupiasz się na sobie, dbasz o siebie?	4.90%	38.63%	53.53%	2.94%

Na ile ważna jest dla Ciebie sfera duchowa?	
Nie jest ważna	7.84%
Jest ważna, ale jestem pogubiona/y w tym co wierzę	12.16%
Jest ważna, ale nadal szukam, poszukuję swojej ścieżki niezależnej od religii	14.71%
Chodzę do kościoła, ale nie odnajduję w nim rozwoju duchowego	5.10%
Chodzę do kościoła i to daje mi spokój, pełne poczucie rozwoju duchowego	13.73%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość	15.29%
Wyznaję inną wiarę niż katolicka	2.55%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w Boga	13.14%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość. Odnalazłem/am swoją drogę do duchowości. Patrzą holistycznie	12.16%
Inne	3.33%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu masz kontakt z naturą (rośliny, woda, góry, lasy)	17.45%	48.43%	33.92%
W jakim stopniu masz kontakt ze słońcem (średnio w całym roku - uwzględniając wszystkie pory roku)	14.31%	58.82%	26.86%
W jakim stopniu jesteś aktywny/a fizycznie?	35.10%	48.24%	16.47%
W jakim stopniu czujesz wdzięczność za to, co masz? Jakim stopniu doceniasz to, co masz w życiu?	7.06%	46.67%	46.08%
W jakim stopniu czujesz, że wiesz kim jesteś i dokąd zmierzasz w życiu?	19.41%	50.39%	30.20%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Dlaczego istniejemy, dlaczego istnieje świat"?	20.98%	49.02%	30.00%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Co jest po śmierci"?	21.37%	42.94%	35.69%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Jaki jest sens życia? Czy życie ma sens?"	19.41%	47.25%	33.33%
W jakim stopniu postrzegasz swoją przyszłość?	25.29%	52.55%	22.16%
W jakim stopniu czujesz, że sobie poradzisz w najbliższej przyszłości (w życiu i w pracy)?	19.80%	50.59%	29.61%
Jak myślisz o swoim zdrowiu w przyszłości?	25.69%	50.39%	23.92%
Jak myślisz o swoich finansach w przyszłości?	26.27%	51.96%	21.76%
Jak myślisz o przyszłości swoich bliskich?	20.98%	48.24%	30.78%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do siebie?	15.88%	43.73%	40.39%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do bliskich?	14.90%	52.55%	32.55%

W jakim stopniu czujesz zaufanie do życia?	19.02%	51.37%	29.61%
--	--------	--------	--------

Kobiety z wynikami świadczącymi o braku podejrzeń stanu depresyjnego

Wynik w tej grupie uzyskało 220 z 510 kobiet.

	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Wskaźnik BMI	3.18%	51.36%	29.09%	16.36%

	Poniżej 16 lat	16 - 25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	65 lub więcej lat
Wiek	0.45%	2.27%	13.64%	35.00%	33.64%	11.36%	3.64%

	Polska	Zagranica
Miejsce zamieszkania	91.82%	8.18%

	Wyższe	Średnie	Podstawowe
Wykształcenie	79.09%	19.55%	1.36%

	Bezrobotny/a / Nie pracując	Pracownik małej firmy (zatrudniającej do 20 osób)	Pracownik średniej firmy (zatrudniającej 21-100 osób)	Pracownik dużej firmy (zatrudniającej powyżej 100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 20 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 21-100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (powyżej 100 osób)	Samozatrudniony/a
Stanowisko	14.09%	10.91%	26.82%	32.27%	1.82%	0.00%	0.45%	13.64%

	Brak	Poniżej roku	Rok- 2 lata	Między 3 a 5 lat	Między 5 a 10 lat	Między 10 a 20 lat	Powyżej 20 lat
Staż pracy	14.09%	0.91%	2.27%	3.64%	6.82%	30.91%	41.36%

	Stanowisko kierownicze (przynajmniej jeden podwładny)	Stanowisko specjalistyczne (brak podwładnych)
Rodzaj stanowiska	28.18%	57.73%

	Praca fizyczna	Praca umysłowa	Praca umysłowa oraz fizyczna
Grupa aktywności zawodowej	2.73%	63.18%	20.00%

	Wieś	Miasto do 20 tys. Mieszkańców	Miasto 20-100 tys. mieszkańców	Miasto pomiędzy 100-500 tys. Mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
Miejsce zamieszkania	15.91%	13.64%	23.18%	21.36%	25.91%

	Mieszka kam sam/ a	Mieszkam z partnerem/ partnerką/ż oną/mężem m	Mieszkam z partnerem/part nerką/żoną/m ężem oraz dzieckiem/dzie ćmi	Mieszkam z partnerem/partn erką/żoną/męż em oraz dzieckiem/dzie ćmi oraz z rodzicami/teśc iami	Mieszkam z partnerem/part nerką/żoną/m ężem oraz z rodzicami/teśc iami	Inne
Model gospodarstwa domowego	17.27%	23.64%	36.82%	2.27%	1.36%	18.64%

Ciemna Czwórka 2022 – Surowe Dane



	Do 1000zł	Od 1001zł do 2500zł	Od 2501zł a 5000zł	Od 5001zł do 7000zł	Od 7001zł do 10 000zł	Od 10 001zł do 15 000zł	Od 15 001 do 20 000 zł	Powyżej 20 000 zł
średni miesięczny dochód netto	5.91%	14.55%	38.18%	19.55%	11.82%	6.36%	2.73%	0.91%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej sytuacji finansowej?	16.36%	60.00%	23.64%

	Cierpię na bezsenność	Do 3 godzin	Między 3 a 5 godzin	Między 5 a 7 godzin	Między 7 a 9 godzin	Między 9 a 11 godzin
Ile czasu (średnio) na dobę poświęcasz na sen?	3.18%	0.91%	5.45%	53.18%	35.91%	1.36%

Ciemna Czwórka 2022 – Surowe Dane



	Komplet nie źle - mam depresję	Bardzo źle - czuję marazm, kompletny brak energii	Naprawd ę źle - czuję wypaleni e (życiowe lub/i zawodow e), nie mam energii	Źle - czuję systemat yczny stres/na pięcie/ne gatywne emocje	Średnio - raz jest ok, raz czuję stres/na pięcie/ne gatywne emocje	Generaln ie dobrze - jest ok, ale mogłoby być lepiej	Bardzo dobre - czuję dużo spokoju, pewność i, radości
Jak określisz swoje samopoczucie w ostatnich 3 latach?	1.36%	0.91%	4.09%	9.09%	45.91%	30.45%	8.18%
Jak określisz swoje obecne samopoczucie?	1.36%	1.36%	1.36%	7.27%	31.82%	37.73%	19.09%

Czy zauważasz obecnie u siebie któreś z poniższych objawów?	
Problemy ze snem	14.55%
Problemy ze wstawaniem	16.36%
Problemy z zaśnięciem	8.64%

Bóle głowy	16.82%
Wycofanie się z kontaktów z ludźmi	15.45%
Zamartwianie się	15.45%
Problemy z koncentracją/uwagą	12.73%
Problemy z pamięcią	9.55%
Trudności z podejmowaniem decyzji	9.55%
Chroniczne zmęczenie/wyczerpanie/przemęczenie	12.27%
Niepokój	16.82%
Brak motywacji	13.18%
Niska samoocena	7.73%
Pesymizm	0.45%
Przygnębienie/ smutek	2.27%
Rozdrażnienie	5.91%
Utrata energii	11.36%
Częste zmiany nastroju	8.18%
Obniżenie efektywności pracy	5.00%
Problemy z wykonywaniem zadań	0.45%
Ogólny brak zadowolenia z wykonywanych zadań	4.09%
Poczucie osamotnienia	10.00%
Unikanie / dystansowanie się od problemów	3.64%
Wrażenie bezsensu istnienia	0.45%
Odczuwanie pustki w życiu, pomimo „wypełniania swoich ról”	5.00%
Zwiększony lub zmniejszony apetyt	5.00%
Duża utrata wagi w ostatnich miesiącach	1.82%
Duży wzrost wagi w ostatnich miesiącach	5.00%
Spowolnienie ruchów, mówienia, poruszania się	0.45%

Myśli samobójcze	0.00%
------------------	-------

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak intensywne są te odczucia w ostatnim czasie?	16.36%	69.55%	14.09%

	Odczuwałem/am przez chwilę, ale minęło	1-2 dni	Kilka dni	Okolo tygodnia	Okolo dwóch tygodni	Od miesiąca	1-3 miesięcy	3-9 miesięcy	Powyżej 9-12 miesięcy	Powyżej roku
Jak długo to odczuwasz?	10.91%	5.00%	10.00%	3.18%	4.09%	7.27%	7.73%	16.82%	6.36%	28.64%

Czy ...	
korzystasz z jakiejś formy wsparcia/pomocy?	38.64%
korzystasz ze wsparcia terapeuty/psychoterapeuty?	74.51%
łączysz terapię z farmakologią i współpracą z psychiatrą?	38.16%
korzystałaś/ależ ze wsparcia psychiatry?	63.37%
Twój psychiatra rekomendował Ci pracę z terapeutą?	76.56%
korzystałaś/eś lub korzystasz ze Spotkań z psychologiem	32.67%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Coachingu	21.78%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z bliskimi	56%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z księdzem	6%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkanie u astrolog/astrolożki	1%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkania u wróżki, jasnovidza	4%

	Nie. Całkowicie nie pijam	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, okazjonalnie, w małych ilościach	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, w dużych ilościach	Piję alkohol raz w tygodniu	Piję alkohol kilka razy w tygodniu	Piję alkohol codziennie
Czy pijesz alkohol?	27.73%	57.27%	1.36%	6.82%	6.82%	0.00%

	Małe ilości	Średnie ilości	Duże ilości
Jakie ilości alkoholu wypijasz? (podział % wśród deklarujących spożywanie alkoholu)	77.36%	22.64%	0.00%

	Kompletnie nie. Nie mam wsparcia, nie mam z kim rozmawiać, nie czuję zrozumienia od nikogo	Mam z kim porozmawiać, ale nie są to szczere, głębokie rozmowy	Mam wsparcie, ale nie poprzez rozmowę. Nie mam z kim rozmawiać	Mam z kim rozmawiać, są to szczere, głębokie rozmowy, które pomagają
Czy czujesz, że w swoich wyzwaniach masz wsparcie bliskich?	9.09%	28.18%	12.73%	50.00%

	Nie wiem	Tak	Nie
Czy wśród Twoich bliskich są osoby, które zmagają się z ciężkim stresem, wypalaniem, marazmem, depresją?	25.45%	60.45%	14.09%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak mocny wpływ na Twoje samopoczucie mają doświadczenia bliskich?	23.18%	52.73%	24.09%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu czujesz lęk/strach?	33.64%	48.64%	17.73%
W jakim stopniu czujesz obawy/niepewność?	27.73%	58.64%	13.64%
W jakim stopniu czujesz gniew/złość?	48.18%	41.82%	10.00%
W jakim stopniu czujesz poczucie winy?	60.91%	26.36%	12.73%
W jakim stopniu czujesz zranienie/poczucie skrzywdzenia?	45.91%	31.36%	22.73%
W jakim stopniu czujesz żal	51.82%	30.00%	18.18%
W jakim stopniu czujesz wstyd?	72.27%	19.55%	8.18%
W jakim stopniu czujesz smutek?	46.36%	35.45%	18.18%

Które z poniższych wydarzeń miało/ma na to wpływ?	lęk/strach	Obawy/niepewność	gniew/złość	poczucie winy	zranienie/poczucie skrzywdzenia	żal	wstyd	smutek
Problemy finansowe	30.91%	27.27%	14.09%	10.91%	8.18%	10.00%	11.82%	14.55%
Śmierć bliskiej osoby	15.91%	11.82%	6.36%	5.45%	6.36%	12.73%	1.36%	15.91%
Narodziny dziecka	5.45%	2.73%	0.00%	0.91%	0.00%	0.45%	1.36%	0.91%
Wychowywanie dziecka	11.36%	9.09%	3.64%	10.00%	0.91%	2.27%	3.18%	5.45%

Problemy rodzinne	19.55%	20.91%	16.36%	16.36%	16.36%	13.64%	9.09%	23.18%
Relacje w rodzinie	20.00%	20.91%	23.18%	22.73%	32.27%	23.18%	17.27%	27.27%
Samotność	17.27%	13.18%	7.27%	8.18%	6.82%	11.36%	7.73%	22.27%
Wypadek	1.82%	2.27%	0.91%	0.91%	0.91%	0.45%	0.00%	0.91%
Problemy w związku	22.73%	19.09%	20.00%	14.55%	22.73%	20.91%	9.09%	19.55%
Doświadczenie przemocy	8.18%	6.36%	7.73%	6.36%	11.36%	7.27%	5.91%	5.45%
Traumatyczne doświadczenie	16.82%	13.64%	6.82%	9.09%	13.18%	11.36%	7.27%	11.82%
Rozstanie w związku / Rozwód	12.73%	9.55%	7.27%	7.27%	13.18%	11.82%	3.18%	10.45%
Problemy w pracy	20.91%	17.73%	17.27%	8.64%	10.91%	10.00%	6.82%	11.82%
Problemy zdrowotne własne	18.18%	11.82%	8.64%	7.27%	3.64%	4.55%	6.36%	10.45%
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	13.18%	8.18%	3.18%	5.91%	4.09%	4.09%	0.91%	10.00%
Utrata pracy	6.82%	4.09%	1.82%	0.91%	1.82%	2.73%	2.27%	3.64%
Zmiana pracy	5.91%	5.45%	0.91%	1.82%	1.36%	1.36%	2.27%	3.64%
Zmiana miejsca zamieszkania	2.27%	1.82%	0.45%	0.91%	0.00%	0.45%	0.91%	0.91%
Sytuacja polityczna	15.91%	14.09%	14.09%	0.45%	3.18%	3.18%	1.82%	5.45%
Sytuacja gospodarcza	10.91%	11.82%	9.09%	0.91%	0.91%	0.91%	1.82%	5.91%
Sytuacja społeczna	12.27%	9.55%	9.09%	0.91%	2.27%	1.36%	2.73%	5.45%

Od kiedy odczuwasz...?	Nie pamiętam	Od kilku dni	Do tygodnia	Od dwóch tygodni	Od miesiąca	Od roku	2-3 lata	4-5 lat	Powyżej 5 lat
lęk/strach	37.27%	4.09%	0.91%	0.45%	2.73%	11.36%	10.00%	3.18%	25.91%
obawy/niepewność	39.09%	3.64%	0.45%	1.36%	4.09%	9.55%	12.73%	3.64%	24.09%
gniew/złość	40.91%	4.55%	0.45%	0.91%	1.82%	9.09%	8.18%	2.73%	19.55%
poczucie winy	33.64%	1.82%	0.45%	0.45%	1.36%	5.91%	7.27%	3.64%	20.00%
zranienie/poczucie skrzywdzenia	26.82%	1.82%	0.91%	0.91%	1.36%	7.27%	10.91%	3.18%	26.82%
żal	31.82%	0.91%	0.91%	0.45%	2.27%	6.82%	7.73%	5.00%	20.45%
wstyd	30.45%	0.45%	0.45%	0.45%	0.91%	3.64%	3.64%	1.36%	15.91%
smutek	35.00%	2.73%	2.27%	0.91%	5.45%	7.73%	10.00%	2.73%	21.82%

* brak udzielenia odpowiedzi na pytanie przez wszystkich respondentów

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami?	
Nie radzę sobie, nie potrafię	6.82%
Rozmawiam z bliskimi	42.73%
Biorę używki (alkohol lub narkotyki)	4.55%
Modlę się do Boga	34.09%
Chodzę do kościoła	11.82%
Modlę się do wyższej energii	8.64%
Medytuję	29.09%

Czytam książki	51.36%
Słucham muzyki	40.00%
Oglądam video w internecie	10.45%
Oglądam filmy	20.00%
Słucham podcastów	32.27%
Chodzę do terapeuty/psychologa	19.55%
Chodzę do coacha	4.09%
Odbynam różne szkolenia	28.64%
Uprawiam sport	27.73%
Spędzam czas na łonie natury	39.09%
Ćwiczę jogę	12.27%
Rozwijam pasje	24.09%
Samorozwój (autocoaching, autoterapia)	28.64%
Udzielam się charytatywnie	12.27%
Więcej pracuję	10.91%
Imprezuję	3.18%
Podróżuję	15.00%

