



# **Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych na terenie Miasta Słupska**

**ŚLUPSK 2022**

 **Akademia  
Pomorska  
w Słupsku**

 **Instytut  
Pedagogiki**



**Opracowanie:**

dr hab. Anna Babicka-Wirkus, prof. AP

dr Małgorzata Obrycka



## Spis treści

<b>ROZDZIAŁ I Główne założenia projektu</b>	<b>8</b>
1.1. Projekt badawczy	8
1.2. Wprowadzenie w problematykę uzależnień behawioralnych	11
1.3. Założenia metodologiczne badań	15
<b>ROZDZIAŁ II Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych rodziców/opiekunów uczniów oraz uczennic ze szkół podstawowych (klasy IV, V, VI, VII, VIII) na terenie miasta Słupska</b>	<b>21</b>
2.1. Struktura próby badawczej	21
2.2. Zakupoholizm	32
2.3. Patologiczny hazard	33
2.4. Kompulsywne objadanie się	33
2.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu	34
2.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii	37
2.7. Pracoholizm	39
2.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych	41
2.9. Siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej	42
2.10. Uzależnienie od portali społecznościowych	46
2.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	47
2.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych	51
2.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania	55
2.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu	58
2.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium	58
2.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych	59
2.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing	64
2.18. Zagadnienia profilaktyki	69
<b>ROZDZIAŁ III Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych rodziców/opiekunów uczniów oraz uczennic ze szkół ponadpodstawowych na terenie miasta Słupska</b>	<b>73</b>
3.1. Struktura próby badawczej	73
3.2. Zakupoholizm	84
3.3. Patologiczny hazard	85



3.4. Kompulsywne objadanie się	85
3.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu	86
3.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii	89
3.7. Pracoholizm	91
3.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych	93
3.9. Sieciholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej	94
3.10. Uzależnienie od portali społecznościowych	98
3.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	99
3.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych	104
3.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania	108
3.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu	111
3.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium	111
3.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych	112
3.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing	116
3.18. Zagadnienia profilaktyki	122
<b>ROZDZIAŁ IV Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych uczniów oraz uczennic ze szkół podstawowych (klasy IV, V, VI, VII i VIII) na terenie miasta Słupska</b>	<b>126</b>
4.1. Struktura próby badawczej	126
4.2. Zakupoholizm	127
4.3. Patologiczny hazard	129
4.4. Kompulsywne objadanie się	130
4.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu	131
4.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii	135
4.7. Pracoholizm	137
4.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych	138
4.9. Sieciholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej	142
4.10. Uzależnienie od portali społecznościowych	144
4.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	147
4.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych	152
4.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania	154



4.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu	156
4.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium	156
4.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych	158
4.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing	161
4.18. Zagadnienia profilaktyki	165
<b>ROZDZIAŁ V Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych uczniów oraz uczennic ze szkół ponadpodstawowych na terenie miasta Słupska</b>	<b>169</b>
5.1. Struktura próby badawczej	169
5.2. Zakupoholizm	170
5.3. Patologiczny hazard	173
5.4. Kompulsywne objadanie się	175
5.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu	178
5.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii	180
5.7. Pracoholizm	181
5.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych	183
5.9. Siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej	187
5.10. Uzależnienie od portali społecznościowych	189
5.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	191
5.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych	197
5.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania	198
5.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu	200
5.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium	202
5.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych	203
5.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing	207
5.18. Zagadnienia profilaktyki	213
<b>ROZDZIAŁ VI Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych studentów/studentek na terenie miasta Słupska</b>	<b>217</b>
6.1. Struktura próby badawczej	217
6.2. Zakupoholizm	221
6.3. Patologiczny hazard	223



6.4. Kompulsywne objadanie się	225
6.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu	228
6.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii	230
6.7. Pracoholizm	233
6.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych	236
6.9. Sieciholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej	240
6.10. Uzależnienie od portali społecznościowych	243
6.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	246
6.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych	250
6.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania	254
6.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu	256
6.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium	259
6.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych	260
6.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing	264
6.18. Zagadnienia profilaktyki	267
<b>ROZDZIAŁ VII Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych słuchaczy i słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku</b>	<b>270</b>
7.1. Struktura próby badawczej	270
7.2. Zakupoholizm	273
7.3. Patologiczny hazard	275
7.4. Kompulsywne objadanie się	277
7.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu	280
7.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii	282
7.7. Pracoholizm	285
7.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych	287
7.9. Sieciholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej	290
7.10. Uzależnienie od portali społecznościowych	293
7.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego	295
7.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych	300
7.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania	303
7.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu	306



7.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium	308
7.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych	309
7.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing	313
7.18. Zagadnienia profilaktyki	316
<b>ROZDZIAŁ VIII Wnioski końcowe i sugestie dotyczące możliwych rozwiązań istniejących problemów związanych z uzależnieniami behawioralnymi na terenie miasta Słupska</b>	<b>319</b>
8.1. Wnioski ogólne	319
8.2. Wnioski dotyczące analizy porównawczej oraz wnioski końcowe dotyczące uzależnień behawioralnych	322
8.3. Wnioski dotyczące systemu profilaktyki i leczenia uzależnień behawioralnych	330
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>331</b>
<b>Spis wykresów</b>	<b>333</b>
<b>Spis tabel</b>	<b>354</b>



# ROZDZIAŁ I Główne założenia projektu

## 1.1. Projekt badawczy

<b>Zamawiający</b>	Miasto Słupsk
<b>Wykonawca</b>	1) Akademia Pomorska w Słupsku: Centrum Badań Społecznych INKLUZJA; 2) Eksperti: ✓ dr hab. Anna Babicka-Wirkus, prof. AP; ✓ dr Małgorzata Obrycka.
<b>Przedmiot badań</b>	Badania diagnostyczne dotyczące uzależnień behawioralnych definiowanych zgodnie z fachową literaturą przedmiotu, jako: 1) uzależnienia czynnościowe; 2) uzależnienia psychiczne, które wiążą się z nałogowym wykonywaniem pewnych przyjemnych czynności – ich realizacja prowadzi do krótkotrwałego uczucia euforii i ulgi, po czym pojawia się jeszcze silniejsza potrzeba ich powtórzenia, co prowadzi z kolei do błędnego koła uzależnienia; 3) uzależnienie od wykonywania danej czynności pojawiające się w momencie, gdy towarzyszy jej wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania.
<b>Problematyka badawcza</b>	Zjawiska konstytuujące uzależnienia behawioralne: 1. zakupoholizm, 2. patologiczny hazard, 3. kompulsywne objadanie się, 4. ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu, 5. uzależnienie od seksu lub pornografii, 6. pracobolizm, 7. uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych, 8. sieciobolizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej, 9. fonobolizm – uzależnienie od telefonu komórkowego, 10. uzależnienie od używania kart płatniczych, 11. kleptoholizm – uzależnienie od okradania, 12. uzależnienie od środków masowego przekazu,





	<p>13. uzależnienie od mediów społecznościowych,</p> <p>14. tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium,</p> <p>15. bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych,</p> <p>16. uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej.</p>
<b>Prace badawcze</b>	<p>1) Opracowanie 6 kwestionariuszy ankiet o wysokim stopniu standaryzacji oraz przygotowanie ich w wersji elektronicznej – wrzesień 2022 rok;</p> <p>2) Gromadzenie danych z uwzględnieniem przepisów RODO – październik 2022 rok;</p> <p>3) Opracowanie danych do analizy, w tym ilościowa oraz jakościowa analiza danych – listopad 2022 rok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obróbka techniczna i kodowanie zmiennych z użyciem programu <i>Excel</i>;</li> <li>• obróbka techniczna i kodowanie zmiennych z użyciem programu <i>Statistica</i>;</li> <li>• obróbka techniczna i kodowanie zmiennych z użyciem programu <i>SPSS</i>.</li> </ul> <p>4) Przygotowanie raportu zbiorczego z badań – grudzień 2022 rok oraz uwzględnienie w raporcie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metodologii badań;</li> <li>• analizy zmiennych socjodemograficznych;</li> <li>• analizy poszczególnych pytań z kwestionariuszy;</li> <li>• analizy związków i zależności między zmiennymi;</li> <li>• wniosków i rekomendacji.</li> </ul>
<b>Metodologia</b>	<p>Badania ankietowe:</p> <p>1) metoda – sondaż diagnostyczny;</p> <p>2) technika – ankietowanie;</p> <p>3) narzędzie – kwestionariusz ankiety.</p>
<b>Narzędzie badawcze</b>	<p><b>SZEŚĆ KWESIONARIUSZY ANKIETY:</b></p> <p>1) kwestionariusz ankiety dla uczniów i uczennic szkół podstawowych na terenie Miasta Słupsk (klasy IV, V, VI, VII i VIII);</p> <p>2) kwestionariusz ankiety dla rodziców/opiekunów prawnych uczniów i uczennic szkół podstawowych na terenie Miasta Słupsk (klasy IV, V, VI, VII i VIII);</p> <p>3) kwestionariusz ankiety dla uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych na terenie Miasta Słupsk;</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>4) kwestionariusz ankiety dla rodziców/opiekunów prawnych uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych na terenie Miasta Słupsk;</li> <li>5) kwestionariusz ankiety dla Studentek i Studentów na terenie Miasta Słupsk;</li> <li>6) kwestionariusz ankiety dla uczestników i uczestniczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku na terenie miasta Słupsk.</li> </ul>
<b>Respondenci/ Respondentki</b>	<p>Dobór próby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) uczniowie i uczennice wszystkich szkół podstawowych na terenie Miasta Słupsk (klasy IV, V, VI, VII, VIII);</li> <li>2) rodzice/opiekunowie prawni uczniów i uczennic wszystkich szkół podstawowych na terenie Miasta Słupsk (klasy IV, V, VI, VII, VIII), mieszkańcy Miasta Słupsk;</li> <li>3) uczniowie i uczennice wszystkich szkół ponadpodstawowych na terenie Miasta Słupsk;</li> <li>4) rodzice/opiekunowie prawni uczniów i uczennic wszystkich szkół ponadpodstawowych na terenie Miasta Słupsk, mieszkańcy Miasta Słupsk;</li> <li>5) Studentki i Studenci na terenie Miasta Słupsk;</li> <li>6) osoby uczestniczące w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku na terenie Miasta Słupsk.</li> </ul>
<b>Próba</b>	470 osób
<b>Terminy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Podpisanie umowy pomiędzy Centrum Badań Społecznych INKLUZJA APSL i Miastem Słupsk: sierpień 2022 rok;</li> <li>2. Opracowanie przez Zleceniobiorcę narzędzi badawczych: wrzesień 2022 rok;</li> <li>3. Zbieranie danych: październik 2022 rok;</li> <li>4. Ilościowa oraz jakościowa analiza badawcza: listopad 2022 rok;</li> <li>5. Raport zbiorczy zawierający analizy, wnioski oraz zalecenia: dzień przekazania do Zleceniodawcy 16 grudnia 2022 roku.</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne.



## 1.2. Wprowadzenie w problematykę uzależnień behawioralnych

Różnorodne warunki, jakie niesie ze sobą szeroko rozumiana współczesność sprzyjają kształtowaniu się specyficznych sposobów funkcjonowania w codziennym życiu. W dzisiejszej rzeczywistości nie bez znaczenia pozostają wielowymiarowe konteksty społeczne, kulturowe, medyczne, jak również edukacyjne, które redefiniują tradycyjne trendy społeczne oraz style życia, a dzieje się tak w świetle pojawiających się nieustannie nowych możliwości i szans. Ważnym aspektem w tym temacie jest szeroko rozumiany dobrobyt, w tym możliwość korzystania z materialnych i technologicznych dóbr w celu realizacji potrzeb, pragnień i dążeń. Warto zaakcentować, że ludzkie zachowania mają także charakter wyuczony. Stąd też, niektóre z nich cechują właściwości przystosowawcze, zautomatyzowane i schematyczne. Wówczas podczas wykonywania poszczególnych czynności świadomość mimowolnie uwalniana jest od analizowania aktywności powtarzalnych.<sup>1</sup> Ma to oczywiście wpływ na realizację codziennych obowiązków i stawianych celów.

W literaturze przedmiotu pojawiają się następujące refleksje: „komu z nas nie przyszła do głowy myśl, że za dużo pracuje albo za dużo wydaje pieniędzy, za dużo czasu spędza przed komputerem albo za dużo je. Obserwowane współcześnie zmiany życia społecznego coraz częściej skłaniają do refleksji na temat specyfiki funkcjonowania człowieka, zwłaszcza w kontekście tempa i jakości życia oraz możliwości poradzenia sobie z wymaganiami społecznymi. Standardem stały się: coraz szybsze życie, coraz dłuższa praca, coraz mniej czasu na spotkania z rodziną i znajomymi czy na realizację zainteresowań. Dominujące są dziś powszechny brak akceptacji tzw. trudnych uczuć, powierzchowność życia emocjonalnego i duchowego, niechęć do trudniejszych rozmów czy poważniejszych rozważań na temat celu i sensu życia”.<sup>2</sup> Wpływy kulturowe (często negatywne w swej treści), mass media (w tym reklamy), jak również nieustanny dostęp do ulubionych produktów oraz informacji wywołują

---

<sup>1</sup> B. Habrat, *Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych*. W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 24.

<sup>2</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018, s. 11; Zob. P.R. Martin, N.M. Petry, *Are non-substance-related addictions really addictions?*, „American Journal on Addictions” 2005, nr 14(1), s. 1-7.



na płaszczyźnie życia codziennego różnorodne i nie zawsze korzystne efekty czy przyzwyczajenia. Okoliczności te mają bezpośredni wpływ na wizję oraz sposoby rozumienia potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego.<sup>3</sup>

**W niniejszym raporcie przedmiotem badań uczyniono uzależnienia behawioralne, interpretowane, jako uzależnienia czynnościowe – czynności nałogowe, uzależnienia od przyjemności, wielorakie zachowania nałogowe, (zespoły) upośledzenia (zaburzenia) kontroli impulsów, natręctwa, nowe uzależnienia, zespoły dysregulacji dopaminergicznej.**<sup>4</sup> Dla potrzeb prezentowanych badań zjawisko uzależnień behawioralnych analizowano w kontekście wiedzy na temat nowej grupy uzależnień psychicznych, powiązanych z nałogowym wykonywaniem pewnych/konkretnych przyjemnych czynności. Z kolei realizacja tego typu aktywności prowadzić może do krótkotrwałego uczucia euforii czy ulgi. W tych okolicznościach, jako kolejne następstwo powziętych przedsięwzięć pojawić się może jeszcze silniejsza potrzeba ich powtórzenia. Tak realizowane działania mogą prowadzić do uzależnień. Zgodnie z fachową literaturą uzależnienie od wykonywania danej czynności pojawia się w momencie, gdy towarzyszy jej wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania. Uzależnienia tego typu mają podłoże neurobiologiczne, stąd też mogą wpływać na funkcjonowanie ludzkiego umysłu (*neurobiologiczna ścieżka podatności*).<sup>5</sup>

W ramach subdyscypliny, jaką jest psychologia kliniczna pojawiają się liczne definicje uzależnień behawioralnych. **W niniejszym raporcie przyjmuje się, że uzależnienia tego typu reprezentują „stan, w którym osoba uskarża się na brak możliwości, pomimo podejmowanych prób, zapanowania nad swoimi myślami (obsesje) i zachowaniami (kompulsja) oraz ich skontrolowania, cierpi z powodu różnych problemów ekonomicznych, interpersonalnych, zdrowotnych – wynikających z kompulsywnego**

---

<sup>3</sup> Por. A. Jasińska, A. Klimkiewicz, K. Sękowski, M. Wojnar, *Uzależnienia behawioralne w praktyce lekarskiej*, Stowarzyszenie Młody Lekarz, Warszawa 2013.

<sup>4</sup> Zob. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5<sup>th</sup> edition, APA, 2013; J. Billieux, P. Maurage i in., *Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research*, *Current Addiction Reports* 2015, nr 2(2), s. 156-162; B. Habrat, *Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych*. W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 15-17.

<sup>5</sup> Zob. I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018, s. 19.



powtarzania tych czynności, a także ma poczucie bezradności i bezsilności wobec problemu”.<sup>6</sup> Powyższa definicja pozwala na zawężenie przedmiotu badań do zespołu symptomów i objawów charakterystycznych dla poszczególnych zachowań analizowanych w prezentowanym dokumencie.<sup>7</sup>

**W raporcie analizie badawczej poddano następujące zjawiska: 1) zakupoholizm, 2) patologiczny hazard, 3) kompulsywne objadanie się, 4) ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu, 5) uzależnienie od seksu lub pornografii, 6) pracoholizm, 7) uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych, 8) siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej, 9) fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego, 10) uzależnienie od używania kart płatniczych, 11) kleptoholizm – uzależnienie od okradania, 12) uzależnienie od środków masowego przekazu, 13) uzależnienie od mediów społecznościowych, 14) tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium, 15) bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych, 16) uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej.<sup>8</sup>**

W powyższych szesnastu obszarach badawczych analizowano objawy charakterystyczne dla rozpoznania uzależnień behawioralnych, w tym: spędzanie coraz większej ilości czasu w postaci pełnego zaangażowania się w konkretne zachowanie przy jednoczesnym zaniedbywaniu innych zainteresowań, pasji oraz ważnych obowiązków rodzinnych, zawodowych lub szkolnych/uczelnianych; utrata kontroli nad zachowaniem; poświęcanie danemu zachowaniu więcej czasu niż wstępnie zaplanowany; poświęcanie większej ilości pieniędzy i uwagi, niż pozwala na to sytuacja życiowa oraz status ekonomiczny; odczuwanie trudności w powstrzymaniu się przed zachowaniem, które

---

<sup>6</sup> I. Cierpiałkowska, Psychologia uzależnień. W: *Psychologia kliniczna*, I. Cierpiałkowska, H. Sęk (red), PWN, Warszawa 2016, s. 391; Zob. H. Sęk, *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003.

<sup>7</sup> Zob. H.J. Shaffer i in., *Toward a syndrome model of addiction: multiple expressions, common etiology*, „Harvard Review of Psychiatry” 2004, nr 12(6), s. 367-374.

<sup>8</sup> Zob. M.Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B.P. Rosik, *Wiek uzależnień, czyli cywilizacja wielowymiarowego ryzyka*. W: *Uzależnienia behawioralne*, M.Z. Jędrzejko, B.P. Rosik, M. Kowalski (red.), Akademia Humanistyczna im. A. Gieysztora, Pułtusk – Warszawa 2015, s. 20-27; B. Habrat, *Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych*. W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 18-19.





uznaje się za niewłaściwe; odczuwanie potrzeby dostarczania sobie coraz intensywniejszych wrażeń związanych z danym zachowaniem; powrót do wykonywania danej czynności pomimo rosnącej świadomości strat i podejmowania prób zmiany czy porzucenia tego zachowania; reagowanie gniewem w sytuacji niemożności wykonywania danej czynności. Warto zasygnalizować, że problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi nigdy nie dotyczą jednej osoby, ale całych rodzin, wspólnot, a także instytucji. Tak więc, uzależnienia czynnościowe mogą prowadzić do różnorodnych szkód w wielu sferach życia. Tego typu działania mogą doprowadzić do dysfunkcjonalności w zakresie realizowania ról społecznych oraz podstawowych codziennych obowiązków rodzinnych, jak również zawodowych. Mogą pojawić się także problemy związane z niskim poczuciem sensu własnego życia oraz brakiem trwałej hierarchii wartości.<sup>9</sup>

Istnieją różne rodzaje strategii profilaktycznych. Są one skoncentrowane zarówno na jednostkowych, jak również systemowych sposobach oddziaływania. Pierwszym krokiem jest zawsze dogłębna diagnoza problemu w danym regionie – w zakresie lokalnym, jak również globalnym. Stosuję się strategie edukacyjne, informacyjne, a także alternatywne, a ich podstawą jest między innymi zapewnienie opieki medycznej, terapeutycznej, jak również organizacja przestrzeni w celu wykreowania różnorodnych form spędzania czasu wolnego.<sup>10</sup> Każda próba poznania zjawiska uzależnień, zarówno w teorii jak i empirii badawczej, stanowi ważne ogniwo do tworzenia systemowych projektów. Jednakże od samych problemów związanych z precyzją używanych nazw i terminów ważniejszym staje się założenie, zgodnie z którym „(...) uzależnić można się niemal od wszystkiego – od zachowania i od jedzenia, od przeżyć i od używek, od aktywności i braku aktywności”.<sup>11</sup> Rozpoznanie tego obszaru ludzkiego funkcjonowania stanowi ważne ogniwo w procesie zabezpieczania tożsamości, planowania i kreowania kariery zawodowej oraz życia rodzinnego, zaspokajania oczekiwań i radzenia sobie z trudnościami. Wymagania społeczne wzrastają z każdym dniem, stąd też kluczowym zadaniem staje się poszukiwanie rozwiązań ułatwiających radzenie sobie ze

---

<sup>9</sup> Zob. J. Błachut, A. Gaberle, K. Krajewski, *Kryminologia*, Arche, Gdańsk 2007.

<sup>10</sup> Por. Z. Gaś, *Profilaktyka uzależnień*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993, s. 102; K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003; M. Dziewiecki, *Uzależnienia. Jak je pokonać? Jak przed nimi chronić?*, Wydawnictwo eSpe, Kraków 2016.

<sup>11</sup> I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, PWN, Warszawa 2008, s. 125; Zob. L. Jampolsky, *Leczenie uzależnionej osobowości*, Wydawnictwo czarna Owca, Warszawa 2014.



stresem, jak również radzenie sobie z wieloaspektowymi i często niezwykle złożonymi oczekiwaniami.

**Przeprowadzona pierwsza tak szeroka diagnoza zjawisk uzależnień behawioralnych na terenie miasta Słupska może stanowić podstawę do budowania strategii profilaktycznej, zarówno na poziomie profilaktyki uniwersalnej (skierowanej do szerokich grup społecznych), profilaktyki selektywnej (skierowanej do tzw. grup ryzyka) oraz profilaktyki wskazującej (skierowanej do osób z grup wysokiego ryzyka).<sup>12</sup> Zgodnie z ustaleniami specjalistycznymi działania profilaktyczne ukierunkowane powinny być zarówno na wywoływanie zmian w jednostce, jak również wywoływanie zmian w środowisku. W tym szerokim kontekście ważne są działania tworzące systemową odpowiedź na zjawiska uznawane za zagrożenie dla zdrowia publicznego. Poniższa diagnoza prezentuje główne tendencje związane z uzależnieniami behawioralnymi w Słupsku. Badania obejmują próbę 470 osób, w tym: uczniów/uczennic szkół podstawowych i ich rodziców, uczniów/uczennic szkół ponadpodstawowych i ich rodziców, studentów/studentki oraz uczestników/uczestniczek Uniwersytetu III Wieku.**

### 1.3. Założenia metodologiczne badań

W najszerszym ujęciu znaczeniowym metodologia reprezentuje dział nauki zajmujący się badaniami naukowymi oraz całokształtem procedur postępowania badawczego (faza koncepcyjna oraz faza wykonawcza badań). Metodologia dostarcza teoretyczne oraz empiryczne ramy dla nowych odkryć i ustaleń w zakresie rozwoju wiedzy naukowej oraz wiedzy utylitarnej.<sup>13</sup> Główne cele poznania naukowego kojarzone są z pozyskiwaniem dokładnej, trafnej, rzetelnej, jak również wszechstronnej wiedzy w wybranym obszarze problemowym.<sup>14</sup> Z kolei cele postępowania badawczego ukierunkowane są na działania eksploracyjne, opisowe, jak również wyjaśniające.