Pytanie	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Na ile odczuwasz w swoim życiu, że Twoje potrzeby, marzenia, pragnienia są realizowane?	12.73%	67.73%	19.55%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby seksualne są realizowane?	38.18%	33.18%	28.64%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby zawodowe są realizowane?	24.09%	54.55%	21.36%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby osobiste są realizowane?	17.27%	60.91%	21.82%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby aktywności fizycznej/sportowe są realizowane?	25.45%	55.45%	19.09%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby pasji/hobby są realizowane?	24.55%	53.18%	22.27%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z innymi są realizowane?	17.27%	57.73%	25.00%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z rodziną są realizowane?	18.64%	50.00%	31.36%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: finanse	22.27%	55.91%	21.82%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: praca	20.45%	55.91%	23.64%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: kontakty/networking	20.00%	59.09%	20.91%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rodzina	16.82%	43.18%	40.00%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: przyjaciele	18.64%	47.73%	33.64%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: relacje zawodowe	21.36%	54.55%	24.09%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: motywacja/energia życiowa	16.36%	54.55%	27.73%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rozwój osobisty	12.27%	51.36%	36.36%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: duchowość	14.55%	46.36%	37.73%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: zdrowie	17.27%	55.00%	27.73%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: odpoczynek/czas wolny	20.00%	50.91%	29.09%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: aktywność fizyczna/sport	29.09%	49.55%	21.36%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest takie, jakie powinno być, że żyjesz tak, jakbyś chciał/a żyć?	20.91%	59.55%	19.55%
W jakim stopniu odczuwasz swoje poczucie wartości?	13.64%	50.00%	36.36%
Jak oceniasz swoją pewność siebie – w pracy?	15.00%	45.45%	39.55%
Jak oceniasz swoją pewność siebie – w rodzinie?	12.27%	41.82%	45.91%
Jak oceniasz swoją pewność siebie – wśród znajomych?	9.55%	43.64%	46.82%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sensu w życiu?	10.00%	48.18%	41.82%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie docenienia od innych?	14.09%	54.55%	31.36%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sukcesu, osiągnięć?	18.18%	53.64%	28.18%

W jakim stopniu akceptujesz błędy i niedoskonałości?	14.09%	50.00%	35.91%
Jak silnie doświadczasz krytyki od innych osób?	42.27%	45.91%	11.82%

	Nie pamiętam	Od tygodnia	Od 2 tygodni	Od miesiąca	Od roku	Od 2-3 lat	Od 4-5 lat	Powyżej 5 lat
Od kiedy odczuwasz taki poziom sensu w życiu?	27.27%	0.45%	2.73%	4.09%	14.55%	14.09%	5.91%	30.91%
Od kiedy odczuwasz taki poziom docenienia?	32.27%	1.36%	0.45%	3.64%	9.55%	18.64%	6.36%	27.73%
Od kiedy odczuwasz taki poziom sukcesu/osiągnięć?	32.27%	0.91%	1.36%	5.00%	15.45%	11.82%	5.45%	27.73%
Od kiedy odczuwasz taki poziom akceptacji błędów i niedoskonałości?	29.55%	1.36%	0.45%	1.82%	14.55%	10.45%	3.64%	38.18%
Od kiedy odczuwasz taki poziom krytyki od innych?	45.45%	0.45%	0.00%	2.73%	10.00%	10.00%	4.09%	27.27%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Czy odczuwasz negatywne emocje gdy myślisz o przeszłości?	32.27%	47.73%	20.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bliskości z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele, znajomi)?	10.91%	47.73%	41.36%
Jak oceniasz swój poziom poczucia przynależności, więzi z innymi?	11.36%	49.09%	39.55%
Jak oceniasz swój poziom rozwoju- siebie, swoich umiejętności, pasji, zainteresowań?	10.00%	45.91%	43.64%
Jak oceniasz swój poziom poczucia sensu życia?	13.18%	40.91%	45.91%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bezpieczeństwa?	14.09%	50.00%	35.91%
Jak oceniasz swój poziom poczucia kontroli nad swoim życiem / wpływu na swoje życie?	11.82%	49.55%	38.64%
Jak oceniasz swój poziom poczucia akceptacji siebie i swojego życia?	13.64%	46.82%	39.55%
Jak oceniasz swój poziom poczucia szczęścia?	12.27%	50.00%	37.73%
Jak oceniasz swój poziom poczucia radości?	13.64%	49.09%	37.27%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spełnienia?	18.64%	52.27%	29.09%
Jak oceniasz swój poziom poczucia miłości?	19.55%	40.45%	40.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spokoju?	16.36%	49.09%	34.55%
Jak oceniasz poziom docenienia Ciebie przez inne osoby?	14.09%	52.73%	33.18%
Jak oceniasz poziom akceptacji Ciebie przez inne osoby?	13.18%	52.27%	34.55%
Jak oceniasz poziom zrozumienia Ciebie, Twoich potrzeb, poglądów przez inne osoby?	20.00%	56.36%	23.64%

	Nie wiem	Niskie poczucie cechy	Optymalne poczucie cechy	Wysokie poczucie cechy
W jakim stopniu czujesz w sobie poziom ambicji?	19.09%	4.55%	53.18%	23.18%
W jakim stopniu czujesz presję od innych?	15.91%	25.45%	31.36%	27.27%
W jakim stopniu porównujesz się do innych?	10.00%	37.27%	29.55%	23.18%
W jakim stopniu jesteś perfekcjonistą?	8.18%	6.36%	55.45%	30.00%
W jakim stopniu masz potrzebę kontroli?	5.00%	9.09%	56.82%	29.09%
Jaką masz intensywność spotkań z ludźmi (w pracy, w życiu)	5.91%	30.45%	53.18%	10.45%
Jaką czujesz intensywność tempa życia?	6.82%	25.91%	40.91%	26.36%
Jak oceniasz jakość swojego snu?	2.27%	19.55%	50.45%	27.27%
Jak oceniasz ilość decyzji, które masz do podjęcia w swoim życiu na co dzień?	8.18%	10.91%	52.27%	28.64%
Jak oceniasz poziom wewnętrznego krytyka/krytycznych myśli?	8.64%	10.45%	49.09%	31.82%
W jakim stopniu czujesz wsparcie bliskich i bycie wysłuchanym?	4.09%	15.00%	52.73%	28.18%
W jakim stopniu czujesz, że bierzesz odpowiedzialność w życiu?	5.91%	2.73%	50.91%	40.45%
W jakim stopniu skupiasz się na sobie, dbasz o siebie?	4.55%	22.27%	69.55%	3.64%

Na ile ważna jest dla Ciebie sfera duchowa?	
Nie jest ważna	5.00%
Jest ważna, ale jestem pogubiona/y w tym co wierzę	9.55%
Jest ważna, ale nadal szukam, poszukuję swojej ścieżki niezależnej od religii	12.73%
Chodzę do kościoła, ale nie odnajduję w nim rozwoju duchowego	5.00%
Chodzę do kościoła i to daje mi spokój, pełne poczucie rozwoju duchowego	18.64%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość	15.45%
Wyznam inną wiarę niż katolicka	3.18%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w Boga	14.09%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość. Odnalazłem/am swoją drogę do duchowości. Patrzę holistycznie	13.18%
Inne	3.18%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu masz kontakt z naturą (rośliny, woda, góry, lasy)	9.09%	48.64%	41.82%
W jakim stopniu masz kontakt ze słońcem (średnio w całym roku - uwzględniając wszystkie pory roku)	7.73%	55.00%	37.27%
W jakim stopniu jesteś aktywny/a fizycznie?	23.18%	56.36%	20.00%
W jakim stopniu czujesz wdzięczność za to, co masz? Jakim stopniu doceniasz to, co masz w życiu?	3.18%	36.36%	60.00%
W jakim stopniu czujesz, że wiesz kim jesteś i dokąd zmierzasz w życiu?	8.18%	46.82%	45.00%

W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Dlaczego istniejemy, dlaczego istnieje świat"?	9.55%	46.36%	44.09%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Co jest po śmierci"?	12.73%	40.91%	46.36%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Jaki jest sens życia? Czy życie ma sens?"	9.55%	45.00%	45.45%
W jakim stopniu postrzegasz swoją przyszłość?	11.36%	55.00%	33.64%
W jakim stopniu czujesz, że sobie poradzisz w najbliższej przyszłości (w życiu i w pracy)?	9.55%	46.82%	43.64%
Jak myślisz o swoim zdrowiu w przyszłości?	16.36%	47.73%	35.91%
Jak myślisz o swoich finansach w przyszłości?	12.73%	55.45%	31.82%
Jak myślisz o przyszłości swoich bliskich?	15.45%	42.27%	42.27%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do siebie?	7.73%	37.73%	54.55%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do bliskich?	7.27%	46.82%	45.91%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do życia?	9.09%	45.00%	45.91%

Kobiety z wynikami świadczącymi o lekkim podejrzeniu stanu depresyjnego

Wynik w tej grupie uzyskało 163 z 510 kobiet.

	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Wskaźnik BMI	6.13%	55.21%	26.38%	12.27%

	Poniżej 16 lat	16 – 25 lat	26–35 lat	36–45 lat	46–55 lat	56–65 lat	65 lub więcej lat
Wiek	0.00%	7.98%	19.63%	36.81%	26.38%	8.59%	0.61%

	Polska	Zagranica
Miejsce zamieszkania	92.02%	7.98%

	Wyższe	Średnie	Podstawowe
Wykształcenie	74.23%	22.70%	3.07%

	Bezrobotny/a / Nie pracując	Pracownik małej firmy (zatrudniającej do 20 osób)	Pracownik średniej firmy (zatrudniającej 21-100 osób)	Pracownik dużej firmy (zatrudniającej powyżej 100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 20 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 21-100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (powyżej 100 osób)	Samozatrudniony/a
Stanowisko	12.88%	10.43%	19.02%	37.42%	2.45%	0.61%	0.00%	17.18%

	Brak	Poniżej roku	Rok- 2 lata	Między 3 a 5 lat	Między 5 a 10 lat	Między 10 a 20 lat	Powyżej 20 lat
Staż pracy	12.88%	1.84%	3.68%	4.29%	10.43%	32.52%	34.36%

	Stanowisko kierownicze (przynajmniej jeden podwładny)	Stanowisko specjalistyczne (brak podwładnych)
Rodzaj stanowiska	17.79%	69.33%

	Praca fizyczna	Praca umysłowa	Praca umysłowa oraz fizyczna
Grupa aktywności zawodowej	3.68%	61.96%	21.47%

	Wieś	Miasto do 20 tys. Mieszkańców	Miasto 20–100 tys. mieszkańców	Miasto pomiędzy 100–500 tys. Mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
Miejsce zamieszkania	21.47%	11.66%	22.09%	21.47%	23.31%

	Mieszkam sam/a	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi oraz z rodzicami/teściami	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem oraz z rodzicami/teściami	Inne
Model gospodarstwa domowego	21.47%	20.25%	29.45%	6.13%	0.61%	22.09%

	Do 1000zł	Od 1001zł do 2500zł	Od 2501zł a 5000zł	Od 5001zł do 7000zł	Od 7001zł do 10 000zł	Od 10 001zł do 15 000zł	Od 15 001 do 20 000 zł	Powyżej 20 000 zł
średni miesięczny dochód netto	4.91%	8.59%	48.47%	24.54%	10.43%	1.84%	1.23%	0.00%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej sytuacji finansowej?	30.06%	55.83%	14.11%

	Cierpię na bezsenność	Do 3 godzin	Między 3 a 5 godzin	Między 5 a 7 godzin	Między 7 a 9 godzin	Między 9 a 11 godzin
Ile czasu (średnio) na dobę poświęcasz na sen?	3.07%	0.61%	7.98%	58.90%	28.22%	1.23%

	Kompletnie źle - mam depresję	Bardzo źle - czuję marazm, kompletny brak energii	Naprawdę źle - czuję wypalenie (życiowe lub/i zawodowe), nie mam energii	Źle - czuję systematyczny stres/napięcie/negatywne emocje	Średnio - raz jest ok, raz czuję stres/napięcie/negatywne emocje	Generalnie dobrze - jest ok, ale mogłoby być lepiej	Bardzo dobre - czuję dużo spokoju, pewności, radości
Jak określisz swoje samopoczucie w ostatnich 3 latach?	4.29%	1.23%	12.27%	22.09%	53.99%	6.13%	0.00%
Jak określisz swoje obecne samopoczucie?	4.29%	3.68%	7.36%	19.02%	44.17%	18.40%	3.07%

Czy zauważasz obecnie u siebie któreś z poniższych objawów?	
Problemy ze snem	29.45%
Problemy ze wstawaniem	44.79%
Problemy z zaśnięciem	23.31%
Bóle głowy	23.93%
Wycofanie się z kontaktów z ludźmi	37.42%
Zamartwianie się	50.92%
Problemy z koncentracją/uwagą	47.85%
Problemy z pamięcią	40.49%

Trudności z podejmowaniem decyzji	38.04%
Chroniczne zmęczenie/wyczerpanie/przemęczenie	52.76%
Niepokój	52.15%
Brak motywacji	47.24%
Niska samoocena	38.65%
Pesymizm	10.43%
Przygnębienie/ smutek	33.13%
Rozdrażnienie	31.29%
Utrata energii	49.08%
Częste zmiany nastroju	23.93%
Obniżenie efektywności pracy	29.45%
Problemy z wykonywaniem zadań	15.95%
Ogólny brak zadowolenia z wykonywanych zadań	20.25%
Poczucie osamotnienia	29.45%
Unikanie / dystansowanie się od problemów	18.40%
Wrażenie bezsensu istnienia	19.02%
Odczuwanie pustki w życiu, pomimo „wypełniania swoich ról”	25.77%
Zwiększony lub zmniejszony apetyt	19.02%
Duża utrata wagi w ostatnich miesiącach	2.45%
Duży wzrost wagi w ostatnich miesiącach	12.88%
Spowolnienie ruchów, mówienia, poruszania się	9.82%
Myśli samobójcze	4.91%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak intensywne są te odczucia w ostatnim czasie?	3.07%	75.46%	21.47%

	Odczuwam/a m przez chwilę, ale minęło	1-2 dni	Kilka dni	Okolo tygodnia	Okolo dwóch tygodni	Od miesiąca	1-3 miesięcy	3-9 miesięcy	Powyżej 9-12 miesięcy	Powyżej roku
Jak długo to odczuwasz?	1.23%	2.45%	3.07%	1.84%	3.68%	4.29%	9.82%	20.86%	12.27%	40.49%

Czy ...	
korzystasz z jakiejś formy wsparcia/pomocy?	43.56%
korzystasz ze wsparcia terapeuty/psychoterapeuty?	76.92%
łączyz terapię z farmakologią i współpracą z psychiatrą?	37.14%
korzystałaś/ałeś ze wsparcia psychiatry?	56.04%
Twój psychiatra rekomendował Ci pracę z terapeutą?	68.63%
korzystałaś/eś lub korzystasz ze Spotkań z psychologiem	39.56%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Coachingu	27.47%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z bliskimi	57.14%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z księdzem	10.99%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkanie u astrolog/astrolożki	2.2%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkania u wróżki, jasnowidza	1.1%

	Nie. Całkowicie nie pijam	Tylko podczas impresz, wyjść ze znajomymi, okazjonalnie, w małych ilościach	Tylko podczas impresz, wyjść ze znajomymi, w dużych ilościach	Piję alkohol raz w tygodniu	Piję alkohol kilka razy w tygodniu	Piję alkohol codziennie
Czy pijesz alkohol?	22.09%	51.53%	6.13%	8.59%	11.04%	0.61%

	Małe ilości	Średnie ilości	Duże ilości
Jakie ilości alkoholu wypijasz? (podział % wśród deklarujących spożywanie alkoholu)	68.50%	26.77%	4.72%

	Kompletnie nie. Nie mam wsparcia, nie mam z kim rozmawiać, nie czuję zrozumienia od nikogo	Mam z kim porozmawiać, ale nie są to szczerze, głębokie rozmowy	Mam wsparcie, ale nie poprzez rozmowę. Nie mam z kim rozmawiać	Mam z kim rozmawiać, są to szczerze, głębokie rozmowy, które pomagają
Czy czujesz, że w swoich wyzwaniach masz wsparcie bliskich?	10.43%	34.97%	20.25%	34.36%

	Nie wiem	Tak	Nie
Czy wśród Twoich bliskich są osoby, które zmagają się z ciężkim stresem, wypalaniem, marazmem, depresją?	19.63%	61.35%	19.02%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak mocny wpływ na Twoje samopoczucie mają doświadczenia bliskich?	20.25%	50.31%	29.45%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu czujesz lęk/strach?	14.72%	58.90%	26.38%
W jakim stopniu czujesz obawy/niepewność?	10.43%	55.21%	34.36%
W jakim stopniu czujesz gniew/złość?	31.29%	45.40%	23.31%

W jakim stopniu czujesz poczucie winy?	41.72%	39.26%	19.02%
W jakim stopniu czujesz zranienie/poczucie skrzywdzenia?	30.06%	38.65%	31.29%
W jakim stopniu czujesz żal	33.74%	44.17%	22.09%
W jakim stopniu czujesz wstyd?	51.53%	37.42%	11.04%
W jakim stopniu czujesz smutek?	19.02%	50.31%	30.67%

Które z poniższych wydarzeń miało/ma na to wpływ?	lęk/strach	Obawy/niepewność	gniew/złość	poczucie winy	zranienie/poczucie skrzywdzenia	żal	wstyd	smutek
Problemy finansowe	35.58%	41.10%	20.86%	15.34%	10.43%	11.04%	22.09%	24.54%
Śmierć bliskiej osoby	18.40%	10.43%	7.98%	6.75%	6.13%	9.20%	1.23%	16.56%
Narodziny dziecka	2.45%	3.07%	0.00%	1.84%	0.61%	0.00%	0.00%	0.61%
Wychowywanie dziecka	15.34%	13.50%	6.75%	15.95%	2.45%	3.68%	3.07%	9.82%
Problemy rodzinne	28.83%	20.25%	17.18%	15.34%	20.25%	19.63%	12.88%	25.15%
Relacje w rodzinie	36.20%	31.90%	33.13%	28.83%	39.26%	36.20%	22.70%	32.52%
Samotność	26.99%	20.25%	12.88%	10.43%	14.72%	16.56%	7.98%	29.45%
Wypadek	3.68%	1.84%	1.23%	0.61%	0.61%	1.23%	0.00%	3.07%
Problemy w związku	31.29%	19.63%	17.18%	15.34%	22.09%	16.56%	13.50%	22.70%
Doświadczenie przemocy	14.11%	9.20%	14.72%	10.43%	12.27%	10.43%	9.82%	9.82%

Traumatyczne doświadczenie	27.61%	17.18%	19.02%	12.88%	15.34%	12.88%	11.66%	16.56%
Rozstanie w związku / Rozwód	20.25%	14.11%	16.56%	9.20%	17.18%	15.34%	7.36%	11.66%
Problemy w pracy	31.29%	22.09%	25.77%	12.88%	15.95%	14.72%	12.88%	20.86%
Problemy zdrowotne własne	23.31%	19.02%	9.82%	9.20%	6.75%	7.36%	15.34%	15.95%
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	23.93%	12.27%	9.20%	9.82%	4.29%	6.13%	3.68%	14.11%
Utrata pracy	10.43%	7.98%	6.13%	7.36%	5.52%	3.68%	5.52%	6.75%
Zmiana pracy	13.50%	11.66%	4.91%	3.68%	1.84%	2.45%	2.45%	7.36%
Zmiana miejsca zamieszkania	11.66%	5.52%	1.84%	2.45%	1.23%	1.23%	1.23%	2.45%
Sytuacja polityczna	21.47%	23.93%	21.47%	4.91%	5.52%	3.68%	2.45%	9.82%
Sytuacja gospodarcza	25.15%	26.38%	22.09%	5.52%	4.29%	3.07%	3.68%	9.20%
Sytuacja społeczna	16.56%	20.25%	18.40%	5.52%	4.29%	3.68%	5.52%	6.13%

Od kiedy odczuwasz...?	Nie pamiętam	Od kilku dni	Do tygodnia	Od dwóch tygodni	Od miesiąca	Od roku	2-3 lata	4-5 lat	Powyżej 5 lat
lęk/strach	23.93%	2.45%	0.00%	0.61%	6.75%	12.88%	12.88%	3.68%	34.36%
W obawy/niepewność	23.93%	0.61%	0.61%	1.23%	4.91%	18.40%	18.40%	3.07%	28.83%
gniew/złość	37.42%	1.23%	0.00%	1.84%	7.36%	15.95%	9.20%	1.84%	20.25%

poczucie winy	34.36%	1.23%	0.61%	0.00%	4.29%	9.82%	7.36%	3.07%	23.31%
zranienie/poczucie skrzywdzenia	26.99%	1.23%	0.00%	0.61%	4.29%	11.04%	7.98%	2.45%	29.45%
żal	28.22%	1.84%	0.00%	0.00%	6.75%	7.36%	9.82%	4.29%	27.61%
wstyd	31.29%	0.61%	0.00%	0.61%	3.68%	6.13%	6.75%	3.07%	25.15%
smutek	30.67%	1.23%	0.00%	1.23%	4.91%	16.56%	10.43%	8.59%	23.93%

* brak udzielenia odpowiedzi na pytania przez wszystkich respondentów

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami?	
Nie radzę sobie, nie potrafię	12.88%
Rozmawiam z bliskimi	45.40%
Biorę używki (alkohol lub narkotyki)	9.20%
Modlę się do Boga	25.77%
Chodzę do kościoła	9.82%
Modlę się do wyższej energii	7.98%
Medytuję	31.90%
Czytam książki	41.72%
Słucham muzyki	46.01%
Oglądam video w internecie	18.40%
Oglądam filmy	22.70%
Słucham podcastów	29.45%
Chodzę do terapeuty/psychologa	20.25%
Chodzę do coacha	5.52%
Odbynam różne szkolenia	30.67%

Uprawiam sport	23.31%
Spędzam czas na łonie natury	38.04%
Ćwiczę jogę	15.34%
Rozwijam pasje	19.63%
Samorozwój (autocoaching, autoterapia)	38.65%
Udzielam się charytatywnie	6.75%
Więcej pracuję	15.95%
Imprezuję	4.91%
Podróżuję	10.43%

Pytanie	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Na ile odczuwasz w swoim życiu, że Twoje potrzeby, marzenia, pragnienia są realizowane?	28.22%	61.96%	9.82%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby seksualne są realizowane?	47.85%	35.58%	16.56%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby zawodowe są realizowane?	38.04%	47.85%	14.11%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby osobiste są realizowane?	35.58%	54.60%	9.82%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby aktywności fizycznej/sportowe są realizowane?	41.10%	46.01%	12.88%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby pasji/hobby są realizowane?	39.88%	48.47%	11.66%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z innymi są realizowane?	32.52%	57.06%	10.43%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z rodziną są realizowane?	30.06%	56.44%	13.50%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: finanse	39.88%	49.69%	10.43%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: praca	42.33%	48.47%	9.20%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: kontakty/networking	27.61%	58.90%	13.50%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rodzina	16.56%	65.64%	17.79%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: przyjaciele	21.47%	55.83%	22.70%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: relacje zawodowe	32.52%	50.31%	17.18%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: motywacja/energia życiowa	37.42%	50.31%	4.29%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rozwój osobisty	28.22%	56.44%	15.34%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: duchowość	23.31%	57.67%	17.18%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: zdrowie	25.77%	65.03%	9.20%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: odpoczynek/czas wolny	29.45%	58.28%	12.27%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: aktywność fizyczna/sport	43.56%	45.40%	11.04%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest takie, jakie powinno być, że żyjesz tak, jakbyś chciał/a żyć?	39.26%	54.60%	6.13%
W jakim stopniu odczuwasz swoje poczucie wartości?	27.61%	54.60%	17.79%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w pracy?	21.47%	58.28%	20.25%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w rodzinie?	20.25%	49.69%	30.06%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - wśród znajomych?	10.43%	58.90%	30.67%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sensu w życiu?	21.47%	63.19%	15.34%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie docenienia od innych?	22.09%	60.74%	16.56%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sukcesu, osiągnięć?	38.04%	52.76%	9.20%
W jakim stopniu akceptujesz błędy i niedoskonałości?	23.93%	55.83%	20.25%
Jak silnie doświadczasz krytyki od innych osób?	35.58%	46.63%	17.79%

	Nie pamiętam	Od tygodnia	Od 2 tygodni	Od miesiąca	Od roku	Od 2-3 lat	Od 4-5 lat	Powyżej 5 lat
Od kiedy odczuwasz taki poziom sensu w życiu?	28.83%	0.00%	0.61%	7.36%	15.95%	15.95%	7.36%	23.93%
Od kiedy odczuwasz taki poziom docenienia?	35.58%	0.00%	0.61%	3.68%	11.04%	12.27%	5.52%	31.29%
Od kiedy odczuwasz taki poziom sukcesu/osiągnięć?	30.06%	0.61%	1.23%	1.84%	17.79%	16.56%	6.13%	25.77%
Od kiedy odczuwasz taki poziom akceptacji błędów i niedoskonałości?	29.45%	0.00%	0.61%	2.45%	11.66%	17.18%	6.75%	31.90%
Od kiedy odczuwasz taki poziom krytyki od innych?	39.26%	0.61%	0.00%	3.68%	7.98%	10.43%	6.13%	31.90%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Czy odczuwasz negatywne emocje gdy myślisz o przeszłości?	34.36%	50.92%	14.72%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bliskości z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele, znajomi)?	15.95%	60.74%	23.31%
Jak oceniasz swój poziom poczucia przynależności, więzi z innymi?	18.40%	58.90%	22.70%
Jak oceniasz swój poziom rozwoju- siebie, swoich umiejętności, pasji, zainteresowań?	23.93%	53.37%	22.70%

Jak oceniasz swój poziom poczucia sensu życia?	20.25%	63.19%	15.95%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bezpieczeństwa?	22.70%	65.64%	11.66%
Jak oceniasz swój poziom poczucia kontroli nad swoim życiem / wpływu na swoje życie?	23.93%	58.28%	17.79%
Jak oceniasz swój poziom poczucia akceptacji siebie i swojego życia?	22.09%	63.19%	14.72%
Jak oceniasz swój poziom poczucia szczęścia?	25.77%	63.19%	11.04%
Jak oceniasz swój poziom poczucia radości?	27.61%	61.96%	10.43%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spełnienia?	31.29%	59.51%	9.20%
Jak oceniasz swój poziom poczucia miłości?	30.67%	44.17%	25.15%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spokoju?	37.42%	51.53%	11.04%
Jak oceniasz poziom docenienia Ciebie przez inne osoby?	20.25%	65.64%	14.11%
Jak oceniasz poziom akceptacji Ciebie przez inne osoby?	15.34%	60.12%	24.54%
Jak oceniasz poziom zrozumienia Ciebie, Twoich potrzeb, poglądów przez inne osoby?	26.38%	64.42%	9.20%

	Nie wiem	Niskie poczucie cechy	Optymalne poczucie cechy	Wysokie poczucie cechy
W jakim stopniu czujesz w sobie poziom ambicji?	14.11%	9.20%	44.79%	31.90%
W jakim stopniu czujesz presję od innych?	12.27%	19.02%	20.25%	48.47%
W jakim stopniu porównujesz się do innych?	7.36%	28.22%	19.02%	45.40%

W jakim stopniu jesteś perfekcjonistą?	7.36%	11.04%	42.33%	39.26%
W jakim stopniu masz potrzebę kontroli?	1.84%	7.98%	46.63%	43.56%
Jaką masz intensywność spotkań z ludźmi (w pracy, w życiu)	6.75%	38.65%	38.04%	16.56%
Jaką czujesz intensywność tempa życia?	6.75%	34.97%	23.31%	34.97%
Jak oceniasz jakość swojego snu?	1.84%	30.06%	51.53%	16.56%
Jak oceniasz ilość decyzji, które masz do podjęcia w swoim życiu na co dzień?	8.59%	11.04%	26.38%	53.99%
Jak oceniasz poziom wewnętrznego krytyka/krytycznych myśli?	6.13%	5.52%	27.61%	60.74%
W jakim stopniu czujesz wsparcie bliskich i bycie wysłuchanym?	3.07%	17.79%	63.80%	15.34%
W jakim stopniu czujesz, że bierzesz odpowiedzialność w życiu?	4.91%	7.98%	42.94%	44.17%
W jakim stopniu skupiasz się na sobie, dbasz o siebie?	3.68%	47.85%	45.40%	3.07%

Na ile ważna jest dla Ciebie sfera duchowa?	
Nie jest ważna	7.36%
Jest ważna, ale jestem pogubiona/y w tym co wierzę	12.27%
Jest ważna, ale nadal szukam, poszukuję swojej ścieżki niezależnej od religii	13.50%
Chodzę do kościoła, ale nie odnajduję w nim rozwoju duchowego	3.07%
Chodzę do kościoła i to daje mi spokój, pełne poczucie rozwoju duchowego	11.66%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość	19.63%
Wyznam inną wiarę niż katolicka	3.07%

Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w Boga	11.66%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość. Odnalazłem/am swoją drogę do duchowości. Patrzę holistycznie	14.72%
Inne	3.07%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu masz kontakt z naturą (rośliny, woda, góry, lasy)	13.50%	52.76%	33.74%
W jakim stopniu masz kontakt ze słońcem (średnio w całym roku - uwzględniając wszystkie pory roku)	13.50%	63.80%	22.70%
W jakim stopniu jesteś aktywny/a fizycznie?	31.90%	53.37%	14.72%
W jakim stopniu czujesz wdzięczność za to, co masz? Jakim stopniu doceniasz to, co masz w życiu?	7.98%	49.08%	42.94%
W jakim stopniu czujesz, że wiesz kim jesteś i dokąd zmierzasz w życiu?	14.72%	60.12%	25.15%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Dlaczego istniejemy, dlaczego istnieje świat"?	18.40%	55.21%	26.38%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Co jest po śmierci"?	20.86%	44.79%	34.36%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Jaki jest sens życia? Czy życie ma sens?"	14.11%	53.37%	32.52%

Ciemna Czwórka 2022 - Surowe Dane



W jakim stopniu postrzegasz swoją przyszłość?	24.54%	56.44%	19.02%
W jakim stopniu czujesz, że sobie poradzisz w najbliższej przyszłości (w życiu i w pracy)?	15.34%	60.12%	24.54%
Jak myślisz o swoim zdrowiu w przyszłości?	26.38%	56.44%	17.18%
Jak myślisz o swoich finansach w przyszłości?	26.38%	56.44%	17.18%
Jak myślisz o przyszłości swoich bliskich?	18.40%	57.67%	23.93%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do siebie?	11.66%	54.60%	33.74%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do bliskich?	12.88%	61.35%	25.77%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do życia?	12.88%	65.03%	22.09%

Kobiety z wynikami świadczącymi o umiarkowanie ciężkim stopniu podejrzenia stanu depresyjnego

Wynik w tej grupie uzyskało 93 z 510 kobiet.

	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Wskaźnik BMI	6.45%	58.06%	26.88%	8.60%

	Poniżej 16 lat	16 - 25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	65 lub więcej lat
Wiek	2.15%	11.83%	32.26%	22.58%	25.81%	5.38%	0.00%

	Polska	Zagranica
Miejsce zamieszkania	92.47%	7.53%

	Wyższe	Średnie	Podstawowe
Wykształcenie	73.12%	21.51%	5.38%

	Bezrobotny/a / Nie pracującą	Pracownik małej firmy (zatrudniającej do 20 osób)	Pracownik średniej firmy (zatrudniającej 21-100 osób)	Pracownik dużej firmy (zatrudniającej powyżej 100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 20 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 21-100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (powyżej 100 osób)	Samozatrudniony/a
Stanowisko	17.20%	10.75%	18.28%	33.33%	2.15%	0.00%	1.08%	17.20%

	Brak	Poniżej roku	Rok- 2 lata	Między 3 a 5 lat	Między 5 a 10 lat	Między 10 a 20 lat	Powyżej 20 lat
Staż pracy	17.20%	2.15%	3.23%	5.38%	17.20%	29.03%	25.81%

	Stanowisko kierownicze (przynajmniej jeden podwładny)	Stanowisko specjalistyczne (brak podwładnych)
Rodzaj stanowiska	13.98%	68.82%

	Praca fizyczna	Praca umysłowa	Praca umysłowa oraz fizyczna
Grupa aktywności zawodowej	4.30%	51.61%	26.88%

	Wieś	Miasto do 20 tyś. Mieszkańców	Miasto 20-100 tyś. mieszkańców	Miasto pomiędzy 100-500 tyś. Mieszkańców	Miasto powyżej 500 tyś. mieszkańców
Miejsce zamieszkania	11.83%	13.98%	27.96%	27.96%	18.28%

	Mieszkam sam/a	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi oraz z rodzicami/treściami	Mieszkam z partnerem/ partnerką/żoną/mężem oraz z rodzicami/treściami	Inne
Model gospodarstwa domowego	20.43%	21.51%	24.73%	6.45%	2.15%	24.73%

	Do 1000zł	Od 1001zł do 2500zł	Od 2501zł a 5000zł	Od 5001zł do 7000zł	Od 7001zł do 10 000zł	Od 10 001zł do 15 000zł	Od 15 001 do 20 000 zł	Powyżej 20 000 zł
średni miesięczny dochód netto	15.05%	12.90%	38.71%	23.66%	7.53%	1.08%	0.00%	1.08%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej sytuacji finansowej?	44.09%	47.31%	8.60%

	Cierpię na bezsenność	Do 3 godzin	Między 3 a 5 godzin	Między 5 a 7 godzin	Między 7 a 9 godzin	Między 9 a 11 godzin
Ile czasu (średnio) na dobę poświęcasz na sen?	5.38%	1.08%	13.98%	55.91%	21.51%	2.15%

	Komplet nie źle - mam depresję	Bardzo źle - czuję marazm , komplet ny brak energii	Napraw dę źle - czuję wypalen ie (życiowe lub/i zawodo we), nie mam energii	Źle - czuję systema tyczny stres/na pięcie/n egatywn e emocje	Średnio - raz jest ok, raz czuję stres/na pięcie/n egatywn e emocje	General nie dobrze - jest ok, ale mogłob y być lepiej	Bardzo dobre - czuję dużo spokoju, pewnoś ci, radości
Jak określisz swoje samopoczucie w ostatnich 3 latach?	8.60%	4.30%	24.73%	25.81%	36.56%	0.00%	0.00%
Jak określisz swoje obecne samopoczucie?	2.15%	8.60%	11.83%	27.96%	40.86%	8.60%	0.00%

Czy zauważasz obecnie u siebie któreś z poniższych objawów?	
Problemy ze snem	40.86%
Problemy ze wstawaniem	62.37%
Problemy z zaśnięciem	35.48%
Bóle głowy	45.16%
Wycofanie się z kontaktów z ludźmi	53.76%
Zamartwianie się	81.72%
Problemy z koncentracją/uwagą	78.49%
Problemy z pamięcią	67.74%