---

<sup>12</sup> K. Kmicik-Jusięga, *Poziomy profilaktyki*, <http://profilaktyk.org/artykuly/22-pozioomy-profilaktyki> (dostęp 5.12.2022).

<sup>13</sup> Zob. S. Pabis, *Metodologia i metody nauk empirycznych*, PWN, Warszawa 1995, s. 9.

<sup>14</sup> Por. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 23.



W niniejszym postępowaniu zadaniem badawczym uczyniono przedstawienie informacji z zakresu spostrzegania zjawisk dotyczących uzależnień behawioralnych w mieście Słupsk. **Przedmiotem niniejszych badań są więc uzależnienia behawioralne. Celem przeprowadzonych badań jest diagnoza problemów uzależnień behawioralnych w mieście Słupsk, w tym rozróżnienie cech i konsekwencji poszczególnych zachowań, które można uznać za szkodliwe oraz patologiczne w odniesieniu do zachowań zdrowych i korzystnych. Główny problem badawczy sformułowano w postaci pytania w brzmieniu: P1. Jaka skala uzależnień behawioralnych na terenie miasta Słupska ujawnia się w opinii jego mieszkańców/mieszkanek?**

Chcąc uzyskać odpowiedź na powyższe pytanie badawcze dookreślono pytania szczegółowe w brzmieniu: P2: Jakimi obszarami uzależnień behawioralnych dominują wśród mieszkańców/mieszkanek Słupska?; P3. Jaka jest ogólna wiedza badanych osób na temat uzależnień behawioralnych?; P4. Jak postrzegane są poszczególne obszary uzależnień behawioralnych?; P5. Jak powszechnym problemem społecznym są uzależnienia behawioralne w mieście Słupsk?; P6. Jaki typ uzależnień behawioralnych najczęściej ujawnia się w odpowiedziach respondentów/respondentek?; P7. Jaki jest poziom wiedzy respondentów/respondentek na temat zasobów profilaktycznych miasta Słupska w zakresie uzależnień behawioralnych?

**Gromadzenie, analizowanie oraz interpretowanie danych przeprowadzono w obrębie metody sondażu diagnostycznego.**<sup>15</sup> W ramach tej procedury badawczej głównym celem jest konsolidowanie wiedzy o atrybutach strukturalnych, funkcjonalnych, dynamicznych szeroko rozumianych zjawisk społecznych, opinii oraz poglądów wybranych do badania zbiorowości. Analizie i rozpoznaniu poddaje się kwestie związane z nasileniem oraz kierunkiem rozwoju określonych zjawisk. W prezentowanych badaniach zastosowano technikę w postaci ankietowania. Z kolei za narzędzia badawcze posłużyły kwestionariusze ankiet skierowane do: uczniów i uczennic szkół podstawowych w Słupsku (klasy IV, V, VI, VII, VIII); uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych w Słupsku; rodziców uczniów i uczennic szkół podstawowych w Słupsku (IV, V, VI, VII, VIII); rodziców uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych w Słupsku; studentów i studentek Akademii

---

<sup>15</sup> Metoda ta określana jest zamiennie jako sondaż, sondaż diagnostyczny oraz sondaż na grupie reprezentatywnej.





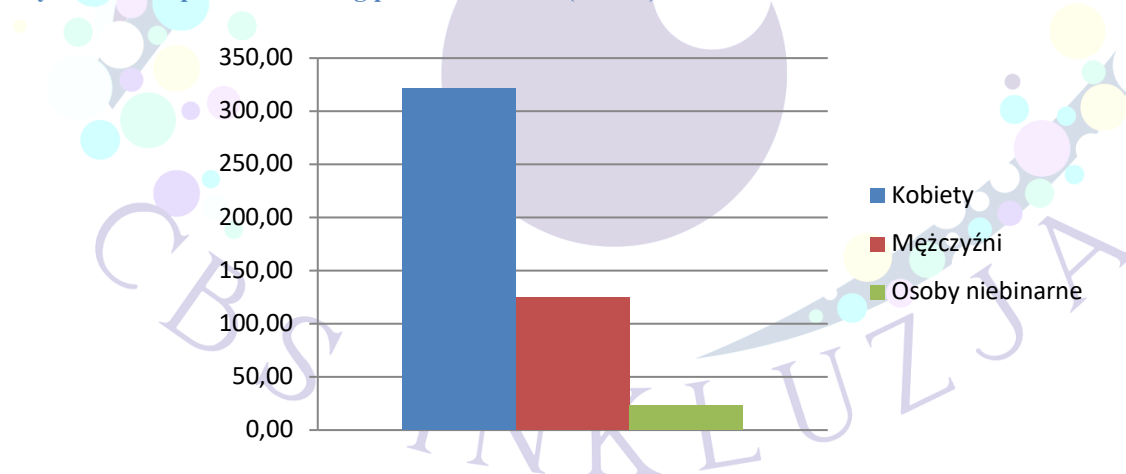
Pomorskiej w Słupsku; słuchaczy i słuchaczek Uniwersytetu III Wieku na terenie miasta Słupsk.<sup>16</sup> Kwestionariusze dostępne były w wersji online i zostały udostępnione wskazanym powyżej grupom. Ankiety charakteryzowały się kafeterią: półotwartą, koniunktywną oraz dysjunktywną. Udział w badaniach był dobrowolny i poufny. Zwrócono uwagę na rozpoznanie oraz wskazanie atrybutów strukturalnych i funkcjonalnych omawianych zjawisk, ich dynamiki, a także znaczeń interpretacyjnych.<sup>17</sup>

Tabela 1. Grupa badawcza – ujęcie tabelaryczne (N=470)

Kobiety	322
Mężczyźni	125
Osoby niebinarne	23
<b>Łącznie</b>	<b>470</b>

Źródło: opracowanie własne.

Wykres 1. Grupa badawcza wg płci i liczebności (N=470)

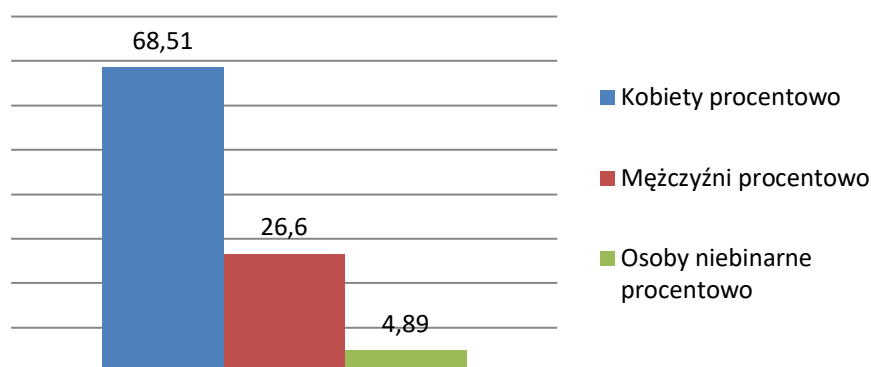


Źródło: opracowanie własne.

<sup>16</sup> Zob. M. Sobczyk, *Statystyka. Podstawy teoretyczne: przykłady, zadania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1998; S. Juszczyk, *Badania ilościowe w naukach społecznych: szkice metodologiczne*, Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka, Katowice 2005; J. Apanowicz, *Metodologia nauk*, Dom Organizatora TNOiK, Toruń 2003; Z. M. Zimny, *Metodologia badań społecznych: wprowadzenie*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Częstochowa 2000; D. Kaplan (red.), *The SAGE handbook of quantitative methodology for the social sciences*, SAGE Publications, Thousand Oaks 2004; J. Wątroba (red.), *Zastosowanie statystyki i data mining w badaniach naukowych*, StatSoft Polska, Kraków 2019; H.H. Krüger, N. Pfaff, *Metody badań pedagogicznych. W: Pedagogika: pedagogika wobec edukacji, polityki oświatowej i badań naukowych*, tom 2, red. B. Śliwerski, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2006, s. 1-48; E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2006.

<sup>17</sup> Por. T. Pilch, T. Bauman, *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2001, s. 79-82.

Wykres 2. Udział procentowy osób badanych wg. płci (N=470)



Źródło: opracowanie własne.

Przedłożony monitoring problematyki uzależnień behawioralnych może stać się istotnym elementem procesu doskonalenia istniejących programów profilaktycznych, tym bardziej w sytuacji, gdy uzależnienia niesubstancjalne postrzegane są jako mniej szkodliwe w stosunku do uzależnień substancjalnych. Dane wskazują, że „(...) uzależnienia behawioralne mogą powodować poważne szkody w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym dotkniętej nimi osoby. Wskazuje się m.in. na takie konsekwencje, jak obniżenie samooceny, depresja, niepokój, trauma i cierpienie oraz konflikty małżeńskie, rodzinne i interpersonalne, słabe osiągnięcia szkolne, trudności z utrzymaniem pracy, uzależnienia substancjalne i problemy z prawem”<sup>18</sup>.

W oparciu o uzyskane dane przeprowadzono analizę poszczególnych aspektów związanych zarówno z kompetencjami intelektualnymi, zdrowotnymi, jak również społecznymi. Szczególną uwagę zwrócono na następujące symptomy: nasilenie oraz intensywność konkretnego zachowania, silne niepohamowane pragnienia wykonywania danej czynności, redukcja wewnętrznego napięcia, ograniczanie zdolności kontroli, poziom pozytywnych doznań, objawy abstynencyjne (rozdrażnienie, niepokój, dolegliwości), zainteresowania, problemy rodzinne, problemy zawodowe, problemy zdrowotne, problemy

<sup>18</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018, s. 19.

komunikacyjne.<sup>19</sup> Powyżej opisane symptomy odniesiono do wszystkich szesnastu obszarów badawczych podjętych w raporcie.

Dodajmy, że zgodnie z literaturą przedmiotu w nałogach behawioralnych nie zawsze występują patognomiczne (swoiste) objawy. Dlatego też w takich wypadkach za kryterium uznaje się ujawnione szkody, występujące nie tylko w obrębie zdrowia somatycznego, lecz również zdrowia psychicznego i różnorodnych negatywnych skutków ujawnianych w zakresie funkcjonowania społecznego.<sup>20</sup> Nie bez znaczenia w tym obszarze tematycznym pozostają wieloaspektowe działania podejmowane na płaszczyźnie edukacji publicznej i promocji zdrowia, jak również wszelkie aktywności lecznicze, w tym realizacja programów terapii uzależnień behawioralnych oraz programów zapobiegania nawrotom. Punktem wyjścia dla powyżej wskazanych oddziaływań staje się wiedza o czynnikach ryzyka konkretnego rodzaju nałogu behawioralnego. Tymi czynnikami mogą być: „(...) właściwości indywidualne człowieka (np. zniekształcenia w ocenie szansy na wygraną w grze losowej, predyspozycje do poszukiwania mocnych wrażeń, niska samoocena, deficyty funkcji poznawczych) oraz właściwości środowiska (np. rówieśnicy, którzy uprawiają gry hazardowe, łatwa dostępność do gier hazardowych, zaniedbania w sprawowaniu opieki rodzicielskiej, reklama konsumpcyjnego stylu życia), które wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powstawania problemów behawioralnych”.<sup>21</sup>

Poniżej zaprezentowano wyniki i interpretacje związane z danymi statystycznymi uzyskanymi podczas badania. Zgodnie z zasadami statystyki opisowej dokonano ogólnego podsumowania zbioru danych, wyciągnięto wnioski i uogólnienia na temat zbioru. Zaprezentowane zostały opisy tabelaryczne, jak również graficzne prezentacje wyników wraz z ich interpretacją. Wskazano rekomendacje i zalecenia.