Trudności z podejmowaniem decyzji	58.06%
Chroniczne zmęczenie/wyczerpanie/przemęczenie	76.34%
Niepokój	81.72%
Brak motywacji	79.57%
Niska samoocena	66.67%
Pesymizm	34.41%
Przygnębienie/ smutek	75.27%
Rozdrażnienie	66.67%
Utrata energii	77.42%
Częste zmiany nastroju	55.91%
Obniżenie efektywności pracy	58.06%
Problemy z wykonywaniem zadań	37.63%
Ogólny brak zadowolenia z wykonywanych zadań	58.06%
Poczucie osamotnienia	59.14%
Unikanie / dystansowanie się od problemów	39.78%
Wrażenie bezsensu istnienia	48.39%
Odczuwanie pustki w życiu, pomimo „wypełniania swoich ról”	63.44%
Zwiększony lub zmniejszony apetyt	34.41%
Duża utrata wagi w ostatnich miesiącach	9.68%
Duży wzrost wagi w ostatnich miesiącach	23.66%
Spowolnienie ruchów, mówienia, poruszania się	17.20%
Myśli samobójcze	13.98%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak intensywne są te odczucia w ostatnim czasie?	2.15%	56.99%	40.86%

	Odczuwałem/a przez chwilę, ale minęło	1-2 dni	Kilka dni	Okolo tygodnia	Okolo dwóch tygodni	Od miesiąca	1-3 miesięcy	3-9 miesięcy	Powyżej 9-12 miesięcy	Powyżej roku
Jak długo to odczuwasz?	0.00%	2.15%	3.23%	1.08%	1.08%	1.08%	8.60%	20.43%	16.13%	46.24%

Czy ...	
korzystasz z jakiejś formy wsparcia/pomocy?	43.01%
korzystasz ze wsparcia terapeuty/psychoterapeuty?	87.5%
łączyz terapię z farmakologią i współpracą z psychiatrą?	50%
korzystałaś/ałeś ze wsparcia psychiatry?	62.5%
Twój psychiatra rekomendował Ci pracę z terapeutą?	70%
korzystałaś/eś lub korzystasz ze Spotkań z psychologiem	54.17%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Coachingu	22.92%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z bliskimi	47.92%

korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z księdzem	4.17%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkanie u astrolog/astrolożki	2.08%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkania u wróżki, jasnovidza	6.25%

	Nie. Całkowicie nie pijam	Tylko podczas impres, wyjść ze znajomymi, okazjonalnie, w małych ilościach	Tylko podczas impres, wyjść ze znajomymi, w dużych ilościach	Piję alkohol raz w tygodniu	Piję alkohol kilka razy w tygodniu	Piję alkohol codziennie
Czy pijesz alkohol?	20.43%	58.06%	3.23%	7.53%	9.68%	1.08%

	Małe ilości	Średnie ilości	Duże ilości
Jakie ilości alkoholu wypijasz? (podział % wśród deklarujących spożywanie alkoholu)	81.08%	14.86%	4.05%

	Kompletnie nie. Nie mam wsparcia, nie mam z kim rozmawiać, nie czuję	Mam z kim porozmawiać, ale nie są to szczerze, głębokie rozmowy	Mam wsparcie, ale nie poprzez rozmowę. Nie mam z kim rozmawiać	Mam z kim rozmawiać, są to szczerze, głębokie rozmowy, które pomagają
--	---	---	--	---

	zrozumienia od nikogo			
Czy czujesz, że w swoich wyzwaniach masz wsparcie bliskich?	21.51%	29.03%	24.73%	24.73%

	Nie wiem	Tak	Nie
Czy wśród Twoich bliskich są osoby, które zmagają się z ciężkim stresem, wypalaniem, marazmem, depresją?	36.56%	54.84%	8.60%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak mocny wpływ na Twoje samopoczucie mają doświadczenia bliskich?	9.68%	54.84%	35.48%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu czujesz lęk/strach?	6.45%	46.24%	47.31%
W jakim stopniu czujesz obawy/niepewność?	1.08%	46.24%	52.69%
W jakim stopniu czujesz gniew/złość?	24.73%	46.24%	29.03%
W jakim stopniu czujesz poczucie winy?	20.43%	49.46%	30.11%
W jakim stopniu czujesz zranienie/poczucie skrzywdzenia?	11.83%	40.86%	47.31%
W jakim stopniu czujesz żal	16.13%	43.01%	40.86%
W jakim stopniu czujesz wstyd?	41.94%	31.18%	26.88%
W jakim stopniu czujesz smutek?	4.30%	35.48%	60.22%

Które z poniższych wydarzeń miało/ma na to wpływ?	lęk/ strach	obawy/ niepewność	gniew/ złość	poczucie winy	zranienie/ poczucie skrzywdzenia	żal	wstyd	smutek
Problemy finansowe	40.86%	41.94%	23.66%	20.43%	10.75%	16.13%	27.96%	25.81%
Śmierć bliskiej osoby	27.96%	17.20%	8.60%	10.75%	16.13%	20.43%	4.30%	24.73%
Narodziny dziecka	7.53%	6.45%	1.08%	5.38%	1.08%	1.08%	2.15%	5.38%
Wychowywanie dziecka	17.20%	15.05%	6.45%	16.13%	6.45%	3.23%	5.38%	8.60%
Problemy rodzinne	36.56%	23.66%	17.20%	21.51%	31.18%	24.73%	19.35%	22.58%
Relacje w rodzinie	45.16%	37.63%	36.56%	34.41%	41.94%	39.78%	32.26%	38.71%
Samotność	41.94%	25.81%	16.13%	13.98%	16.13%	21.51%	10.75%	39.78%
Wypadek	3.23%	1.08%	1.08%	1.08%	2.15%	2.15%	1.08%	3.23%
Problemy w związku	37.63%	33.33%	20.43%	21.51%	26.88%	29.03%	15.05%	27.96%
Doświadczenie przemocy	13.98%	3.23%	8.60%	6.45%	15.05%	11.83%	6.45%	7.53%
Traumatyczne doświadczenie	34.41%	15.05%	13.98%	15.05%	19.35%	16.13%	17.20%	15.05%

Rozstanie w związku / Rozwód	13.98%	10.75%	7.53%	7.53%	15.05%	13.98%	10.75%	13.98%
Problemy w pracy	34.41%	22.58%	29.03%	17.20%	12.90%	15.05%	9.68%	23.66%
Problemy zdrowotne własne	25.81%	22.58%	9.68%	12.90%	4.30%	10.75%	11.83%	18.28%
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	22.58%	10.75%	5.38%	7.53%	3.23%	3.23%	1.08%	9.68%
Utrata pracy	10.75%	7.53%	3.23%	2.15%	2.15%	4.30%	7.53%	3.23%
Zmiana pracy	13.98%	9.68%	2.15%	2.15%	0.00%	3.23%	2.15%	7.53%
Zmiana miejsca zamieszkania	15.05%	8.60%	3.23%	3.23%	1.08%	3.23%	2.15%	5.38%
Sytuacja polityczna	20.43%	19.35%	16.13%	3.23%	3.23%	4.30%	1.08%	12.90%
Sytuacja gospodarcza	20.43%	19.35%	12.90%	1.08%	3.23%	2.15%	0.00%	12.90%
Sytuacja społeczna	16.13%	12.90%	15.05%	3.23%	2.15%	2.15%	2.15%	9.68%

Od kiedy odczuwasz...?	Nie pamiętam	Od kilku dni	Do tygodnia	Od dwóch tygodni	Od miesiąca	Od roku	2-3 lata	4-5 lat	Powyżej 5 lat
lęk/strach	23.66%	1.08%	0.00%	0.00%	1.08%	18.28%	17.20%	9.68%	29.03%

W obawy/ niepewność	19.35%	0.00%	0.00%	1.08%	1.08%	22.58%	16.13%	8.60%	31.18%
gniew/złość	37.63%	1.08%	0.00%	1.08%	6.45%	12.90%	12.90%	5.38%	20.43%
poczucie winy	41.94%	0.00%	1.08%	0.00%	1.08%	12.90%	9.68%	7.53%	21.51%
zranienie/ poczucie skrzywdzenia	29.03%	0.00%	0.00%	1.08%	3.23%	11.83%	4.30%	8.60%	38.71%
żal	32.26%	0.00%	0.00%	0.00%	4.30%	17.20%	6.45%	4.30%	27.96%
wstyd	39.78%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	7.53%	6.45%	2.15%	25.81%
smutek	31.18%	0.00%	0.00%	2.15%	1.08%	21.51%	7.53%	10.75%	25.81%

* brak udzielenia odpowiedzi na pytania przez wszystkich respondentów

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami?	
Nie radzę sobie, nie potrafię	23.66%
Rozmawiam z bliskimi	34.41%
Biorę używki (alkohol lub narkotyki)	6.45%
Modlę się do Boga	19.35%
Chodzę do kościoła	11.83%
Modlę się do wyższej energii	4.30%
Medytuję	11.83%
Czytam książki	37.63%
Słucham muzyki	44.09%
Oglądam video w internecie	16.13%
Oglądam filmy	29.03%
Słucham podcastów	31.18%

Chodzę do terapeuty/psychologa	26.88%
Chodzę do coacha	6.45%
Odbynam różne szkolenia	18.28%
Uprawiam sport	23.66%
Spędzam czas na łonie natury	31.18%
Ćwiczę jogę	11.83%
Rozwijam pasję	15.05%
Samorozwój (autocoaching, autoterapia)	33.33%
Udzielam się charytatywnie	7.53%
Więcej pracuję	24.73%
Imprezuję	5.38%
Podróżuję	15.05%

Pytanie	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Na ile odczuwasz w swoim życiu, że Twoje potrzeby, marzenia, pragnienia są realizowane?	43.01%	52.69%	4.30%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby seksualne są realizowane?	51.61%	30.11%	18.28%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby zawodowe są realizowane?	45.16%	49.46%	5.38%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby osobiste są realizowane?	45.16%	49.46%	5.38%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby aktywności fizycznej/sportowe są realizowane?	54.84%	34.41%	10.75%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby pasji/hobby są realizowane?	52.69%	41.94%	5.38%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z innymi są realizowane?	40.86%	52.69%	6.45%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z rodziną są realizowane?	52.69%	34.41%	12.90%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: finanse	51.61%	37.63%	10.75%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: praca	51.61%	43.01%	5.38%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: kontakty/networking	45.16%	47.31%	7.53%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rodzina	35.48%	51.61%	12.90%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: przyjaciele	43.01%	39.78%	17.20%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: relacje zawodowe	50.54%	40.86%	8.60%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: motywacja/energia życiowa	66.67%	40.86%	2.15%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rozwój osobisty	45.16%	45.16%	9.68%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: duchowość	43.01%	40.86%	13.98%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: zdrowie	37.63%	54.84%	7.53%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: odpoczynek/czas wolny	47.31%	44.09%	8.60%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: aktywność fizyczna/sport	60.22%	32.26%	7.53%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest takie, jakie powinno być, że żyjesz tak, jakbyś chciał/a żyć?	70.97%	26.88%	2.15%
W jakim stopniu odczuwasz swoje poczucie wartości?	52.69%	39.78%	7.53%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w pracy?	41.94%	47.31%	10.75%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w rodzinie?	37.63%	45.16%	17.20%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - wśród znajomych?	32.26%	50.54%	17.20%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sensu w życiu?	52.69%	36.56%	10.75%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie docenienia od innych?	50.54%	44.09%	5.38%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sukcesu, osiągnięć?	60.22%	35.48%	4.30%
W jakim stopniu akceptujesz błędy i niedoskonałości?	45.16%	41.94%	12.90%
Jak silnie doświadczasz krytyki od innych osób?	31.18%	43.01%	24.73%

	Nie pamiętam	Od tygodnia	Od 2 tygodni	Od miesiąca	Od roku	Od 2-3 lat	Od 4-5 lat	Powyżej 5 lat
Od kiedy odczuwasz taki poziom sensu w życiu?	32.26%	1.08%	0.00%	4.30%	12.90%	21.51%	6.45%	21.51%
Od kiedy odczuwasz taki poziom docenienia?	38.71%	0.00%	1.08%	1.08%	15.05%	11.83%	3.23%	29.03%
Od kiedy odczuwasz taki poziom sukcesu/osiągnięć?	26.88%	1.08%	0.00%	4.30%	12.90%	13.98%	10.75%	30.11%
Od kiedy odczuwasz taki poziom akceptacji błędów i niedoskonałości?	35.48%	0.00%	0.00%	1.08%	9.68%	9.68%	3.23%	40.86%
Od kiedy odczuwasz taki poziom krytyki od innych?	36.56%	0.00%	0.00%	1.08%	10.75%	6.45%	3.23%	41.94%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Czy odczuwasz negatywne emocje gdy myślisz o przeszłości?	58.06%	32.26%	9.68%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bliskości z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele, znajomi)?	30.11%	54.84%	15.05%
Jak oceniasz swój poziom poczucia przynależności, więzi z innymi?	33.33%	54.84%	11.83%
Jak oceniasz swój poziom rozwoju- siebie, swoich umiejętności, pasji, zainteresowań?	40.86%	46.24%	12.90%

Jak oceniasz swój poziom poczucia sensu życia?	54.84%	39.78%	5.38%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bezpieczeństwa?	43.01%	51.61%	5.38%
Jak oceniasz swój poziom poczucia kontroli nad swoim życiem / wpływu na swoje życie?	50.54%	40.86%	8.60%
Jak oceniasz swój poziom poczucia akceptacji siebie i swojego życia?	51.61%	44.09%	4.30%
Jak oceniasz swój poziom poczucia szczęścia?	51.61%	45.16%	3.23%
Jak oceniasz swój poziom poczucia radości?	59.14%	39.78%	1.08%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spełnienia?	68.82%	26.88%	4.30%
Jak oceniasz swój poziom poczucia miłości?	56.99%	25.81%	17.20%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spokoju?	68.82%	29.03%	2.15%
Jak oceniasz poziom docenienia Ciebie przez inne osoby?	52.69%	37.63%	9.68%
Jak oceniasz poziom akceptacji Ciebie przez inne osoby?	35.48%	48.39%	16.13%
Jak oceniasz poziom zrozumienia Ciebie, Twoich potrzeb, poglądów przez inne osoby?	51.61%	41.94%	6.45%

	Nie wiem	Niskie poczucie cechy	Optymalne poczucie cechy	Wysokie poczucie cechy
W jakim stopniu czujesz w sobie poziom ambicji?	22.58%	12.90%	39.78%	24.73%
W jakim stopniu czujesz presję od innych?	15.05%	9.68%	13.98%	61.29%
W jakim stopniu porównujesz się do innych?	10.75%	22.58%	7.53%	59.14%
W jakim stopniu jesteś perfekcjonistą?	5.38%	6.45%	36.56%	51.61%
W jakim stopniu masz potrzebę kontroli?	7.53%	5.38%	33.33%	53.76%

Jaką masz intensywność spotkań z ludźmi (w pracy, w życiu)	9.68%	48.39%	25.81%	16.13%
Jaką czujesz intensywność tempa życia?	7.53%	48.39%	7.53%	36.56%
Jak oceniasz jakość swojego snu?	2.15%	47.31%	39.78%	10.75%
Jak oceniasz ilość decyzji, które masz do podjęcia w swoim życiu na co dzień?	7.53%	17.20%	20.43%	54.84%
Jak oceniasz poziom wewnętrznego krytyka/krytycznych myśli?	4.30%	1.08%	18.28%	76.34%
W jakim stopniu czujesz wsparcie bliskich i bycie wysłuchanym?	4.30%	30.11%	58.06%	7.53%
W jakim stopniu czujesz, że bierzesz odpowiedzialność w życiu?	9.68%	6.45%	37.63%	46.24%
W jakim stopniu skupiasz się na sobie, dbasz o siebie?	8.60%	48.39%	40.86%	2.15%

Na ile ważna jest dla Ciebie sfera duchowa?	
Nie jest ważna	12.90%
Jest ważna, ale jestem pogubiona/y w tym co wierzę	15.05%
Jest ważna, ale nadal szukam, poszukuję swojej ścieżki niezależnej od religii	20.43%
Chodzę do kościoła, ale nie odnajduję w nim rozwoju duchowego	9.68%
Chodzę do kościoła i to daje mi spokój, pełne poczucie rozwoju duchowego	9.68%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość	8.60%
Wyznam inną wiarę niż katolicka	1.08%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w Boga	12.90%

Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość. Odnalazłem/am swoją drogę do duchowości. Patrzę holistycznie	5.38%
Inne	4.30%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu masz kontakt z naturą (rośliny, woda, góry, lasy)	37.63%	39.78%	22.58%
W jakim stopniu masz kontakt ze słońcem (średnio w całym roku - uwzględniając wszystkie pory roku)	27.96%	58.06%	13.98%
W jakim stopniu jesteś aktywny/a fizycznie?	58.06%	26.88%	15.05%
W jakim stopniu czujesz wdzięczność za to, co masz? Jakim stopniu doceniasz to, co masz w życiu?	8.60%	66.67%	24.73%
W jakim stopniu czujesz, że wiesz kim jesteś i dokąd zmierzasz w życiu?	39.78%	48.39%	11.83%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Dlaczego istniejemy, dlaczego istnieje świat"?	41.94%	47.31%	10.75%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Co jest po śmierci"?	36.56%	47.31%	16.13%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Jaki jest sens życia? Czy życie ma sens?"	40.86%	45.16%	13.98%
W jakim stopniu postrzegasz swoją przyszłość?	48.39%	46.24%	5.38%
W jakim stopniu czujesz, że sobie poradzisz w najbliższej przyszłości (w życiu i w pracy)?	38.71%	50.54%	10.75%
Jak myślisz o swoim zdrowiu w przyszłości?	38.71%	49.46%	11.83%

Ciemna Czwórka 2022 - Surowe Dane



Jak myślisz o swoich finansach w przyszłości?	47.31%	43.01%	9.68%
Jak myślisz o przyszłości swoich bliskich?	35.48%	45.16%	19.35%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do siebie?	33.33%	40.86%	25.81%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do bliskich?	30.11%	55.91%	13.98%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do życia?	38.71%	50.54%	10.75%

Kobiety z wynikami świadczącymi o ciężkim podejrzeniu stanu depresyjnego

Wynik w tej grupie uzyskało 34 z 510 kobiet.

	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Wskaźnik BMI	11.76%	50.00%	26.47%	11.76%

	Poniżej 16 lat	16 - 25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	65 lub więcej lat
Wiek	0.00%	11.76%	44.12%	32.35%	11.76%	0.00%	0.00%

	Polska	Zagranica
Miejsce zamieszkania	85.29%	14.71%

	Wyższe	Średnie	Podstawowe
Wykształcenie	76.47%	17.65%	5.88%

	Bezrobotny/a / Nie pracując	Pracownik małej firmy (zatrudniającej do 20 osób)	Pracownik średniej firmy (zatrudniającej 21-100 osób)	Pracownik dużej firmy (zatrudniającej powyżej 100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 20 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 21-100 osób)	Przedsiębiorca, właściciel firmy (powyżej 100 osób)	Samozatrudniony/a
Stanowisko	14.71%	14.71%	20.59%	32.35%	0.00%	0.00%	0.00%	17.65%

	Brak	Poniżej roku	Rok- 2 lata	Między 3 a 5 lat	Między 5 a 10 lat	Między 10 a 20 lat	Powyżej 20 lat
Staż pracy	14.71%	8.82%	2.94%	11.76%	17.65%	38.24%	5.88%

	Stanowisko kierownicze (przynajmniej jeden podwładny)	Stanowisko specjalistyczne (brak podwładnych)
Rodzaj stanowiska	8.82%	76.47%

	Praca fizyczna	Praca umysłowa	Praca umysłowa oraz fizyczna
Grupa aktywności zawodowej	5.88%	55.88%	23.53%

	Wieś	Miasto do 20 tyś. Mieszkańców	Miasto 20-100 tyś. mieszkańców	Miasto pomiędzy 100-500 tyś. Mieszkańców	Miasto powyżej 500 tyś. mieszkańców
Miejsce zamieszkania	11.76%	8.82%	17.65%	17.65%	44.12%

	Mieszkam sam/a	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi oraz z rodzicami/teściami	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz z rodzicami/teściami	Inne
Model gospodarstwa domowego	20.59%	26.47%	20.59%	0.00%	2.94%	29.41%

	Do 1000zł	Od 1001zł do 2500zł	Od 2501zł a 5000zł	Od 5001zł do 7000zł	Od 7001zł do 10 000zł	Od 10 001zł do 15 000zł	Od 15 001 do 20 000 zł	Powyżej 20 000 zł
--	-----------	---------------------	--------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	-------------------

Ciemna Czwórka 2022 - Surowe Dane



średni miesięczny dochód netto	11.76%	23.53%	35.29%	14.71%	5.88%	8.82%	0.00%	0.00%
--------------------------------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	-------

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej sytuacji finansowej?	44.12%	44.12%	11.76%

	Cierpię na bezsenność	Do 3 godzin	Między 3 a 5 godzin	Między 5 a 7 godzin	Między 7 a 9 godzin	Między 9 a 11 godzin
Ile czasu (średnio) na dobę poświęcasz na sen?	11.76%	0.00%	5.88%	61.76%	14.71%	5.88%

	Kompletne źle - mam depresję	Bardzo źle - czuję marazm, kompletny brak energii	Naprawdę źle - czuję wypalenie (życiowe lub/i zawodowe), nie mam energii	Źle - czuję systematyczny stres/napięcie/negatywne emocje	Średnio - raz jest ok, raz czuję stres/napięcie/negatywne emocje	Generalnie dobrze - jest ok, ale mogłoby być lepiej	Bardzo dobre - czuję dużo spokoju, pewności, radości
Jak określisz swoje samopoczucie w ostatnich 3 latach?	29.41%	11.76%	20.59%	20.59%	14.71%	2.94%	0.00%

Jak określisz swoje obecne samopoczucie?	20.59%	8.82%	23.53%	26.47%	14.71%	5.88%	0.00%
--	--------	-------	--------	--------	--------	-------	-------

Czy zauważasz obecnie u siebie któreś z poniższych objawów?	
Problemy ze snem	64.71%
Problemy ze wstawaniem	73.53%
Problemy z zaśnięciem	52.94%
Bóle głowy	67.65%
Wycofanie się z kontaktów z ludźmi	85.29%
Zamartwianie się	97.06%
Problemy z koncentracją/uwagą	94.12%
Problemy z pamięcią	79.41%
Trudności z podejmowaniem decyzji	94.12%
Chroniczne zmęczenie/wyczerpanie/przemęczenie	97.06%
Niepokój	97.06%
Brak motywacji	100.00%
Niska samoocena	94.12%
Pesymizm	79.41%
Przygnębienie/ smutek	97.06%
Rozdrażnienie	94.12%
Utrata energii	94.12%
Częste zmiany nastroju	79.41%
Obniżenie efektywności pracy	88.24%
Problemy z wykonywaniem zadań	79.41%

Ogólny brak zadowolenia z wykonywanych zadań	91.18%
Poczucie osamotnienia	85.29%
Unikanie / dystansowanie się od problemów	70.59%
Wrażenie bezsensu istnienia	79.41%
Odczuwanie pustki w życiu, pomimo „wypełniania swoich ról”	82.35%
Zwiększony lub zmniejszony apetyt	82.35%
Duża utrata wagi w ostatnich miesiącach	23.53%
Duży wzrost wagi w ostatnich miesiącach	20.59%
Spowolnienie ruchów, mówienia, poruszania się	41.18%
Myśli samobójcze	52.94%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Jak intensywne są te odczucia w ostatnim czasie?	0.00%	52.94%	47.06%

	Odczuwał m/a m przez chwile, ale minęło	1-2 dni	Kilka dni	Okolo tygod nia	Okolo dwó ch tygod ni	Od miesi ąca	1-3 miesi ęcy	3-9 miesi ęcy	Powyż ej 9-12 miesi ęcy	Powy żej roku

Jak długo to odczuwasz?	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	0.00%	2.94%	8.82%	8.82%	8.82%	67.65%
-------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Czy ...	
korzystasz z jakiejś formy wsparcia/pomocy?	70.59%
korzystasz ze wsparcia terapeuty/psychoterapeuty?	87.5%
łączyz terapię z farmakologią i współpracą z psychiatrą?	57.14%
korzystałaś/ałeś ze wsparcia psychiatry?	70.83%
Twój psychiatra rekomendował Ci pracę z terapeutą?	70.59%
korzystałaś/eś lub korzystasz ze Spotkań z psychologiem	54.17%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Coachingu	33.33%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z bliskimi	54.17%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z księdzem	8.33%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkanie u astrolog/astrolożki	8.33%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkania u wróżki, jasnowidza	0.00%

	Nie. Całkowicie nie pijam	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, okazjonalnie, w małych ilościach	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, w dużych ilościach	Piję alkohol raz w tygodniu	Piję alkohol kilka razy w tygodniu	Piję alkohol codziennie
--	---------------------------	--	--	-----------------------------	------------------------------------	-------------------------

Ciemna Czwórka 2022 – Surowe Dane



Czy pijesz alkohol?	32.35%	50.00%	8.82%	2.94%	5.88%	0.00%
---------------------	--------	--------	-------	-------	-------	-------

	Małe ilości	Średnie ilości	Duże ilości
Jakie ilości alkoholu wypijasz? (podział % wśród deklarujących spożywanie alkoholu)	65.22%	30.43%	4.35%

	Kompletnie nie. Nie mam wsparcia, nie mam z kim rozmawiać, nie czuję zrozumienia od nikogo	Mam z kim porozmawiać, ale nie są to szczerze, głębokie rozmowy	Mam wsparcie, ale nie poprzez rozmowę. Nie mam z kim rozmawiać	Mam z kim rozmawiać, są to szczerze, głębokie rozmowy, które pomagają
Czy czujesz, że w swoich wyzwaniach masz wsparcie bliskich?	29.41%	26.47%	5.88%	38.24%

	Nie wiem	Tak	Nie
Czy wśród Twoich bliskich są osoby, które zmagają się z ciężkim stresem, wypalaniem, marazmem, depresją?	23.53%	67.65%	8.82%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
--	--------------------	---------------------	---------------------

Jak mocny wpływ na Twoje samopoczucie mają doświadczenia bliskich?	20.59%	38.24%	41.18%
--	--------	--------	--------

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu czujesz lęk/strach?	8.82%	20.59%	70.59%
W jakim stopniu czujesz obawy/niepewność?	5.88%	14.71%	79.41%
W jakim stopniu czujesz gniew/złość?	14.71%	61.76%	23.53%
W jakim stopniu czujesz poczucie winy?	17.65%	29.41%	52.94%
W jakim stopniu czujesz zranienie/poczucie skrzywdzenia?	11.76%	20.59%	67.65%
W jakim stopniu czujesz żal	5.88%	20.59%	73.53%
W jakim stopniu czujesz wstyd?	17.65%	38.24%	44.12%
W jakim stopniu czujesz smutek?	2.94%	23.53%	73.53%

Które z poniższych wydarzeń miało/ma na to wpływ?	lęk/strach	obawy / niepewność	gniew/złość	Poczucie winy	zranienie / poczucie skrzywdzenia	żal	wstyd	smutek
Problemy finansowe	44.12%	41.18%	29.41%	23.53%	5.88%	17.65%	32.35%	26.47%
Śmierć bliskiej osoby	29.41%	23.53%	20.59%	26.47%	14.71%	32.35%	5.88%	29.41%
Narodziny dziecka	5.88%	5.88%	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	0.00%	0.00%
Wychowywanie dziecka	17.65%	14.71%	5.88%	11.76%	0.00%	8.82%	5.88%	5.88%

Problemy rodzinne	38.24%	35.29%	29.41%	20.59%	29.41%	32.35%	14.71%	38.24%
Relacje w rodzinie	58.82%	58.82%	50.00%	35.29%	50.00%	41.18%	41.18%	52.94%
Samotność	41.18%	32.35%	11.76%	23.53%	17.65%	20.59%	11.76%	47.06%
Wypadek	5.88%	2.94%	2.94%	2.94%	5.88%	0.00%	0.00%	0.00%
Problemy w związku	58.82%	41.18%	35.29%	23.53%	41.18%	38.24%	20.59%	35.29%
Doświadczenie przemocy	38.24%	32.35%	23.53%	17.65%	32.35%	26.47%	17.65%	26.47%
Traumatyczne doświadczenie	47.06%	35.29%	23.53%	26.47%	29.41%	17.65%	26.47%	32.35%
Rozstanie w związku / Rozwód	29.41%	23.53%	20.59%	29.41%	26.47%	29.41%	23.53%	26.47%
Problemy w pracy	41.18%	44.12%	29.41%	20.59%	20.59%	20.59%	26.47%	17.65%
Problemy zdrowotne własne	38.24%	35.29%	23.53%	17.65%	5.88%	8.82%	14.71%	29.41%
Problemy zdrowotne bliskiej osoby	32.35%	29.41%	14.71%	8.82%	5.88%	8.82%	2.94%	8.82%
Utrata pracy	8.82%	14.71%	5.88%	11.76%	5.88%	2.94%	14.71%	5.88%
Zmiana pracy	23.53%	26.47%	8.82%	2.94%	2.94%	0.00%	8.82%	5.88%
Zmiana miejsca zamieszkania	23.53%	14.71%	5.88%	2.94%	0.00%	2.94%	0.00%	5.88%
Sytuacja polityczna	23.53%	26.47%	20.59%	2.94%	8.82%	8.82%	2.94%	11.76%
Sytuacja gospodarcza	23.53%	20.59%	20.59%	0.00%	8.82%	8.82%	0.00%	11.76%
Sytuacja społeczna	26.47%	23.53%	17.65%	2.94%	5.88%	11.76%	2.94%	11.76%

Od kiedy odczuwasz...?	Nie pamiętam	Od kilku dni	Do tygodnia	Od dwóch tygodni	Od miesiąca	Od roku	2-3 lata	4-5 lat	Powyżej 5 lat
lęk/strach	17.65%	0.00%	0.00%	0.00%	5.88%	14.71%	20.59%	0.00%	41.18%
W obawy/niepewność	20.59%	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	17.65%	11.76%	2.94%	44.12%
gniew/złość	29.41%	0.00%	0.00%	2.94%	2.94%	17.65%	17.65%	0.00%	26.47%
poczucie winy	26.47%	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	20.59%	14.71%	0.00%	32.35%
zranienie/poczucie skrzywdzenia	17.65%	2.94%	0.00%	0.00%	2.94%	14.71%	11.76%	0.00%	44.12%
żal	26.47%	2.94%	0.00%	0.00%	2.94%	14.71%	11.76%	0.00%	41.18%
wstyd	38.24%	0.00%	0.00%	0.00%	5.88%	5.88%	5.88%	0.00%	38.24%
smutek	26.47%	0.00%	2.94%	0.00%	5.88%	8.82%	8.82%	5.88%	41.18%

* brak udzielenia odpowiedzi na pytania przez wszystkich respondentów

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami?	
Nie radzę sobie, nie potrafię	52.94%
Rozmawiam z bliskimi	47.06%
Biorę używki (alkohol lub narkotyki)	8.82%
Modłę się do Boga	11.76%
Chodzę do kościoła	5.88%
Modłę się do wyższej energii	5.88%
Medytuję	17.65%
Czytam książki	50.00%
Słucham muzyki	67.65%

Oglądam video w internecie	44.12%
Oglądam filmy	50.00%
Słucham podcastów	44.12%
Chodzę do terapeuty/psychologa	47.06%
Chodzę do coacha	5.88%
Odbynam różne szkolenia	23.53%
Uprawiam sport	11.76%
Spędzam czas na łonie natury	29.41%
Ćwiczę jogę	11.76%
Rozwijam pasje	20.59%
Samorozwój (autocoaching, autoterapia)	29.41%
Udzielam się charytatywnie	14.71%
Więcej pracuję	23.53%
Imprezuję	11.76%
Podróżuję	11.76%

Pytanie	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Na ile odczuwasz w swoim życiu, że Twoje potrzeby, marzenia, pragnienia są realizowane?	55.88%	41.18%	2.94%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby seksualne są realizowane?	52.94%	29.41%	17.65%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby zawodowe są realizowane?	64.71%	35.29%	0.00%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby osobiste są realizowane?	64.71%	32.35%	2.94%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby aktywności fizycznej/sportowe są realizowane?	52.94%	47.06%	0.00%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby pasji/hobby są realizowane?	58.82%	38.24%	2.94%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z innymi są realizowane?	55.88%	41.18%	2.94%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z rodziną są realizowane?	52.94%	38.24%	8.82%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: finanse	58.82%	29.41%	11.76%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: praca	79.41%	17.65%	2.94%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: kontakty/networking	52.94%	41.18%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rodzina	44.12%	32.35%	23.53%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: przyjaciele	50.00%	29.41%	20.59%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: relacje zawodowe	64.71%	29.41%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: motywacja/energia życiowa	79.41%	29.41%	2.94%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rozwój osobisty	55.88%	44.12%	0.00%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: duchowość	52.94%	38.24%	8.82%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: zdrowie	41.18%	52.94%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: odpoczynek/czas wolny	44.12%	47.06%	8.82%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: aktywność fizyczna/sport	67.65%	32.35%	0.00%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest takie, jakie powinno być, że żyjesz tak, jakbyś chciał/a żyć?	85.29%	14.71%	0.00%
W jakim stopniu odczuwasz swoje poczucie wartości?	70.59%	26.47%	2.94%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w pracy?	52.94%	41.18%	5.88%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - w rodzinie?	52.94%	38.24%	8.82%
Jak oceniasz swoją pewność siebie - wśród znajomych?	35.29%	41.18%	23.53%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sensu w życiu?	67.65%	26.47%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie docenienia od innych?	58.82%	35.29%	2.94%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sukcesu, osiągnięć?	73.53%	23.53%	2.94%
W jakim stopniu akceptujesz błędy i niedoskonałości?	38.24%	52.94%	8.82%
Jak silnie doświadczasz krytyki od innych osób?	23.53%	35.29%	41.18%

	Nie pamiętam	Od tygodnia	Od 2 tygodni	Od miesiąca	Od roku	Od 2-3 lat	Od 4-5 lat	Powyżej 5 lat
Od kiedy odczuwasz taki poziom sensu w życiu?	17.65%	0.00%	2.94%	11.76%	17.65%	14.71%	5.88%	29.41%
Od kiedy odczuwasz taki poziom docenienia?	20.59%	0.00%	0.00%	5.88%	14.71%	11.76%	8.82%	38.24%
Od kiedy odczuwasz taki poziom sukcesu/osiągnięć?	32.35%	0.00%	2.94%	2.94%	5.88%	14.71%	11.76%	29.41%
Od kiedy odczuwasz taki poziom akceptacji błędów i niedoskonałości?	41.18%	2.94%	0.00%	0.00%	8.82%	5.88%	11.76%	29.41%
Od kiedy odczuwasz taki poziom krytyki od innych?	23.53%	0.00%	0.00%	5.88%	14.71%	8.82%	2.94%	44.12%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Czy odczuwasz negatywne emocje gdy myślisz o przeszłości?	79.41%	11.76%	8.82%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bliskości z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele, znajomi)?	35.29%	47.06%	17.65%
Jak oceniasz swój poziom poczucia przynależności, więzi z innymi?	44.12%	47.06%	8.82%