---

<sup>19</sup> Por. I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018, s. 27-28.

<sup>20</sup> Zob. B. Habrat, *Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych*. W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 25.

<sup>21</sup> K. Ostaszewski, A. Pisarska, *Profilaktyka nałogów behawioralnych*. W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 72.



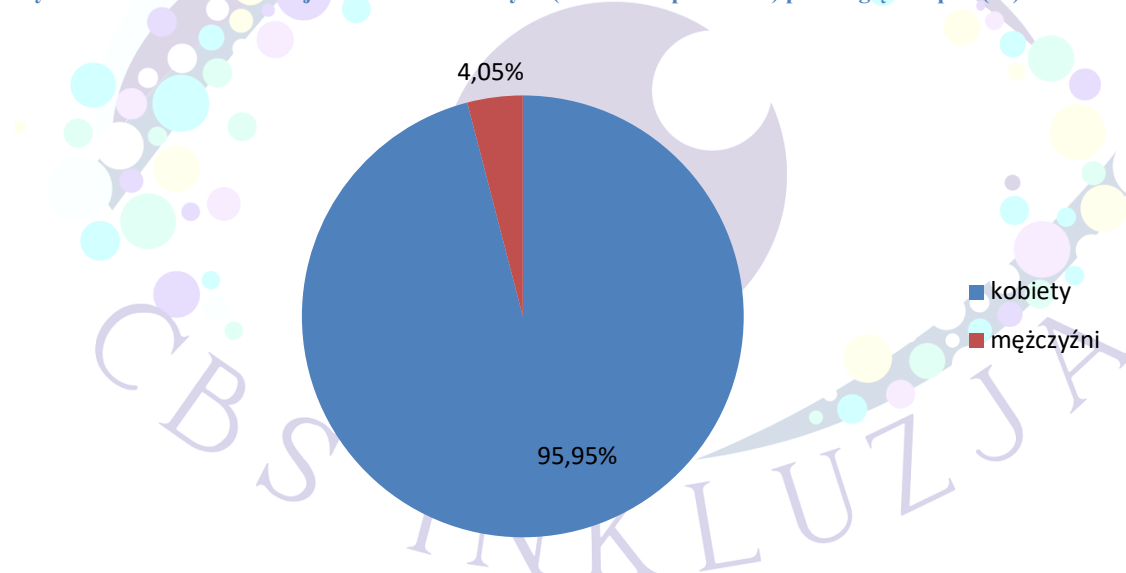


## ROZDZIAŁ II Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych rodziców/opiekunów uczniów oraz uczennic ze szkół podstawowych (klasy IV, V, VI, VII, VIII) na terenie miasta Słupska

### 2.1. Struktura próby badawczej

Badanie zostało przeprowadzone wśród 74 dorosłych mieszkańców i mieszkanek Słupska. Zaprezentowane w tym podrozdziale wykresy ujawniają strukturę demograficzną badanej próby. Warto podkreślić, że badanie zostało przeprowadzone przez portal Librus, do którego mają dostęp rodzice/opiekunowie.

Wykres 3. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców/opiekunów) pod względem płci (%)



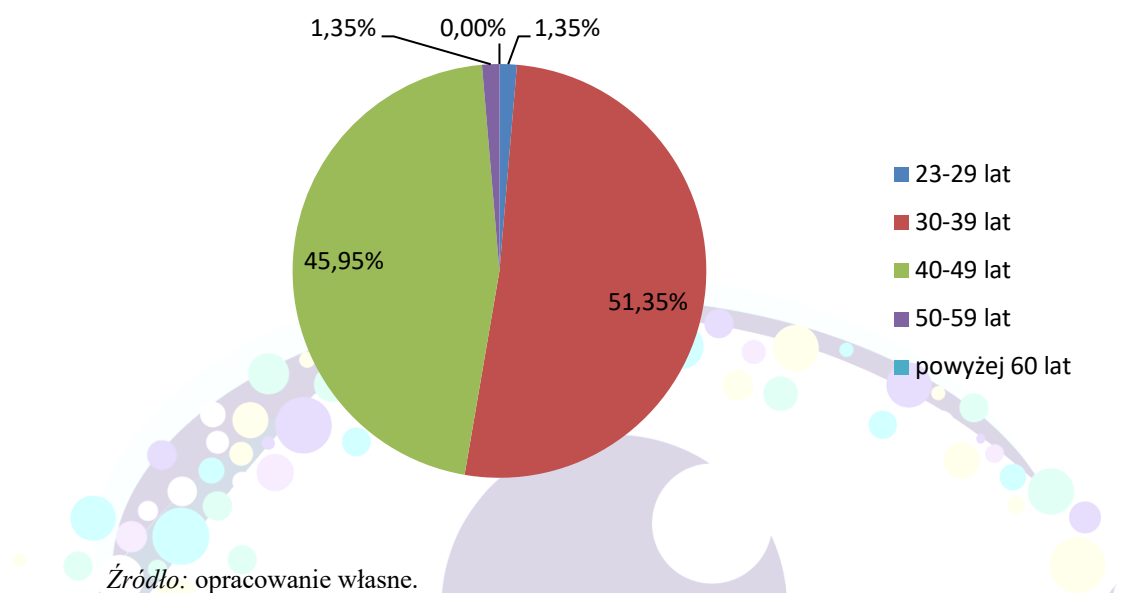
Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu stanowiły kobiety (95,95%). Mężczyźni stanowili tylko 4,05% badanych. Zdecydowana przewaga kobiet, które zdecydowały się wypełnić kwestionariusz ankiety może wynikać z faktu, że to matki częściej niż ojcowie angażują się w edukację formalną dzieci. W związku z tym, częściej pojawiają się na zebraniach w szkole oraz kontrolują postępy swoich dzieci w nauce za pośrednictwem dziennika elektronicznego.



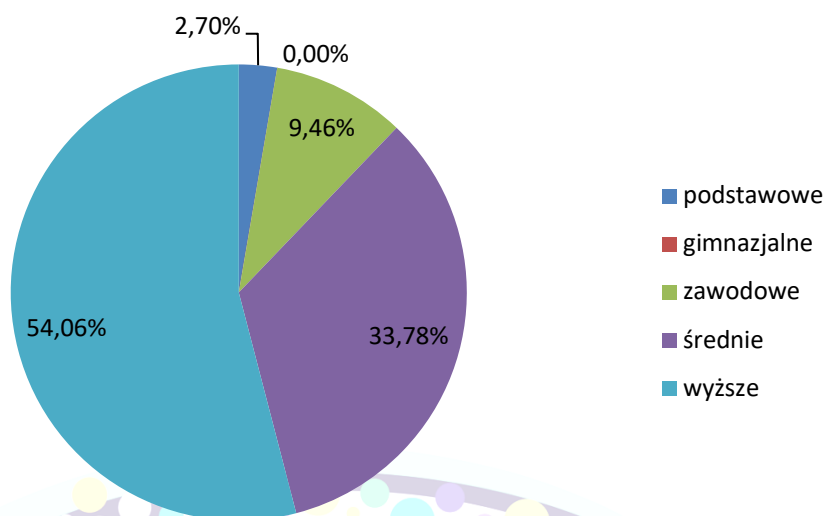
Warto w tym miejscu zaznaczyć, że ankiety dla rodziców i uczniów były rozprowadzane za pomocą dziennika elektronicznego.

Wykres 4. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców) pod względem wieku (%)



Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby pomiędzy 30 a 39 rokiem życia (51,35%), jednak druga w kolejności grupa to osoby w wieku pomiędzy 40 a 49 rokiem życia (45,95%), ponadto dwie grupy o takiej samej wielkości – rzędu 1,35%, tj. respondenci/respondentki w wieku 23 do 29 lat i 50 do 59 lat. Rozkład ten odpowiada faktycznemu rozkładowi wieku rodziców w populacji. Brak osób powyżej 60 roku życia wynika z faktu, iż badanie prowadzone było wśród rodziców dzieci i młodzieży uczęszczającej do klas IV – VIII szkoły podstawowej. Niemniej badanie to jest adekwatne dla grupy osób dorosłych w okresie największej aktywności zarówno zawodowej, jak i społecznej.

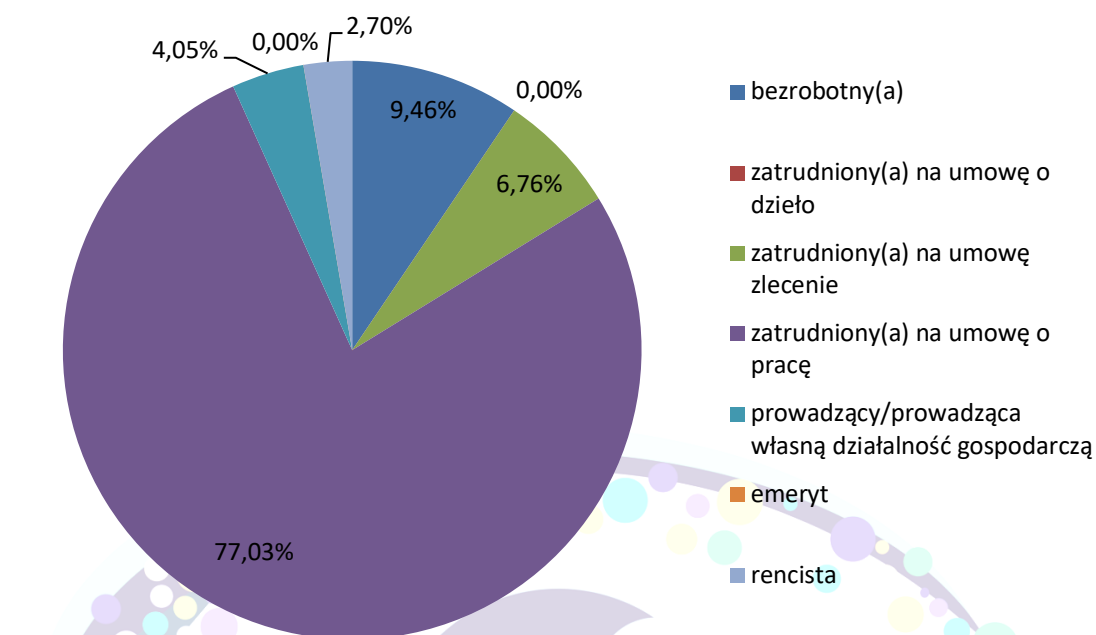
Wykres 5. Struktura badanej zbiorowości pod względem wykształcenia



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby z wykształceniem wyższym (54,06%). Jednak druga w kolejności grupa to osoby z wykształceniem średnim 33,78%. Ponadto ujawnione zostały dwie grupy o mniejszej liczebności: osoby z wykształceniem zawodowym 9,46% oraz z wykształceniem podstawowym 2,70%.