Jak oceniasz swój poziom rozwoju- siebie, swoich umiejętności, pasji, zainteresowań?	41.18%	52.94%	5.88%
Jak oceniasz swój poziom poczucia sensu życia?	52.94%	41.18%	5.88%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bezpieczeństwa?	67.65%	32.35%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia kontroli nad swoim życiem / wpływu na swoje życie?	64.71%	29.41%	5.88%
Jak oceniasz swój poziom poczucia akceptacji siebie i swojego życia?	70.59%	29.41%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia szczęścia?	67.65%	32.35%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia radości?	64.71%	35.29%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spełnienia?	73.53%	26.47%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia miłości?	55.88%	26.47%	17.65%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spokoju?	76.47%	17.65%	5.88%
Jak oceniasz poziom docenienia Ciebie przez inne osoby?	41.18%	50.00%	8.82%
Jak oceniasz poziom akceptacji Ciebie przez inne osoby?	41.18%	47.06%	11.76%
Jak oceniasz poziom zrozumienia Ciebie, Twoich potrzeb, poglądów przez inne osoby?	52.94%	41.18%	5.88%

	Nie wiem	Niskie poczucie cechy	Optymalne poczucie cechy	Wysokie poczucie cechy
W jakim stopniu czujesz w sobie poziom ambicji?	20.59%	17.65%	26.47%	35.29%
W jakim stopniu czujesz presję od innych?	0.00%	17.65%	14.71%	67.65%

W jakim stopniu porównujesz się do innych?	8.82%	17.65%	8.82%	64.71%
W jakim stopniu jesteś perfekcjonistą?	2.94%	5.88%	41.18%	50.00%
W jakim stopniu masz potrzebę kontroli?	2.94%	14.71%	32.35%	50.00%
Jaką masz intensywność spotkań z ludźmi (w pracy, w życiu)	11.76%	44.12%	29.41%	14.71%
Jaką czujesz intensywność tempa życia?	2.94%	50.00%	2.94%	44.12%
Jak oceniasz jakość swojego snu?	0.00%	52.94%	35.29%	11.76%
Jak oceniasz ilość decyzji, które masz do podjęcia w swoim życiu na co dzień?	5.88%	20.59%	17.65%	55.88%
Jak oceniasz poziom wewnętrznego krytyka/krytycznych myśli?	2.94%	0.00%	5.88%	91.18%
W jakim stopniu czujesz wsparcie bliskich i bycie wysłuchanym?	0.00%	41.18%	44.12%	14.71%
W jakim stopniu czujesz, że bierzesz odpowiedzialność w życiu?	8.82%	23.53%	23.53%	44.12%
W jakim stopniu skupiasz się na sobie, dbasz o siebie?	2.94%	73.53%	23.53%	0.00%

Na ile ważna jest dla Ciebie sfera duchowa?	
Nie jest ważna	14.71%
Jest ważna, ale jestem pogubiona/y w tym co wierzę	20.59%
Jest ważna, ale nadal szukam, poszukuję swojej ścieżki niezależnej od religii	17.65%
Chodzę do kościoła, ale nie odnajduję w nim rozwoju duchowego	2.94%
Chodzę do kościoła i to daje mi spokój, pełne poczucie rozwoju duchowego	2.94%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość	11.76%

Wyznaję inną wiarę niż katolicka	0.00%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w Boga	14.71%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość. Odnalazłem/am swoją drogę do duchowości. Patrzę holistycznie	11.76%
Inne	2.94%

	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu masz kontakt z naturą (rośliny, woda, góry, lasy)	35.29%	50.00%	14.71%
W jakim stopniu masz kontakt ze słońcem (średnio w całym roku - uwzględniając wszystkie pory roku)	23.53%	61.76%	14.71%
W jakim stopniu jesteś aktywny/a fizycznie?	64.71%	29.41%	5.88%
W jakim stopniu czujesz wdzięczność za to, co masz? Jakim stopniu doceniasz to, co masz w życiu?	23.53%	47.06%	29.41%
W jakim stopniu czujesz, że wiesz kim jesteś i dokąd zmierzasz w życiu?	58.82%	32.35%	8.82%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Dlaczego istniejemy, dlaczego istnieje świat"?	50.00%	41.18%	8.82%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Co jest po śmierci"?	38.24%	35.29%	26.47%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania - "Jaki jest sens życia? Czy życie ma sens?"	50.00%	38.24%	11.76%
W jakim stopniu postrzegasz swoją przyszłość?	55.88%	35.29%	8.82%

W jakim stopniu czujesz, że sobie poradzisz w najbliższej przyszłości (w życiu i w pracy)?	55.88%	29.41%	14.71%
Jak myślisz o swoim zdrowiu w przyszłości?	47.06%	41.18%	11.76%
Jak myślisz o swoich finansach w przyszłości?	55.88%	32.35%	11.76%
Jak myślisz o przyszłości swoich bliskich?	29.41%	50.00%	20.59%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do siebie?	41.18%	38.24%	20.59%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do bliskich?	32.35%	38.24%	29.41%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do życia?	58.82%	29.41%	11.76%

Analiza porównawcza grup: Brak podejrzeń stanu depresji, lekkie podejrzenie stanu depresyjnego, umiarkowane podejrzenie stanu depresyjnego oraz Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego.

Poniższe zestawienia przedstawia wyniki procentowe uzyskane odpowiednio w każdej grupie.

Wskaźnik BMI	Niedowaga	Norma	Nadwaga	Otyłość
Brak objawów	3.18%	51.36%	29.09%	16.36%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	6.13%	55.21%	26.38%	12.27%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	6.45%	58.06%	26.88%	8.60%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.76%	50.00%	26.47%	11.76%

Wiek	Poniżej 16 lat	16 - 25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-65 lat	65 lub więcej lat
Brak objawów	0.45%	2.27%	13.64%	35.00%	33.64%	11.36%	3.64%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	7.98%	19.63%	36.81%	26.38%	8.59%	0.61%

Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.15%	11.83%	32.26%	22.58%	25.81%	5.38%	0.00%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	11.76%	44.12%	32.35%	11.76%	0.00%	0.00%

Miejsce zamieszkania	Polska	Zagranica
Brak objawów	91.82%	8.18%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	92.02%	7.98%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	92.47%	7.53%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	85.29%	14.71%

Wykształcenie	Wyższe	Średnie	Podstawowe
Brak objawów	79.09%	19.55%	1.36%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	74.23%	22.70%	3.07%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	73.12%	21.51%	5.38%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	76.47%	17.65%	5.88%

Stanowisko	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
Bezrobotny/a / Nie pracuję	14.09%	12.88%	17.20%	14.71%
Pracownik małej firmy (zatrudniającej do 20 osób)	10.91%	10.43%	10.75%	14.71%
Pracownik średniej firmy (zatrudniającej 21-100 osób)	26.82%	19.02%	18.28%	20.59%
Pracownik dużej firmy (zatrudniającej powyżej 100 osób)	32.27%	37.42%	33.33%	32.35%
Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 20 osób)	1.82%	2.45%	2.15%	0.00%
Przedsiębiorca, właściciel firmy (do 21-100 osób)	0.00%	0.61%	0.00%	0.00%
Przedsiębiorca, właściciel firmy (powyżej 100 osób)	0.45%	0.00%	1.08%	0.00%
Samozatrudniony/a	13.64%	17.18%	17.20%	17.65%

Staż pracy	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
Brak	14.09%	12.88%	17.20%	14.71%
Poniżej roku	0.91%	1.84%	2.15%	8.82%
Rok- 2 lata	2.27%	3.68%	3.23%	2.94%
Między 3 a 5 lat	3.64%	4.29%	5.38%	11.76%
Między 5 a 10 lat	6.82%	10.43%	17.20%	17.65%
Między 10 a 20 lat	30.91%	32.52%	29.03%	38.24%
Powyżej 20 lat	41.36%	34.36%	25.81%	5.88%

Rodzaj stanowiska	Stanowisko kierownicze (przynajmniej jeden podwładny)	Stanowisko specjalistyczne (brak podwładnych)
Brak objawów	28.18%	57.73%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.79%	69.33%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	13.98%	68.82%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.82%	76.47%

Grupa aktywności zawodowej	Praca fizyczna	Praca umysłowa	Praca umysłowa oraz fizyczna
Brak objawów	2.73%	63.18%	20.00%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	3.68%	61.96%	21.47%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	4.30%	51.61%	26.88%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.88%	55.88%	23.53%

Miejsce zamieszkania	Wieś	Miasto do 20 tys. Mieszkańców	Miasto 20-100 tys. mieszkańców	Miasto pomiędzy 100-500 tys. Mieszkańców	Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców
Brak objawów	15.91%	13.64%	23.18%	21.36%	25.91%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	21.47%	11.66%	22.09%	21.47%	23.31%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.83%	13.98%	27.96%	27.96%	18.28%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.76%	8.82%	17.65%	17.65%	44.12%

Model gospodarstwa domowego	Mieszkam sam/a	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz dzieckiem/dziećmi oraz z rodzicami/teściami	Mieszkam z partnerem/partnerką/żoną/mężem oraz z rodzicami/teściami	Inne
Brak objawów	17.27%	23.64%	36.82%	2.27%	1.36%	18.64%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	21.47%	20.25%	29.45%	6.13%	0.61%	22.09%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.43%	21.51%	24.73%	6.45%	2.15%	24.73%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.59%	26.47%	20.59%	0.00%	2.94%	29.41%

średni miesięczny dochód netto	Do 1000zł	Od 1001zł do 2500zł	Od 2501zł a 5000zł	Od 5001zł do 7000zł	Od 7001zł do 10 000zł	Od 10 001zł do 15 000zł	Od 15 001 do 20 000 zł	Powyżej 20 000 zł
Brak objawów	5.91%	14.55%	38.18%	19.55%	11.82%	6.36%	2.73%	0.91%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	4.91%	8.59%	48.47%	24.54%	10.43%	1.84%	1.23%	0.00%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	15.05%	12.90%	38.71%	23.66%	7.53%	1.08%	0.00%	1.08%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.76%	23.53%	35.29%	14.71%	5.88%	8.82%	0.00%	0.00%

W jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej sytuacji finansowej?	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Brak objawów	16.36%	60.00%	23.64%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.06%	55.83%	14.11%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	44.09%	47.31%	8.60%

Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	44.12%	44.12%	11.76%
--	--------	--------	--------

Ile czasu (średnio) na dobę poświęcasz na sen?	Cierpię na bezsenność	Do 3 godzin	Między 3 a 5 godzin	Między 5 a 7 godzin	Między 7 a 9 godzin	Między 9 a 11 godzin
Brak objawów	3.18%	0.91%	5.45%	53.18%	35.91%	1.36%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	3.07%	0.61%	7.98%	58.90%	28.22%	1.23%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.38%	1.08%	13.98%	55.91%	21.51%	2.15%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.76%	0.00%	5.88%	61.76%	14.71%	5.88%

	Jak określisz swoje samopoczucie w ostatnich 3 latach?				Jak określisz swoje obecne samopoczucie?			
	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
Kompletnie źle - mam depresję	1.36%	4.29%	8.60%	29.41%	1.36%	4.29%	2.15%	20.59%
Bardzo źle - czuję marazm, kompletny brak energii	0.91%	1.23%	4.30%	11.76%	1.36%	3.68%	8.60%	8.82%
Naprawdę źle - czuję wypalenie (życiowe lub/i zawodowe), nie mam energii	4.09%	12.27%	24.73%	20.59%	1.36%	7.36%	11.83%	23.53%
Źle - czuję systematyczny stres/napięcie/negatywne emocje	9.09%	22.09%	25.81%	20.59%	7.27%	19.02%	27.96%	26.47%
Średnio - raz jest ok, raz czuję stres/napięcie/negatywne emocje	45.91%	53.99%	36.56%	14.71%	31.82%	44.17%	40.86%	14.71%

Generalnie dobrze - jest ok, ale mogłoby być lepiej	30.45%	6.13%	0.00%	2.94%	37.73%	18.40%	8.60%	5.88%
Bardzo dobre - czuję dużo spokoju, pewności, radości	8.18%	0.00%	0.00%	0.00%	19.09%	3.07%	0.00%	0.00%

Czy zauważasz obecnie u siebie któreś z poniższych objawów?	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
Problemy ze snem	14.55%	29.45%	40.86%	64.71%
Problemy ze wstawaniem	16.36%	44.79%	62.37%	73.53%
Problemy z zaśnięciem	8.64%	23.31%	35.48%	52.94%
Bóle głowy	16.82%	23.93%	45.16%	67.65%
Wycofanie się z kontaktów z ludźmi	15.45%	37.42%	53.76%	85.29%
Zamartwianie się	15.45%	50.92%	81.72%	97.06%
Problemy z koncentracją/uwagą	12.73%	47.85%	78.49%	94.12%
Problemy z pamięcią	9.55%	40.49%	67.74%	79.41%
Trudności z podejmowaniem decyzji	9.55%	38.04%	58.06%	94.12%
Chroniczne zmęczenie/wyczerpanie/przemęczenie	12.27%	52.76%	76.34%	97.06%
Niepokój	16.82%	52.15%	81.72%	97.06%
Brak motywacji	13.18%	47.24%	79.57%	100.00%
Niska samoocena	7.73%	38.65%	66.67%	94.12%
Pesymizm	0.45%	10.43%	34.41%	79.41%

Przygnębienie/ smutek	2.27%	33.13%	75.27%	97.06%
Rozdrażnienie	5.91%	31.29%	66.67%	94.12%
Utrata energii	11.36%	49.08%	77.42%	94.12%
Częste zmiany nastroju	8.18%	23.93%	55.91%	79.41%
Obniżenie efektywności pracy	5.00%	29.45%	58.06%	88.24%
Problemy z wykonywaniem zadań	0.45%	15.95%	37.63%	79.41%
Ogólny brak zadowolenia z wykonywanych zadań	4.09%	20.25%	58.06%	91.18%
Poczucie osamotnienia	10.00%	29.45%	59.14%	85.29%
Unikanie / dystansowanie się od problemów	3.64%	18.40%	39.78%	70.59%
Wrażenie bezsensu istnienia	0.45%	19.02%	48.39%	79.41%
Odczuwanie pustki w życiu, pomimo „wypełniania swoich ról”	5.00%	25.77%	63.44%	82.35%
Zwiększony lub zmniejszony apetyt	5.00%	19.02%	34.41%	82.35%
Duża utrata wagi w ostatnich miesiącach	1.82%	2.45%	9.68%	23.53%
Duży wzrost wagi w ostatnich miesiącach	5.00%	12.88%	23.66%	20.59%
Spowolnienie ruchów, mówienia, poruszania się	0.45%	9.82%	17.20%	41.18%
Myśli samobójcze	0.00%	4.91%	13.98%	52.94%

Jak intensywne są te odczucia w ostatnim czasie?	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
--	--------------------	---------------------	---------------------

Brak objawów	16.36%	69.55%	14.09%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	3.07%	75.46%	21.47%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.15%	56.99%	40.86%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	52.94%	47.06%

Jak długo to odczuwasz?	Odczuwam/a m przez chwilę, ale minęło	1-2 dni	Kilka dni	Okolo tygodnia	Okolo dwóch tygodni	Od miesiąca	1-3 miesięcy	3-9 miesięcy	Powyżej 9-12 miesięcy	Powyżej roku
Brak objawów	10.91%	5.00%	10.00%	3.18%	4.09%	7.27%	7.73%	16.82%	6.36%	28.64%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	1.23%	2.45%	3.07%	1.84%	3.68%	4.29%	9.82%	20.86%	12.27%	40.49%

Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	2.15%	3.23%	1.08%	1.08%	1.08%	8.60%	20.43%	16.13%	46.24%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	0.00%	2.94%	8.82%	8.82%	8.82%	67.65%

Czy ...	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
korzystasz z jakiejś formy wsparcia/pomocy?	43.14%	43.56%	43.01%	70.59%
korzystasz ze wsparcia terapeuty/psychoterapeuty?	78.9%	76.92%	87.5%	87.5%
łączyz terapię z farmakologią i współpracą z psychiatrą?	42.1%	37.14%	50%	57.14%
korzystałaś/ałeś ze wsparcia psychiatry?	61.1%	56.04%	62.5%	70.83%
Twój psychiatra rekomendował Ci pracę z terapeutą?	72.2%	68.63%	70%	70.59%
korzystałaś/eś lub korzystasz ze Spotkań z psychologiem	40.8%	39.56%	54.17%	54.17%

korzystałaś/eś lub korzystasz z Coachingu	24.9%	27.47%	22.92%	33.33%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z bliskimi	54.3%	57.14%	47.92%	54.17%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Rozmowa z księdzem	7.5%	10.99%	4.17%	8.33%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkanie u astrolog/astrolożki	2.3%	2.2%	2.08%	8.33%
korzystałaś/eś lub korzystasz z Spotkania u wróżki, jasnovidza	3%	1.1%	6.25%	0.00%