Wykres 6. Struktura badanej zbiorowości pod względem statusu zawodowego

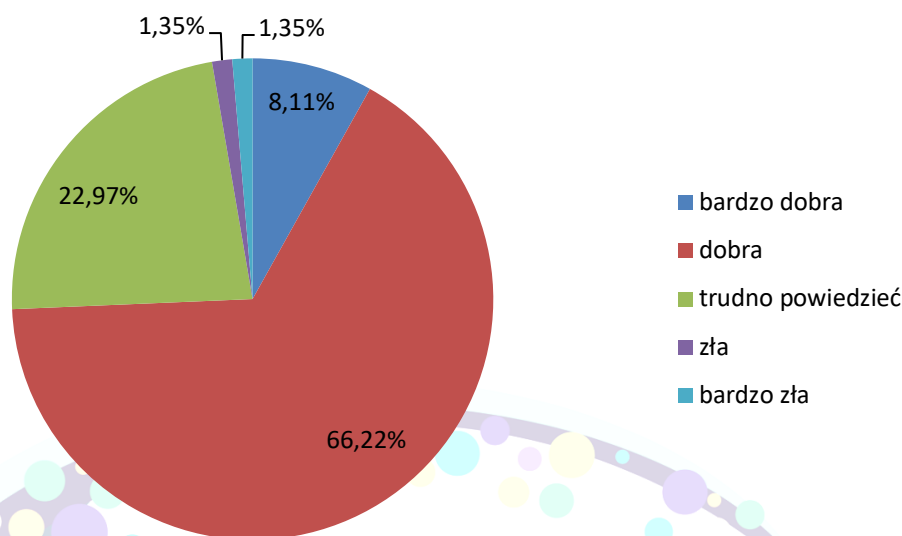


Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby zatrudnione na umowę o pracę (77,03%). Znaczną grupę w tej zbiorowości stanowiły jednak osoby bezrobotne – 9,46% (porównanie do oficjalnie podawanej stopy bezrobocia w sierpniu 2022 roku – 3,7%). Ponadto ujawnione zostały dwie formy zatrudnienia o zdecydowanie mniejszej liczebności: zatrudnienie na umowę zlecenie 6,76% oraz osoby prowadzące własną działalność gospodarczą 4,05%. Wśród rodziców jest też ponad 2% grupa osób pobierających rentę.



Wykres 7. Struktura badanej zbiorowości pod kątem sytuacji ekonomicznej



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby deklarujące swoją sytuację ekonomiczną jako dobrą (66,22%). Druga w kolejności grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie swojej sytuacji ekonomicznej i udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (22,97%), ponadto 8,11% określiło swoją sytuację ekonomiczną jako bardzo dobrą, a tylko 2,70% jako złą lub bardzo złą.

Na wykresie nr 8 została zaprezentowana częstotliwość przejawiania się analizowanych w badaniu czynności. Jako najczęściej przejawiane zachowania badani wskazali: przeglądanie serwisów informacyjnych (codziennie 33,78% i 16,22% raz w tygodniu), uprawianie seksu (codziennie 4,05% i 24,32% raz w tygodniu), aktywność fizyczną (9,46% codziennie i 16,33% raz w tygodniu), stosowanie diet (13,51% codziennie i 2,70% raz w tygodniu), zabiegi upiększające (8,11% codziennie i 6,78% raz z tygodniu), pracoholizm (5,41% codziennie i 5,41% raz w tygodniu), granie w gry (5,41% codziennie i 1,35% raz w tygodniu). Wynika z tego, że czynnościami absorbującymi znaczną część czasu respondentów, są czynności związane z dbaniem o swoje ciało i wygląd (uprawianie seksu, aktywność fizyczna, diety, upiększanie). Najrzadziej wykonywanymi czynnościami są:



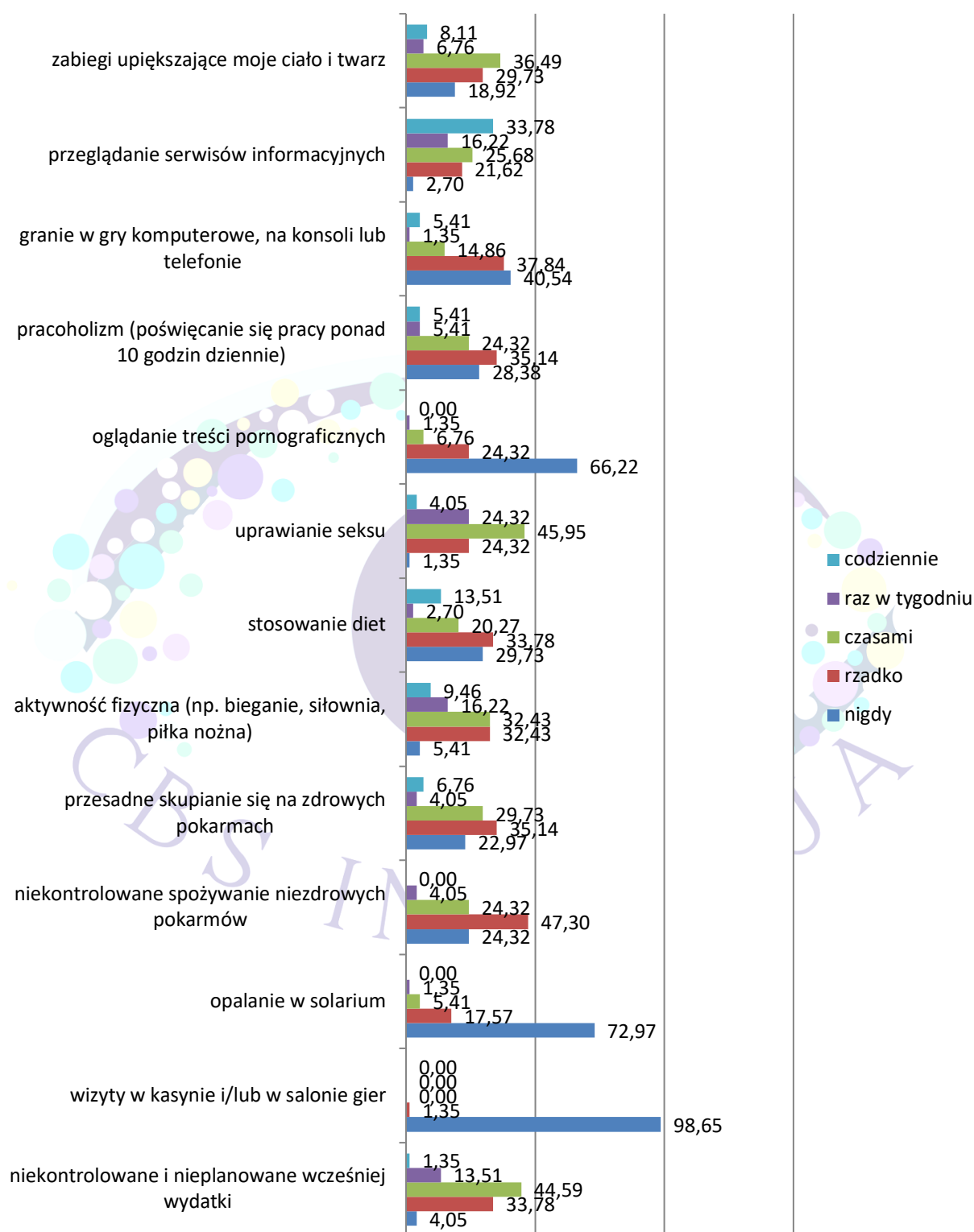
wizyty w kasynie/salonie gier (98,65% nigdy i 1,35% rzadko), opalanie się w solarium (72,97% nigdy i 17,57% rzadko) oraz oglądanie treści pornograficznych (66,22% nigdy i 24,32% rzadko).

Na wykresie 9 zaprezentowane zostały opinie respondentów dotyczące wpływu analizowanych czynności na ich życie. Największy wpływ wg badanych na ich codzienność ma uprawianie seksu. Deklaracje w tym względzie złożyło 41,89% badanych. Warto podkreślić, że jest to aktywność, która często występuje w życiu respondentów (por. wykres 6). Na kolejnym miejscu, jeżeli chodzi o wpływ na codzienne życie, znajdują się niekontrolowane i nieplanowane wydatki. Ten aspekt podkreśla 37,84% uczestników badań. Na trzeci miejscu znajduje się aktywność fizyczna, która według 33,78% respondentów ma wpływ na ich życie. Następnie lokują się następujące aktywności, które odciskają swoje piętno na codziennych aktywnościach respondentów: stosowanie diety (31,08%) przeglądanie serwisów informacyjnych (28,35%) oraz pracoholizm (21,62%). Warto podkreślić, że poza niespodziewanymi i niekontrolowanymi wydatkami, wszystkie pozostałe aktywności zostały wskazane jako często występujące w życiu badanych.

CBS  
INKLUZJA



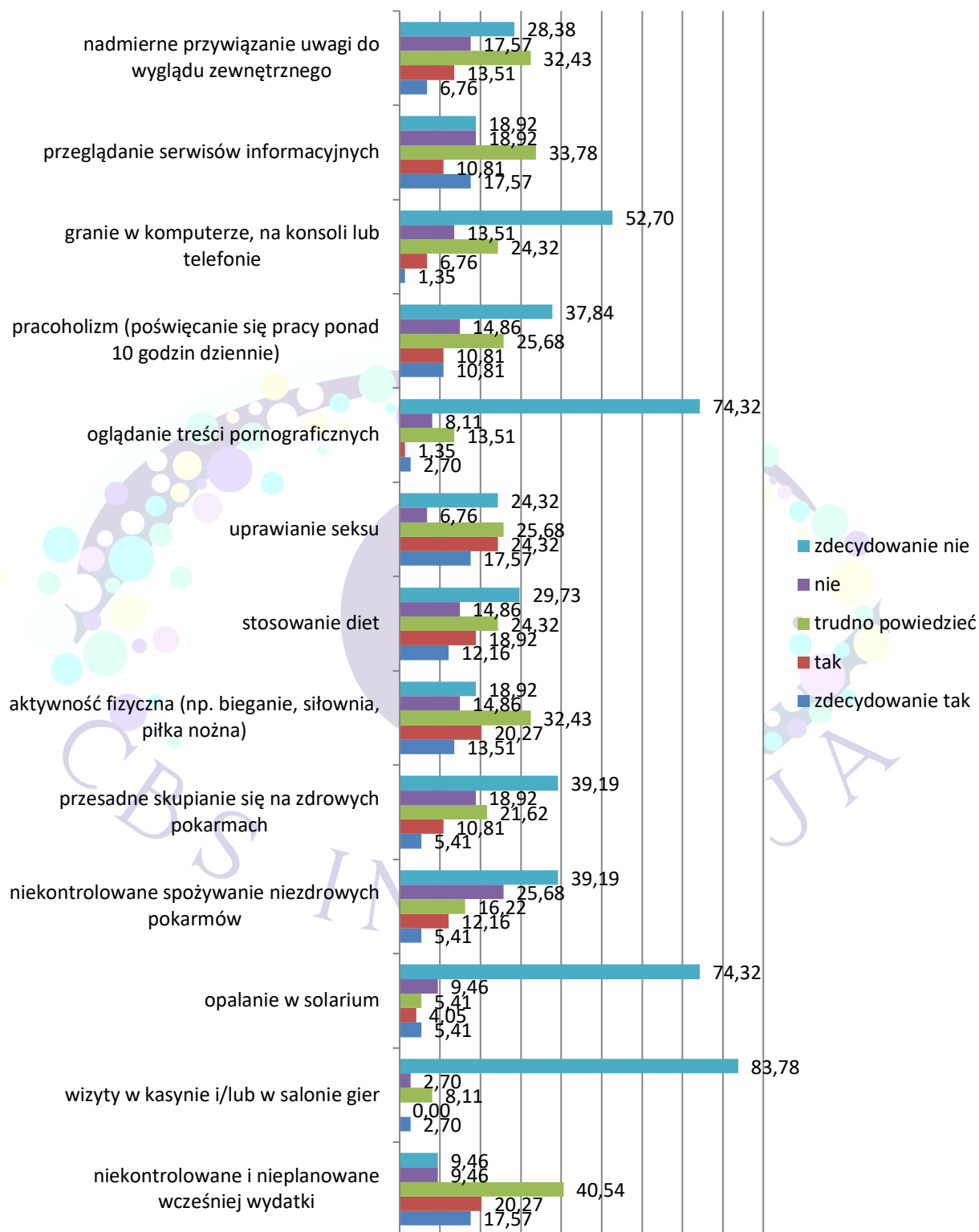
Wykres 8. Częstotliwość przejawiania się analizowanych czynności (%)



Źródło: opracowanie własne.