Czy pijesz alkohol?	Nie. Całkowicie nie pijam	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, okazjonalnie, w małych ilościach	Tylko podczas imprez, wyjść ze znajomymi, w dużych ilościach	Piję alkohol raz w tygodniu	Piję alkohol kilka razy w tygodniu	Piję alkohol codziennie
Brak objawów	27.73%	57.27%	1.36%	6.82%	6.82%	0.00%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	22.09%	51.53%	6.13%	8.59%	11.04%	0.61%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.43%	58.06%	3.23%	7.53%	9.68%	1.08%

Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.35%	50.00%	8.82%	2.94%	5.88%	0.00%
--	--------	--------	-------	-------	-------	-------

Jakie ilości alkoholu wypijasz? (podział % wśród deklarujących spożywanie alkoholu)	Małe ilości	Średnie ilości	Duże ilości
Brak objawów	77.36%	22.64%	0.00%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	68.50%	26.77%	4.72%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	81.08%	14.86%	4.05%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	65.22%	30.43%	4.35%

Czy czujesz, że w swoich wyzwaniach masz wsparcie bliskich?	Kompletnie nie. Nie mam wsparcia, nie mam z kim rozmawiać, nie czuję zrozumienia od nikogo	Mam z kim porozmawiać, ale nie są to szczere, głębokie rozmowy	Mam wsparcie, ale nie poprzez rozmowę. Nie mam z kim rozmawiać	Mam z kim rozmawiać, są to szczere, głębokie rozmowy, które pomagają
Brak objawów	9.09%	28.18%	12.73%	50.00%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	10.43%	34.97%	20.25%	34.36%

Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	21.51%	29.03%	24.73%	24.73%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.41%	26.47%	5.88%	38.24%

Czy wśród Twoich bliskich są osoby, które zmagają się z ciężkim stresem, wypalaniem, marazmem, depresją?	Nie wiem	Tak	Nie
Brak objawów	25.45%	60.45%	14.09%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	19.63%	61.35%	19.02%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	36.56%	54.84%	8.60%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.53%	67.65%	8.82%

Jak mocny wpływ na Twoje samopoczucie mają doświadczenia bliskich?	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Brak objawów	23.18%	52.73%	24.09%
Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.25%	50.31%	29.45%
Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	9.68%	54.84%	35.48%
Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.59%	38.24%	41.18%

		Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu czujesz lęk/strach?	Brak objawów	33.64%	48.64%	17.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	14.72%	58.90%	26.38%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	6.45%	46.24%	47.31%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.82%	20.59%	70.59%
W jakim stopniu czujesz obawy/niepewność?	Brak objawów	27.73%	58.64%	13.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	10.43%	55.21%	34.36%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	1.08%	46.24%	52.69%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.88%	14.71%	79.41%
W jakim stopniu czujesz gniew/złość?	Brak objawów	48.18%	41.82%	10.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	31.29%	45.40%	23.31%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	24.73%	46.24%	29.03%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	14.71%	61.76%	23.53%

W jakim stopniu czujesz poczucie winy?	Brak objawów	60.91%	26.36%	12.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.72%	39.26%	19.02%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.43%	49.46%	30.11%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.65%	29.41%	52.94%
W jakim stopniu czujesz zranienie/poczucie skrzywdzenia?	Brak objawów	45.91%	31.36%	22.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.06%	38.65%	31.29%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.83%	40.86%	47.31%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.76%	20.59%	67.65%
W jakim stopniu czujesz żal	Brak objawów	51.82%	30.00%	18.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	33.74%	44.17%	22.09%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	16.13%	43.01%	40.86%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.88%	20.59%	73.53%
W jakim stopniu czujesz wstyd?	Brak objawów	72.27%	19.55%	8.18%

	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.53%	37.42%	11.04%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.94%	31.18%	26.88%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.65%	38.24%	44.12%
W jakim stopniu czujesz smutek?	Brak objawów	46.36%	35.45%	18.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	19.02%	50.31%	30.67%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	4.30%	35.48%	60.22%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.94%	23.53%	73.53%

	Które z poniższych wydarzeń miało/ma na to wpływ?	Problemy finansowe	Problemy rodzinne	Relacje w rodzinie	Samotność	Problemy w związku	Traumatyczne doświadczenie	Problemy w pracy
	Brak objawów	30.91%	19.55%	20.00%	17.27%	22.73%	16.82%	20.91%

lęk/starch

	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.58%	28.83%	36.20%	26.99%	31.29%	27.61%	31.29%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	40.86%	36.56%	45.16%	41.94%	37.63%	34.41%	34.41%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	44.12%	38.24%	58.82%	41.18%	58.82%	47.06%	41.18%
obawy/ niepewność	Brak objawów	27.27%	20.91%	20.91%	13.18%	19.09%	13.64%	17.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.10%	20.25%	31.90%	20.25%	19.63%	17.18%	22.09%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.94%	23.66%	37.63%	25.81%	33.33%	15.05%	22.58%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.18%	35.29%	58.82%	32.35%	41.18%	35.29%	44.12%
gniew/złość	Brak objawów	14.09%	16.36%	23.18%	7.27%	20.00%	6.82%	17.27%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.86%	17.18%	33.13%	12.88%	17.18%	19.02%	25.77%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.66%	17.20%	36.56%	16.13%	20.43%	13.98%	29.03%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.41%	29.41%	50.00%	11.76%	35.29%	23.53%	29.41%
poczucie winy	Brak objawów	10.91%	16.36%	22.73%	8.18%	14.55%	9.09%	8.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	15.34%	15.34%	28.83%	10.43%	15.34%	12.88%	12.88%

	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.43%	21.51%	34.41%	13.98%	21.51%	15.05%	17.20%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.53%	20.59%	35.29%	23.53%	23.53%	26.47%	20.59%
zranienie/ poczucie skrzywdzenia	Brak objawów	8.18%	16.36%	32.27%	6.82%	22.73%	13.18%	10.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	10.43%	20.25%	39.26%	14.72%	22.09%	15.34%	15.95%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	10.75%	31.18%	41.94%	16.13%	26.88%	19.35%	12.90%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.88%	29.41%	50.00%	17.65%	41.18%	29.41%	20.59%
	Brak objawów	10.00%	13.64%	23.18%	11.36%	20.91%	11.36%	10.00%
Żal	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.04%	19.63%	36.20%	16.56%	16.56%	12.88%	14.72%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	16.13%	24.73%	39.78%	21.51%	29.03%	16.13%	15.05%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.65%	32.35%	41.18%	20.59%	38.24%	17.65%	20.59%
	Brak objawów	11.82%	9.09%	17.27%	7.73%	9.09%	7.27%	6.82%
Wstyd	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	22.09%	12.88%	22.70%	7.98%	13.50%	11.66%	12.88%

	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	27.96%	19.35%	32.26%	10.75%	15.05%	17.20%	9.68%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.35%	14.71%	41.18%	11.76%	20.59%	26.47%	26.47%
	Brak objawów	14.55%	23.18%	27.27%	22.27%	19.55%	11.82%	11.82%
Smutek	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	24.54%	25.15%	32.52%	29.45%	22.70%	16.56%	20.86%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	25.81%	22.58%	38.71%	39.78%	27.96%	15.05%	23.66%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.47%	38.24%	52.94%	47.06%	35.29%	32.35%	17.65%

	Od kiedy odczuwasz...?	Nie pam ięta m	Od kilku dni	Do tygo dnia	Od dwó ch tygo dni	Od mies ięca	Od roku	2-3 lata	4-5 lat	Powy żej 5 lat
lęk/starch	Brak objawów	37.27%	4.09%	0.91%	0.45%	2.73%	11.36%	10.00%	3.18%	25.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.93%	2.45%	0.00%	0.61%	6.75%	12.88%	12.88%	3.68%	34.36%
	Umiarkowanie ciężkie	23.66%	1.08%	0.00%	0.00%	1.08%	18.28%	17.20%	9.68%	29.03%

	podejrzenie stanu depresyjnego									
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.65%	0.00%	0.00%	0.00%	5.88%	14.71%	20.59%	0.00%	41.18%
Obawy/ niepewność	Brak objawów	39.09%	3.64%	0.45%	1.36%	4.09%	9.55%	12.73%	3.64%	24.09%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.93%	0.61%	0.61%	1.23%	4.91%	18.40%	18.40%	3.07%	28.83%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	19.35%	0.00%	0.00%	1.08%	1.08%	22.58%	16.13%	8.60%	31.18%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.59%	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	17.65%	11.76%	2.94%	44.12%
gniew/złość	Brak objawów	40.91%	4.55%	0.45%	0.91%	1.82%	9.09%	8.18%	2.73%	19.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.42%	1.23%	0.00%	1.84%	7.36%	15.95%	9.20%	1.84%	20.25%

	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.63%	1.08%	0.00%	1.08%	6.45%	12.90%	12.90%	5.38%	20.43%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.41%	0.00%	0.00%	2.94%	2.94%	17.65%	17.65%	0.00%	26.47%
poczucie winy	Brak objawów	33.64%	1.82%	0.45%	0.45%	1.36%	5.91%	7.27%	3.64%	20.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	34.36%	1.23%	0.61%	0.00%	4.29%	9.82%	7.36%	3.07%	23.31%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.94%	0.00%	1.08%	0.00%	1.08%	12.90%	9.68%	7.53%	21.51%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.47%	0.00%	0.00%	0.00%	2.94%	20.59%	14.71%	0.00%	32.35%
	Brak objawów	26.82%	1.82%	0.91%	0.91%	1.36%	7.27%	10.91%	3.18%	26.82%
zranienie/ poczucie skrzywdzenia	Lekkie podejrzenie	26.99%	1.23%	0.00%	0.61%	4.29%	11.04%	7.98%	2.45%	29.45%

	stanu depresyjnego									
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.03%	0.00%	0.00%	1.08%	3.23%	11.83%	4.30%	8.60%	38.71%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.65%	2.94%	0.00%	0.00%	2.94%	14.71%	11.76%	0.00%	44.12%
Żal	Brak objawów	31.82%	0.91%	0.91%	0.45%	2.27%	6.82%	7.73%	5.00%	20.45%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	28.22%	1.84%	0.00%	0.00%	6.75%	7.36%	9.82%	4.29%	27.61%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.26%	0.00%	0.00%	0.00%	4.30%	17.20%	6.45%	4.30%	27.96%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.47%	2.94%	0.00%	0.00%	2.94%	14.71%	11.76%	0.00%	41.18%
Wstyd	Brak objawów	30.45%	0.45%	0.45%	0.45%	0.91%	3.64%	3.64%	1.36%	15.91%

	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	31.29%	0.61%	0.00%	0.61%	3.68%	6.13%	6.75%	3.07%	25.15%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	39.78%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	7.53%	6.45%	2.15%	25.81%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.24%	0.00%	0.00%	0.00%	5.88%	5.88%	5.88%	0.00%	38.24%
Smutek	Brak objawów	35.00%	2.73%	2.27%	0.91%	5.45%	7.73%	10.00%	2.73%	21.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.67%	1.23%	0.00%	1.23%	4.91%	16.56%	10.43%	8.59%	23.93%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	31.18%	0.00%	0.00%	2.15%	1.08%	21.51%	7.53%	10.75%	25.81%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.47%	0.00%	2.94%	0.00%	5.88%	8.82%	8.82%	5.88%	41.18%

* brak udzielenia odpowiedzi na pytania przez wszystkich respondentów

Jak radzisz sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami?	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
Nie radzę sobie, nie potrafię	6.82%	12.88%	23.66%	52.94%
Rozmawiam z bliskimi	42.73%	45.40%	34.41%	47.06%
Biorę używki (alkohol lub narkotyki)	4.55%	9.20%	6.45%	8.82%
Modlę się do Boga	34.09%	25.77%	19.35%	11.76%
Chodzę do kościoła	11.82%	9.82%	11.83%	5.88%
Modlę się do wyższej energii	8.64%	7.98%	4.30%	5.88%
Medytuję	29.09%	31.90%	11.83%	17.65%
Czytam książki	51.36%	41.72%	37.63%	50.00%
Słucham muzyki	40.00%	46.01%	44.09%	67.65%
Oglądam video w internecie	10.45%	18.40%	16.13%	44.12%
Oglądam filmy	20.00%	22.70%	29.03%	50.00%
Słucham podcastów	32.27%	29.45%	31.18%	44.12%
Chodzę do terapeuty/psychologa	19.55%	20.25%	26.88%	47.06%
Chodzę do coacha	4.09%	5.52%	6.45%	5.88%

Odbywam różne szkolenia	28.64%	30.67%	18.28%	23.53%
Uprawiam sport	27.73%	23.31%	23.66%	11.76%
Spędzam czas na łonie natury	39.09%	38.04%	31.18%	29.41%
Ćwiczę jogę	12.27%	15.34%	11.83%	11.76%
Rozwijam pasje	24.09%	19.63%	15.05%	20.59%
Samorozwój (autocoaching, autoterapia)	28.64%	38.65%	33.33%	29.41%
Udzielam się charytatywnie	12.27%	6.75%	7.53%	14.71%
Więcej pracuję	10.91%	15.95%	24.73%	23.53%
Imprezuję	3.18%	4.91%	5.38%	11.76%
Podróżuję	15.00%	10.43%	15.05%	11.76%

	Pytanie	Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Na ile odczuwasz w swoim życiu, że Twoje potrzeby, marzenia, pragnienia są realizowane?	Brak objawów	12.73%	67.73%	19.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	28.22%	61.96%	9.82%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	43.01%	52.69%	4.30%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	41.18%	2.94%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby seksualne są realizowane?	Brak objawów	38.18%	33.18%	28.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	47.85%	35.58%	16.56%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.61%	30.11%	18.28%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	29.41%	17.65%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby zawodowe są realizowane?	Brak objawów	24.09%	54.55%	21.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.04%	47.85%	14.11%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	45.16%	49.46%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	64.71%	35.29%	0.00%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby osobiste są realizowane?	Brak objawów	17.27%	60.91%	21.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.58%	54.60%	9.82%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	45.16%	49.46%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	64.71%	32.35%	2.94%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby aktywności	Brak objawów	25.45%	55.45%	19.09%

fizycznej/sportowe są realizowane?	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.10%	46.01%	12.88%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	54.84%	34.41%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	47.06%	0.00%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby pasji/hobby są realizowane?	Brak objawów	24.55%	53.18%	22.27%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	39.88%	48.47%	11.66%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.69%	41.94%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.82%	38.24%	2.94%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z innymi są realizowane?	Brak objawów	17.27%	57.73%	25.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.52%	57.06%	10.43%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	40.86%	52.69%	6.45%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	41.18%	2.94%

W jakim stopniu czujesz, że Twoje potrzeby w relacjach z rodziną są realizowane?	Brak objawów	18.64%	50.00%	31.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.06%	56.44%	13.50%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.69%	34.41%	12.90%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	38.24%	8.82%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: finanse	Brak objawów	22.27%	55.91%	21.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	39.88%	49.69%	10.43%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.61%	37.63%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.82%	29.41%	11.76%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: praca	Brak objawów	20.45%	55.91%	23.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	42.33%	48.47%	9.20%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.61%	43.01%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	79.41%	17.65%	2.94%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: kontakty/networking	Brak objawów	20.00%	59.09%	20.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	27.61%	58.90%	13.50%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	45.16%	47.31%	7.53%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	41.18%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rodzina	Brak objawów	16.82%	43.18%	40.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	16.56%	65.64%	17.79%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.48%	51.61%	12.90%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	44.12%	32.35%	23.53%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: przyjaciele	Brak objawów	18.64%	47.73%	33.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	21.47%	55.83%	22.70%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	43.01%	39.78%	17.20%

	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	50.00%	29.41%	20.59%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: relacje zawodowe	Brak objawów	21.36%	54.55%	24.09%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.52%	50.31%	17.18%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	50.54%	40.86%	8.60%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	64.71%	29.41%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: motywacja/energia życiowa	Brak objawów	16.36%	54.55%	27.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.42%	50.31%	4.29%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	66.67%	40.86%	2.15%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	79.41%	29.41%	2.94%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: rozwój osobisty	Brak objawów	12.27%	51.36%	36.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	28.22%	56.44%	15.34%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	45.16%	45.16%	9.68%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	44.12%	0.00%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: duchowość	Brak objawów	14.55%	46.36%	37.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.31%	57.67%	17.18%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	43.01%	40.86%	13.98%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	38.24%	8.82%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: zdrowie	Brak objawów	17.27%	55.00%	27.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	25.77%	65.03%	9.20%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.63%	54.84%	7.53%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.18%	52.94%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: odpoczynek/czas wolny	Brak objawów	20.00%	50.91%	29.09%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.45%	58.28%	12.27%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	47.31%	44.09%	8.60%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	44.12%	47.06%	8.82%

W jakim stopniu odczuwasz zadowolenie w obszarze: aktywność fizyczna/sport	Brak objawów	29.09%	49.55%	21.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	43.56%	45.40%	11.04%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	60.22%	32.26%	7.53%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	67.65%	32.35%	0.00%
W jakim stopniu czujesz, że Twoje życie jest takie, jakie powinno być, że żyjesz tak, jakbyś chciał/a żyć?	Brak objawów	20.91%	59.55%	19.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	39.26%	54.60%	6.13%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	70.97%	26.88%	2.15%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	85.29%	14.71%	0.00%
W jakim stopniu odczuwasz swoje poczucie wartości?	Brak objawów	13.64%	50.00%	36.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	27.61%	54.60%	17.79%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.69%	39.78%	7.53%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	70.59%	26.47%	2.94%
Jak oceniasz swoją pewność siebie – w pracy?	Brak objawów	15.00%	45.45%	39.55%