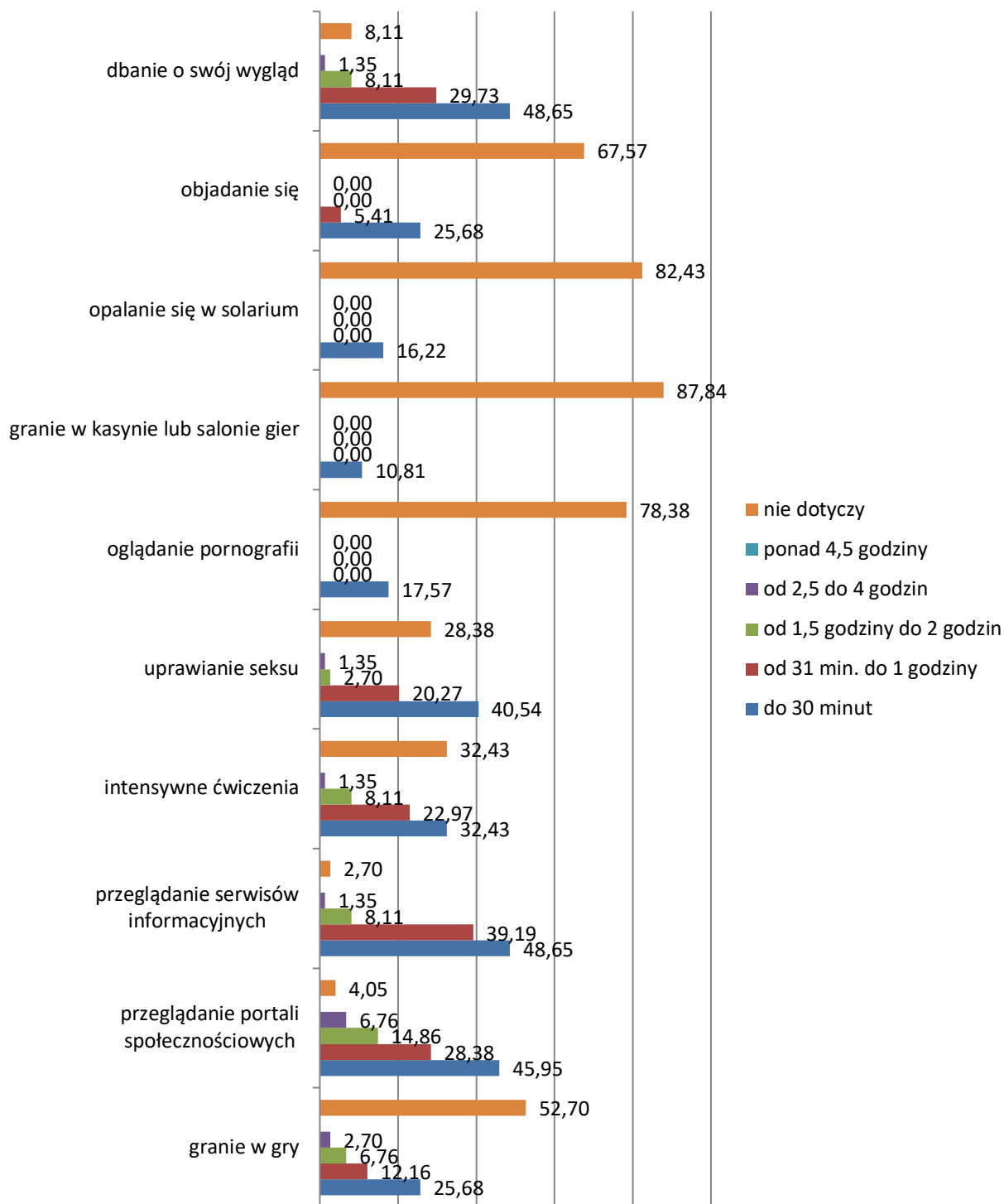
Wykres 9. Wpływ analizowanych czynności na codzienne życie (%)



Źródło: opracowanie własne.



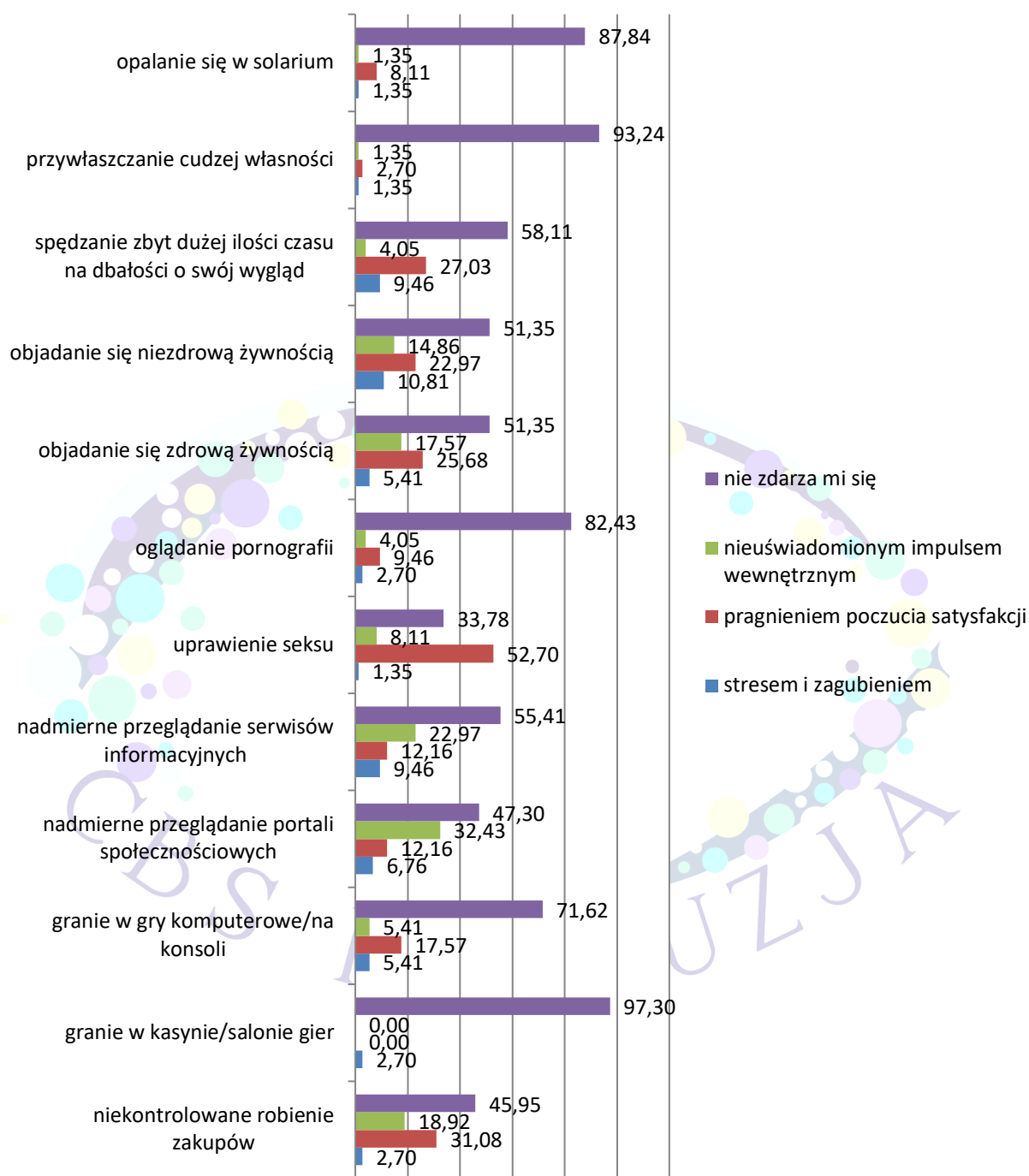
Wykres 10. Czas w ciągu dnia poświęcony na analizowane czynności (%)



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 11. Najczęstsze powody podejmowania określonych czynności (%)



Źródło: opracowanie własne.

Na wykresie 10 zostały zaprezentowane opinie badanych na temat czasu, jaki dziennie przeznaczają na konkretne czynności. Z danych wynika, że 87,84% respondentów codziennie



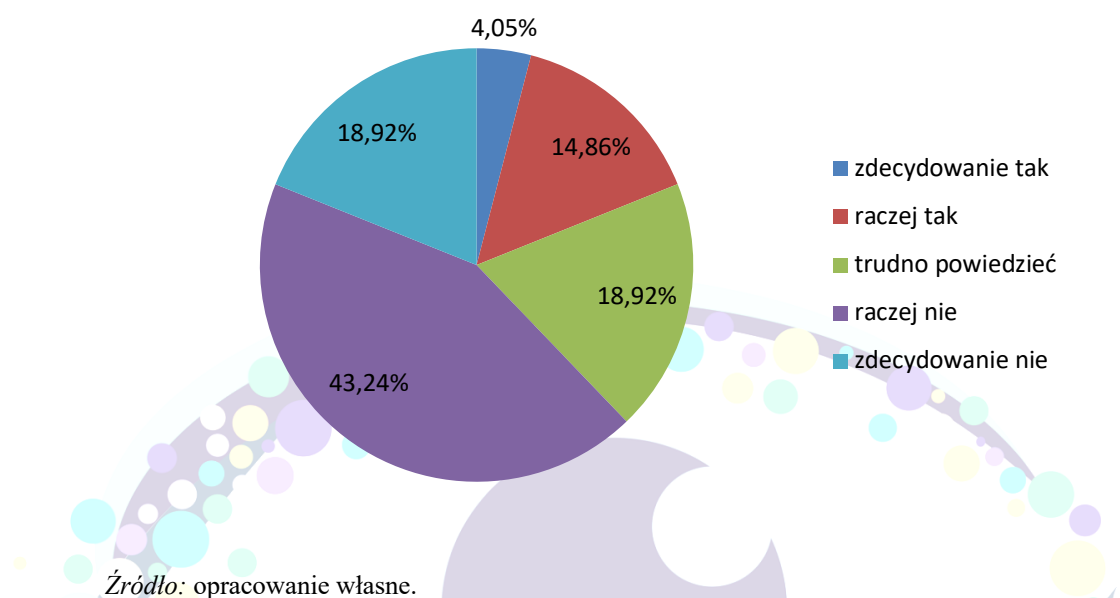
poświęca do 1 godziny na przeglądanie serwisów informacyjnych, a 78,38% tyle czasu poświęca na dbanie o swój wygląd. Ponad 74% respondentów poświęca do 30 minut lub do 1 godziny na przeglądanie portali społecznościowych, przy czym prawie 15% poświęca tej aktywności od 1,5 do 2 godzin dziennie, a 7% zajmuje się tą aktywnością od 2,5 do 4 godzin dziennie, co może znacznie zaburzać ich codzienne funkcjonowanie. Ponad 60% respondentów deklaruje, że codziennie uprawia seks, przy czym 40,54% twierdzi, że poświęca temu do 30 minut dziennie 20,27% - od 31 do 1 godziny dziennie. Ponad 55% badanych deklaruje, że uprawia codziennie intensywne ćwiczenia. Ten wynik stoi w sprzeczności z deklaracją dotyczącą częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej (wykres nr 8). Tam niecałe 10% respondentów zadeklarowało taką aktywność codziennie.

Na kolejnym wykresie (nr 11) zaprezentowane zostały dane dotyczące powodów, które skłaniają respondentów najczęściej do podejmowania określonych czynności. Z danych wynika, że respondenci najczęściej kierują się pragnieniem odczucia satysfakcji, w szczególności jeżeli chodzi o takie czynności jak: uprawianie seksu (52,7%) niekontrolowane robienie zakupów (31,08%), spędzanie zbyt dużej ilości czasu na dbaniu o swój wygląd (27,03%) i objadanie się niezdrową żywnością (25,68%). Kolejny powód – nieświadomiony impuls – jest podstawą do angażowania się w następujące czynności: 32,43% nadmierne przeglądanie portali społecznościowych, 22,97% nadmierne przeglądanie serwisów informacyjnych, 18,92% niekontrolowane robienie zakupów. Natomiast stres i zagubienie stanowią podstawę do: objadania się niezdrową żywnością (10,81%), nadmiernego przeglądania serwisów informacyjnych (9,46%) i spędzania zbyt dużej ilości czasu na dbaniu o swój wygląd (9,46%).



## 2.2. Zakupoholizm

Wykres 12. Czy kiedykolwiek miał/a Pan/Pani wrażenie, że robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą?

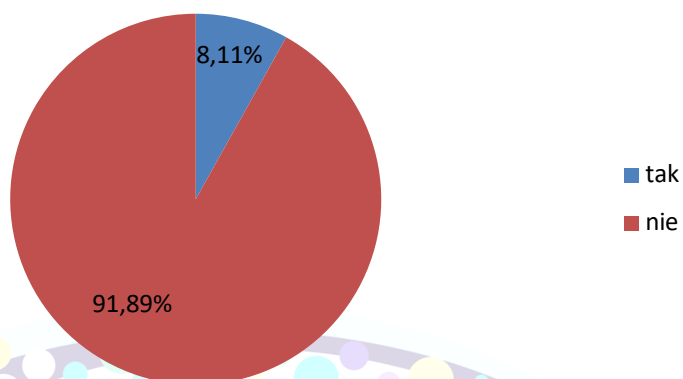


Większość osób uczestniczących w badaniu (62,16%) zadeklarowało, że raczej nie lub zdecydowanie nie robi zakupów w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą. Z drugiej strony 18,91% zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy robią zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą i udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (18,92%). Warto podkreślić, że niekontrolowane robienie zakupów jest powodowane w głównej mierze potrzebą odczucia satysfakcji, a więc jest pewną formą samonagradzania siebie przez respondentów.



### 2.3. Patologiczny hazard

Wykres 13. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości?

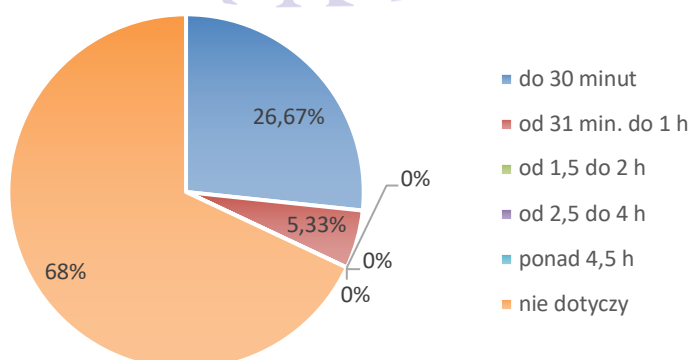


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (91,89%) zadeklarowało, że nie ryzykowało swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości. Z drugiej strony 8,11% zadeklarowało jednak, że ryzykowało swoje pieniądze w celu pozyskania ich większej ilości.

### 2.4. Kompulsywne objadanie się

Wykres 14. Częstotliwość codzienna objadania się



Źródło: opracowanie własne.



Na powyższym wykresie zostały zaprezentowane dane dotyczące kompulsywnego objadania się respondentów. Wskazują one, że 68% badanych nie deklaruje codziennego objadania się. Jednak ponad 31% przyznaje się do tej czynności, którą wykonuje codziennie. Wskazuje to na duży problem, który może być wynikiem stresującego stylu życia lub problemów, z którymi nie potrafią poradzić sobie w inny sposób ludzie dorośli.

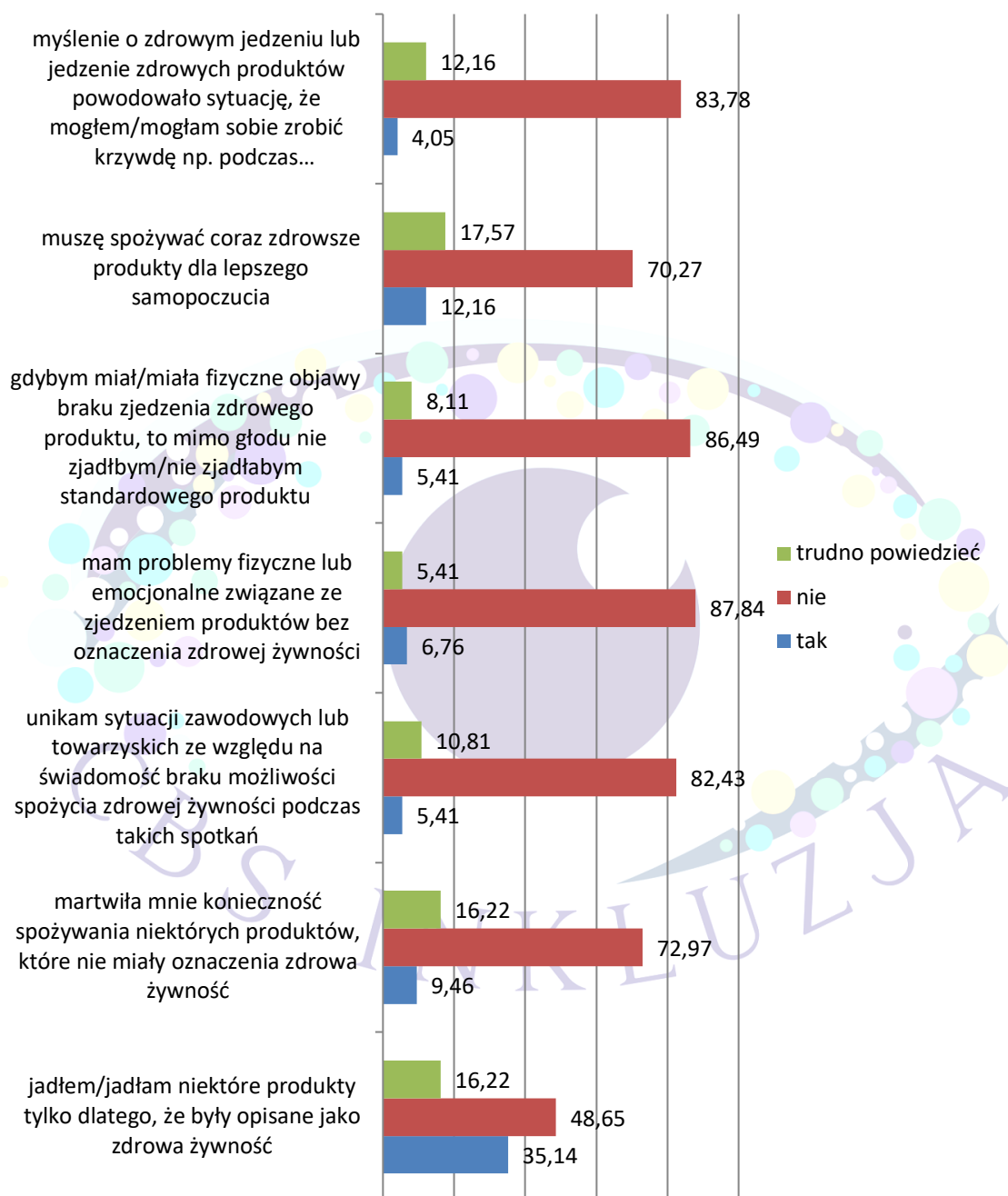
## 2.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu

Kolejna analizowana kwestia związana ze spożywaniem pokarmów dotyczyła ortoreksji. Wykres nr 15 prezentuje rozkład odpowiedzi dotyczących stosunku badanych do spożywania wyłącznie zdrowej żywności. Od 48,65% do 87,84% respondentów/respondentek odpowiedziało – „zdecydowanie nie” jeżeli chodzi o zwracanie uwagi na spożywanie wyłącznie zdrowych produktów. Interesujące w tym przypadku jest, że 35,14% badanych stwierdziło, że spożywa konkretne produkty tylko ze względu na fakt, iż były opisane jako zdrowa żywność. Natomiast ponad 12% wskazuje, że odczuwa przymus spożywania zdrowych produktów w celu polepszenia własnego samopoczucia.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 16, rodzice dzieci ze szkół podstawowych w Słupsku stwierdzają, że ich pociechy w zdecydowanej większości nie spożywają zdrowych produktów. Jednak 24% wskazuje, że ich dzieci często i czasami zwracają nadmierną uwagę na spożywanie wyłącznie zdrowej żywności. W opinii rodziców, prawie 37% ich dzieci spożywa potrawy typu fast-food często i czasami. Ponad 35% natomiast odżywia się w taki sposób rzadko. Warto zaznaczyć, że prawie 11% dzieci respondentów spożywa słodycze w niekontrolowanych ilościach często i bardzo często. Napoje energetyczne nie są bardzo popularne wśród uczniów szkół podstawowych, gdyż w opiniach rodziców spożywa je 1,35% ich dzieci często, a 4,05% czasami. Istotny jest fakt, że według deklaracji 13% rodziców ich dzieci zjadają złe samopoczucie lub stres.