	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	21.47%	58.28%	20.25%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.94%	47.31%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	41.18%	5.88%
Jak oceniasz swoją pewność siebie – w rodzinie?	Brak objawów	12.27%	41.82%	45.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.25%	49.69%	30.06%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.63%	45.16%	17.20%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	38.24%	8.82%
Jak oceniasz swoją pewność siebie – wśród znajomych?	Brak objawów	9.55%	43.64%	46.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	10.43%	58.90%	30.67%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.26%	50.54%	17.20%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.29%	41.18%	23.53%

		Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sensu w życiu?	Brak objawów	10.00%	48.18%	41.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	21.47%	63.19%	15.34%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.69%	36.56%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	67.65%	26.47%	5.88%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie docenienia od innych?	Brak objawów	14.09%	54.55%	31.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	22.09%	60.74%	16.56%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	50.54%	44.09%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.82%	35.29%	2.94%
W jakim stopniu odczuwasz poczucie sukcesu, osiągnięć?	Brak objawów	18.18%	53.64%	28.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.04%	52.76%	9.20%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	60.22%	35.48%	4.30%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	73.53%	23.53%	2.94%

W jakim stopniu akceptujesz błędy i niedoskonałości?	Brak objawów	14.09%	50.00%	35.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.93%	55.83%	20.25%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	45.16%	41.94%	12.90%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.24%	52.94%	8.82%
Jak silnie doświadczasz krytyki od innych osób?	Brak objawów	42.27%	45.91%	11.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.58%	46.63%	17.79%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	31.18%	43.01%	24.73%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.53%	35.29%	41.18%

Ciemna Czwórka 2022 – Surowe Dane



		Nie pamiętam	Od tygodnia	Od 2 tygodni	Od miesiąca	Od roku	Od 2-3 lat	Od 4-5 lat	Powyżej 5 lat
Od kiedy odczuwasz taki poziom sensu w życiu?	Brak objawów	27.27%	0.45%	2.73%	4.09%	14.55%	14.09%	5.91%	30.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	28.83%	0.00%	0.61%	7.36%	15.95%	15.95%	7.36%	23.93%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.26%	1.08%	0.00%	4.30%	12.90%	21.51%	6.45%	21.51%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	17.65%	0.00%	2.94%	11.76%	17.65%	14.71%	5.88%	29.41%
Od kiedy odczuwasz taki poziom docenienia?	Brak objawów	32.27%	1.36%	0.45%	3.64%	9.55%	18.64%	6.36%	27.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.58%	0.00%	0.61%	3.68%	11.04%	12.27%	5.52%	31.29%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie	38.71%	0.00%	1.08%	1.08%	15.05%	11.83%	3.23%	29.03%

	stanu depresyjnego								
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.59%	0.00%	0.00%	5.88%	14.71%	11.76%	8.82%	38.24%
Od kiedy odczuwasz taki poziom sukcesu/osiągnięć?	Brak objawów	32.27%	0.91%	1.36%	5.00%	15.45%	11.82%	5.45%	27.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.06%	0.61%	1.23%	1.84%	17.79%	16.56%	6.13%	25.77%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.88%	1.08%	0.00%	4.30%	12.90%	13.98%	10.75%	30.11%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.35%	0.00%	2.94%	2.94%	5.88%	14.71%	11.76%	29.41%
Od kiedy odczuwasz taki poziom akceptacji błędów i niedoskonałości?	Brak objawów	29.55%	1.36%	0.45%	1.82%	14.55%	10.45%	3.64%	38.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.45%	0.00%	0.61%	2.45%	11.66%	17.18%	6.75%	31.90%
	Umiarkowanie ciężkie	35.48%	0.00%	0.00%	1.08%	9.68%	9.68%	3.23%	40.86%

	podejrzanie stanu depresyjnego								
	Ciężkie podejrzanie stanu depresyjnego	41.18%	2.94%	0.00%	0.00%	8.82%	5.88%	11.76%	29.41%
Od kiedy odczuwasz taki poziom krytyki od innych?	Brak objawów	45.45%	0.45%	0.00%	2.73%	10.00%	10.00%	4.09%	27.27%
	Lekkie podejrzanie stanu depresyjnego	39.26%	0.61%	0.00%	3.68%	7.98%	10.43%	6.13%	31.90%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzanie stanu depresyjnego	36.56%	0.00%	0.00%	1.08%	10.75%	6.45%	3.23%	41.94%
	Ciężkie podejrzanie stanu depresyjnego	23.53%	0.00%	0.00%	5.88%	14.71%	8.82%	2.94%	44.12%

		Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
Czy odczuwasz negatywne emocje gdy myślisz o przeszłości?	Brak objawów	32.27%	47.73%	20.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	34.36%	50.92%	14.72%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.06%	32.26%	9.68%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	79.41%	11.76%	8.82%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bliskości z bliskimi osobami (rodzina, przyjaciele, znajomi)?	Brak objawów	10.91%	47.73%	41.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	15.95%	60.74%	23.31%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.11%	54.84%	15.05%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.29%	47.06%	17.65%
Jak oceniasz swój poziom poczucia przynależności, więzi z innymi?	Brak objawów	11.36%	49.09%	39.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	18.40%	58.90%	22.70%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	33.33%	54.84%	11.83%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	44.12%	47.06%	8.82%

Jak oceniasz swój poziom rozwoju- siebie, swoich umiejętności, pasji, zainteresowań?	Brak objawów	10.00%	45.91%	43.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.93%	53.37%	22.70%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	40.86%	46.24%	12.90%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.18%	52.94%	5.88%
Jak oceniasz swój poziom poczucia sensu życia?	Brak objawów	13.18%	40.91%	45.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.25%	63.19%	15.95%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	54.84%	39.78%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	41.18%	5.88%
Jak oceniasz swój poziom poczucia bezpieczeństwa?	Brak objawów	14.09%	50.00%	35.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	22.70%	65.64%	11.66%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	43.01%	51.61%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	67.65%	32.35%	0.00%

Jak oceniasz swój poziom poczucia kontroli nad swoim życiem / wpływu na swoje życie?	Brak objawów	11.82%	49.55%	38.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.93%	58.28%	17.79%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	50.54%	40.86%	8.60%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	64.71%	29.41%	5.88%
Jak oceniasz swój poziom poczucia akceptacji siebie i swojego życia?	Brak objawów	13.64%	46.82%	39.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	22.09%	63.19%	14.72%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.61%	44.09%	4.30%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	70.59%	29.41%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia szczęścia?	Brak objawów	12.27%	50.00%	37.73%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	25.77%	63.19%	11.04%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.61%	45.16%	3.23%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	67.65%	32.35%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia radości?	Brak objawów	13.64%	49.09%	37.27%

	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	27.61%	61.96%	10.43%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	59.14%	39.78%	1.08%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	64.71%	35.29%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spełnienia?	Brak objawów	18.64%	52.27%	29.09%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	31.29%	59.51%	9.20%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	68.82%	26.88%	4.30%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	73.53%	26.47%	0.00%
Jak oceniasz swój poziom poczucia miłości?	Brak objawów	19.55%	40.45%	40.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.67%	44.17%	25.15%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	56.99%	25.81%	17.20%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	26.47%	17.65%
Jak oceniasz swój poziom poczucia spokoju?	Brak objawów	16.36%	49.09%	34.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.42%	51.53%	11.04%

	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	68.82%	29.03%	2.15%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	76.47%	17.65%	5.88%
Jak oceniasz poziom docenienia Ciebie przez inne osoby?	Brak objawów	14.09%	52.73%	33.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.25%	65.64%	14.11%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.69%	37.63%	9.68%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.18%	50.00%	8.82%
Jak oceniasz poziom akceptacji Ciebie przez inne osoby?	Brak objawów	13.18%	52.27%	34.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	15.34%	60.12%	24.54%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.48%	48.39%	16.13%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.18%	47.06%	11.76%
Jak oceniasz poziom zrozumienia Ciebie, Twoich potrzeb, poglądów przez inne osoby?	Brak objawów	20.00%	56.36%	23.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.38%	64.42%	9.20%

	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	51.61%	41.94%	6.45%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	52.94%	41.18%	5.88%

		Nie wiem	Niskie poczucie cechy	Optymalne poczucie cechy	Wysokie poczucie cechy
W jakim stopniu czujesz w sobie poziom ambicji?	Brak objawów	19.09%	4.55%	53.18%	23.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	14.11%	9.20%	44.79%	31.90%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	22.58%	12.90%	39.78%	24.73%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.59%	17.65%	26.47%	35.29%
W jakim stopniu czujesz presję od innych?	Brak objawów	15.91%	25.45%	31.36%	27.27%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	12.27%	19.02%	20.25%	48.47%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	15.05%	9.68%	13.98%	61.29%

	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	17.65%	14.71%	67.65%
W jakim stopniu porównujesz się do innych?	Brak objawów	10.00%	37.27%	29.55%	23.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	7.36%	28.22%	19.02%	45.40%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	10.75%	22.58%	7.53%	59.14%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.82%	17.65%	8.82%	64.71%
W jakim stopniu jesteś perfekcjonistą?	Brak objawów	8.18%	6.36%	55.45%	30.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	7.36%	11.04%	42.33%	39.26%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.38%	6.45%	36.56%	51.61%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.94%	5.88%	41.18%	50.00%
W jakim stopniu masz potrzebę kontroli?	Brak objawów	5.00%	9.09%	56.82%	29.09%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	1.84%	7.98%	46.63%	43.56%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	7.53%	5.38%	33.33%	53.76%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.94%	14.71%	32.35%	50.00%

Jaką masz intensywność spotkań z ludźmi (w pracy, w życiu)	Brak objawów	5.91%	30.45%	53.18%	10.45%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	6.75%	38.65%	38.04%	16.56%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	9.68%	48.39%	25.81%	16.13%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.76%	44.12%	29.41%	14.71%
Jaką czujesz intensywność tempa życia?	Brak objawów	6.82%	25.91%	40.91%	26.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	6.75%	34.97%	23.31%	34.97%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	7.53%	48.39%	7.53%	36.56%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.94%	50.00%	2.94%	44.12%
Jak oceniasz jakość swojego snu?	Brak objawów	2.27%	19.55%	50.45%	27.27%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	1.84%	30.06%	51.53%	16.56%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.15%	47.31%	39.78%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	52.94%	35.29%	11.76%

Jak oceniasz ilość decyzji, które masz do podjęcia w swoim życiu na co dzień?	Brak objawów	8.18%	10.91%	52.27%	28.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.59%	11.04%	26.38%	53.99%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	7.53%	17.20%	20.43%	54.84%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	5.88%	20.59%	17.65%	55.88%
Jak oceniasz poziom wewnętrznego krytyka/krytycznych myśli?	Brak objawów	8.64%	10.45%	49.09%	31.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	6.13%	5.52%	27.61%	60.74%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	4.30%	1.08%	18.28%	76.34%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.94%	0.00%	5.88%	91.18%
W jakim stopniu czujesz wsparcie bliskich i bycie wysłuchanym?	Brak objawów	4.09%	15.00%	52.73%	28.18%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	3.07%	17.79%	63.80%	15.34%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	4.30%	30.11%	58.06%	7.53%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	0.00%	41.18%	44.12%	14.71%

W jakim stopniu czujesz, że bierzesz odpowiedzialność w życiu?	Brak objawów	5.91%	2.73%	50.91%	40.45%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	4.91%	7.98%	42.94%	44.17%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	9.68%	6.45%	37.63%	46.24%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.82%	23.53%	23.53%	44.12%
W jakim stopniu skupiasz się na sobie, dbasz o siebie?	Brak objawów	4.55%	22.27%	69.55%	3.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	3.68%	47.85%	45.40%	3.07%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.60%	48.39%	40.86%	2.15%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	2.94%	73.53%	23.53%	0.00%

Na ile ważna jest dla Ciebie sfera duchowa?	Brak objawów	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego
---	--------------	---------------------------------------	---	--

Nie jest ważna	5.00%	7.36%	12.90%	14.71%
Jest ważna, ale jestem pogubiona/y w tym co wierzę	9.55%	12.27%	15.05%	20.59%
Jest ważna, ale nadal szukam, poszukuję swojej ścieżki niezależnej od religii	12.73%	13.50%	20.43%	17.65%
Chodzę do kościoła, ale nie odnajduję w nim rozwoju duchowego	5.00%	3.07%	9.68%	2.94%
Chodzę do kościoła i to daje mi spokój, pełne poczucie rozwoju duchowego	18.64%	11.66%	9.68%	2.94%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość	15.45%	19.63%	8.60%	11.76%
Wyznaję inną wiarę niż katolicka	3.18%	3.07%	1.08%	0.00%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w Boga	14.09%	11.66%	12.90%	14.71%
Nie chodzę do kościoła, ale wierzę w wyższą sferę, w duchowość. Odnalazłem/am swoją drogę do duchowości. Patrzę holistycznie	13.18%	14.72%	5.38%	11.76%
Inne	3.18%	3.07%	4.30%	2.94%

		Niski poziom (w %)	Średni poziom (w %)	Wysoki poziom (w %)
--	--	-----------------------	------------------------	------------------------

W jakim stopniu masz kontakt z naturą (rośliny, woda, góry, lasy)	Brak objawów	9.09%	48.64%	41.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	13.50%	52.76%	33.74%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	37.63%	39.78%	22.58%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.29%	50.00%	14.71%
W jakim stopniu masz kontakt ze słońcem (średnio w całym roku - uwzględniając wszystkie pory roku)	Brak objawów	7.73%	55.00%	37.27%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	13.50%	63.80%	22.70%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	27.96%	58.06%	13.98%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.53%	61.76%	14.71%
W jakim stopniu jesteś aktywny/a fizycznie?	Brak objawów	23.18%	56.36%	20.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	31.90%	53.37%	14.72%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.06%	26.88%	15.05%

	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	64.71%	29.41%	5.88%
W jakim stopniu czujesz wdzięczność za to, co masz? Jakim stopniu doceniasz to, co masz w życiu?	Brak objawów	3.18%	36.36%	60.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	7.98%	49.08%	42.94%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	8.60%	66.67%	24.73%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	23.53%	47.06%	29.41%
W jakim stopniu czujesz, że wiesz kim jesteś i dokąd zmierzasz w życiu?	Brak objawów	8.18%	46.82%	45.00%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	14.72%	60.12%	25.15%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	39.78%	48.39%	11.83%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.82%	32.35%	8.82%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania – "Dlaczego istniejemy, dlaczego istnieje świat"?	Brak objawów	9.55%	46.36%	44.09%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	18.40%	55.21%	26.38%

	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.94%	47.31%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	50.00%	41.18%	8.82%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania – "Co jest po śmierci"?	Brak objawów	12.73%	40.91%	46.36%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	20.86%	44.79%	34.36%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	36.56%	47.31%	16.13%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.24%	35.29%	26.47%
W jakim stopniu czujesz zrozumienie świata i życia pod kątem pytania – "Jaki jest sens życia? Czy życie ma sens?"	Brak objawów	9.55%	45.00%	45.45%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	14.11%	53.37%	32.52%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	40.86%	45.16%	13.98%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	50.00%	38.24%	11.76%
W jakim stopniu postrzegasz swoją przyszłość?	Brak objawów	11.36%	55.00%	33.64%

	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	24.54%	56.44%	19.02%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	48.39%	46.24%	5.38%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	35.29%	8.82%
W jakim stopniu czujesz, że sobie poradzisz w najbliższej przyszłości (w życiu i w pracy)?	Brak objawów	9.55%	46.82%	43.64%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	15.34%	60.12%	24.54%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.71%	50.54%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	29.41%	14.71%
Jak myślisz o swoim zdrowiu w przyszłości?	Brak objawów	16.36%	47.73%	35.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.38%	56.44%	17.18%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.71%	49.46%	11.83%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	47.06%	41.18%	11.76%

Jak myślisz o swoich finansach w przyszłości?	Brak objawów	12.73%	55.45%	31.82%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	26.38%	56.44%	17.18%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	47.31%	43.01%	9.68%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	55.88%	32.35%	11.76%
Jak myślisz o przyszłości swoich bliskich?	Brak objawów	15.45%	42.27%	42.27%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	18.40%	57.67%	23.93%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	35.48%	45.16%	19.35%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	29.41%	50.00%	20.59%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do siebie?	Brak objawów	7.73%	37.73%	54.55%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	11.66%	54.60%	33.74%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	33.33%	40.86%	25.81%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	41.18%	38.24%	20.59%

W jakim stopniu czujesz zaufanie do bliskich?	Brak objawów	7.27%	46.82%	45.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	12.88%	61.35%	25.77%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	30.11%	55.91%	13.98%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	32.35%	38.24%	29.41%
W jakim stopniu czujesz zaufanie do życia?	Brak objawów	9.09%	45.00%	45.91%
	Lekkie podejrzenie stanu depresyjnego	12.88%	65.03%	22.09%
	Umiarkowanie ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	38.71%	50.54%	10.75%
	Ciężkie podejrzenie stanu depresyjnego	58.82%	29.41%	11.76%