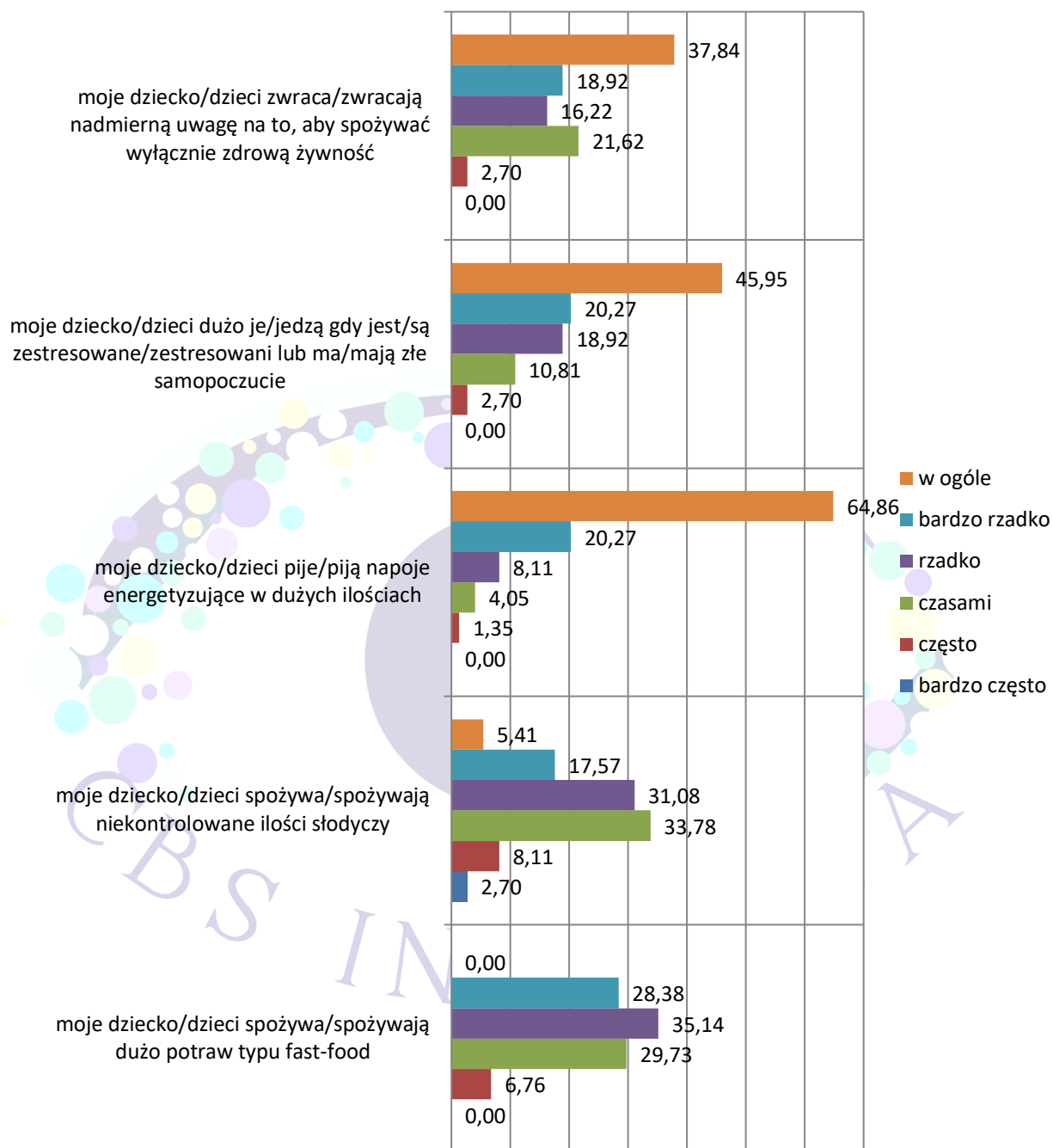
Wykres 15. Stosunek badanych do stwierdzeń odnośnie do spożywania zdrowej żywności (%)



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 16. Proszę ustosunkować się do diety swojego/swoich dziecka/dzieci:



Źródło: opracowanie własne.



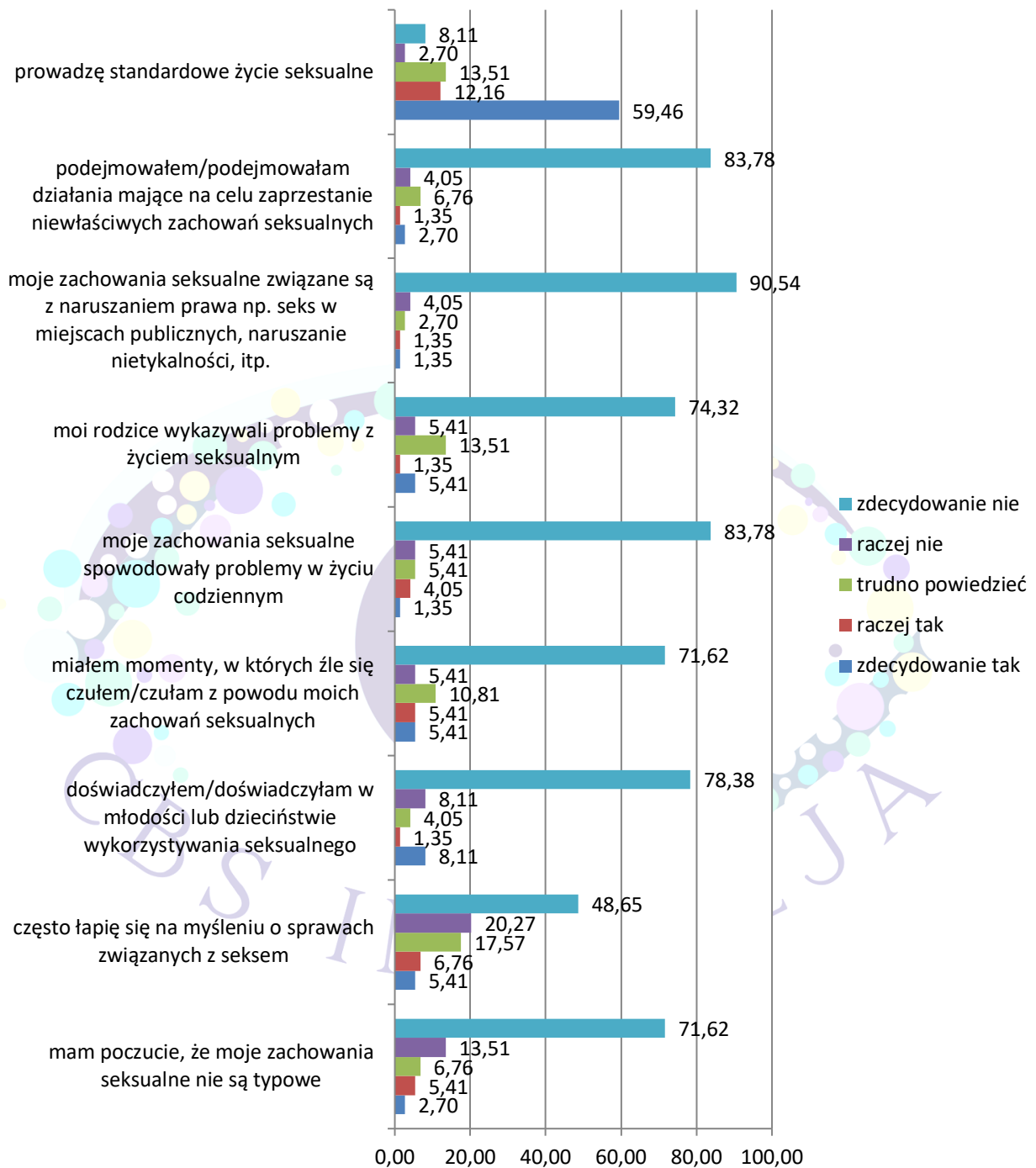
## 2.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii

Rozkład odpowiedzi respondentów dotyczących specyficznych problemów z ich życiem seksualnym prezentuje wykres nr 17. W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę znakomita większość w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie, mianowicie: od 48,65% (8,11% tylko jedno z zagadnień) do 90,54% respondentów/respondentek odpowiedziało „zdecydowanie nie”. Interesujące w tym przypadku jest, że 8,11% badanych stwierdziło, że ich życie seksualne zdecydowanie nie należy do standardowych. Jednak ponad 10% badanych deklaruje, że miało momenty w życiu, które związane były ze złym samopoczuciem z powodu ich zachowań seksualnych. Ponad 8% deklaruje, że ma poczucie, iż jego/jej zachowania seksualne nie są typowe. Ponad 9% doświadczyło wykorzystania seksualnego w młodości lub w dzieciństwie, co może mieć przełożenie na życie seksualne w okresie dorosłości.

Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 18 wynika, że w opiniach zdecydowanej większości rodziców ich dzieci nie są aktywne seksualnie, ani nie oglądają treści pornograficznych (odpowiednio 87,84% i 82,43%). Ponad 90% twierdzi, że ich dzieci nie przejawiają nietypowych zachowań seksualnych. Według deklaracji 2,7% rodziców ich dzieci rozpoczęły już życie seksualne oraz oglądają treści pornograficzne. Warto podkreślić, że co 6 badany nie wie, czy jego dziecko ogląda treści pornograficzne. Według opinii nieco ponad 5% dorosłych, ich dzieci przesadnie interesują się sprawami seksu. Ze sferą seksualną związane jest też przesadne dbanie o wygląd zewnętrzny. W opinii dorosłych respondentów, ich dzieci raczej nie przejawiają wzmożonego zainteresowania tym aspektem swojego życia (87,84%). Niecałe 10% badanych dostrzega ten problem u swoich pociech.



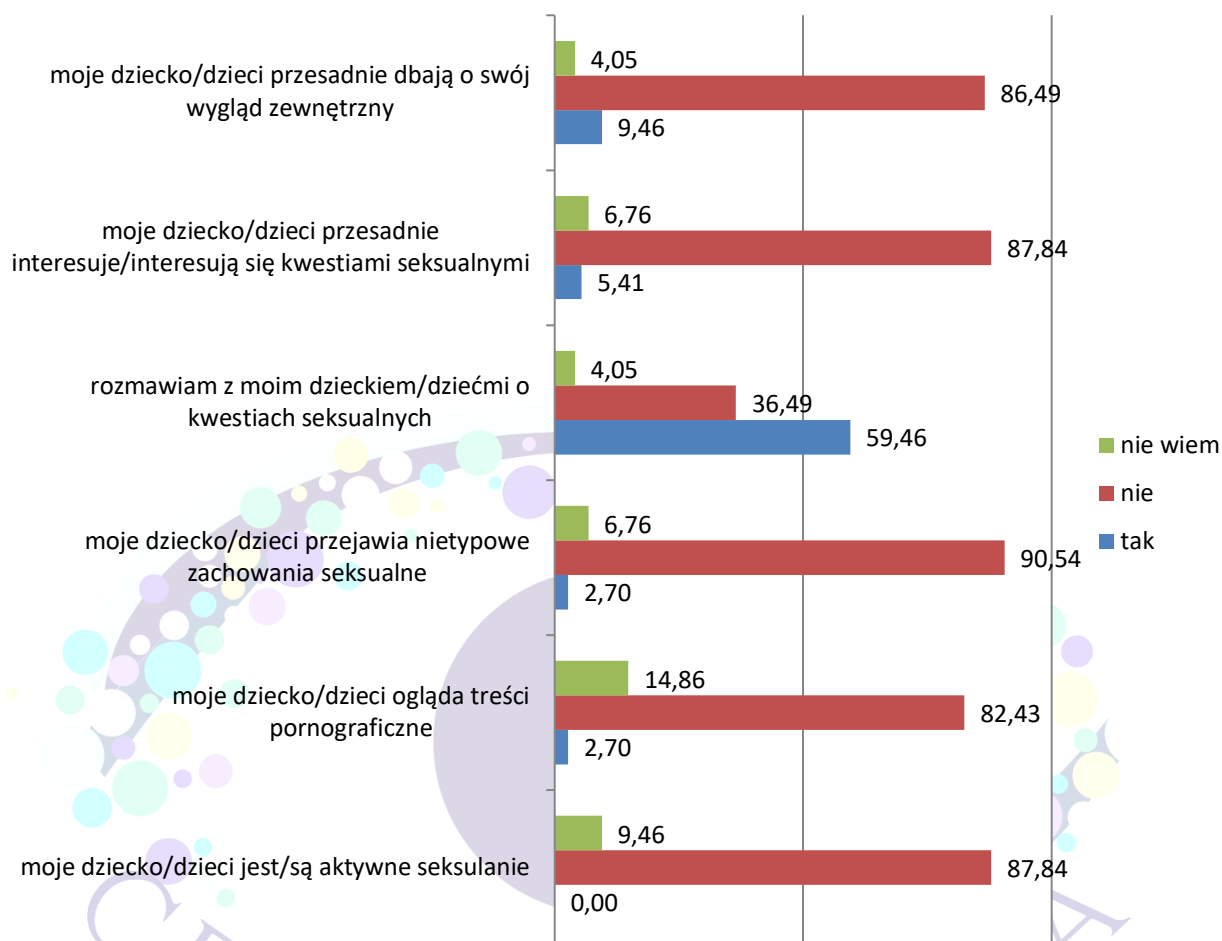
Wykres 17. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii związanych z Pana/Pani życiem seksualnym:



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 18. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii związanych z życiem seksualnym swojego dziecka/swoich dzieci (%)



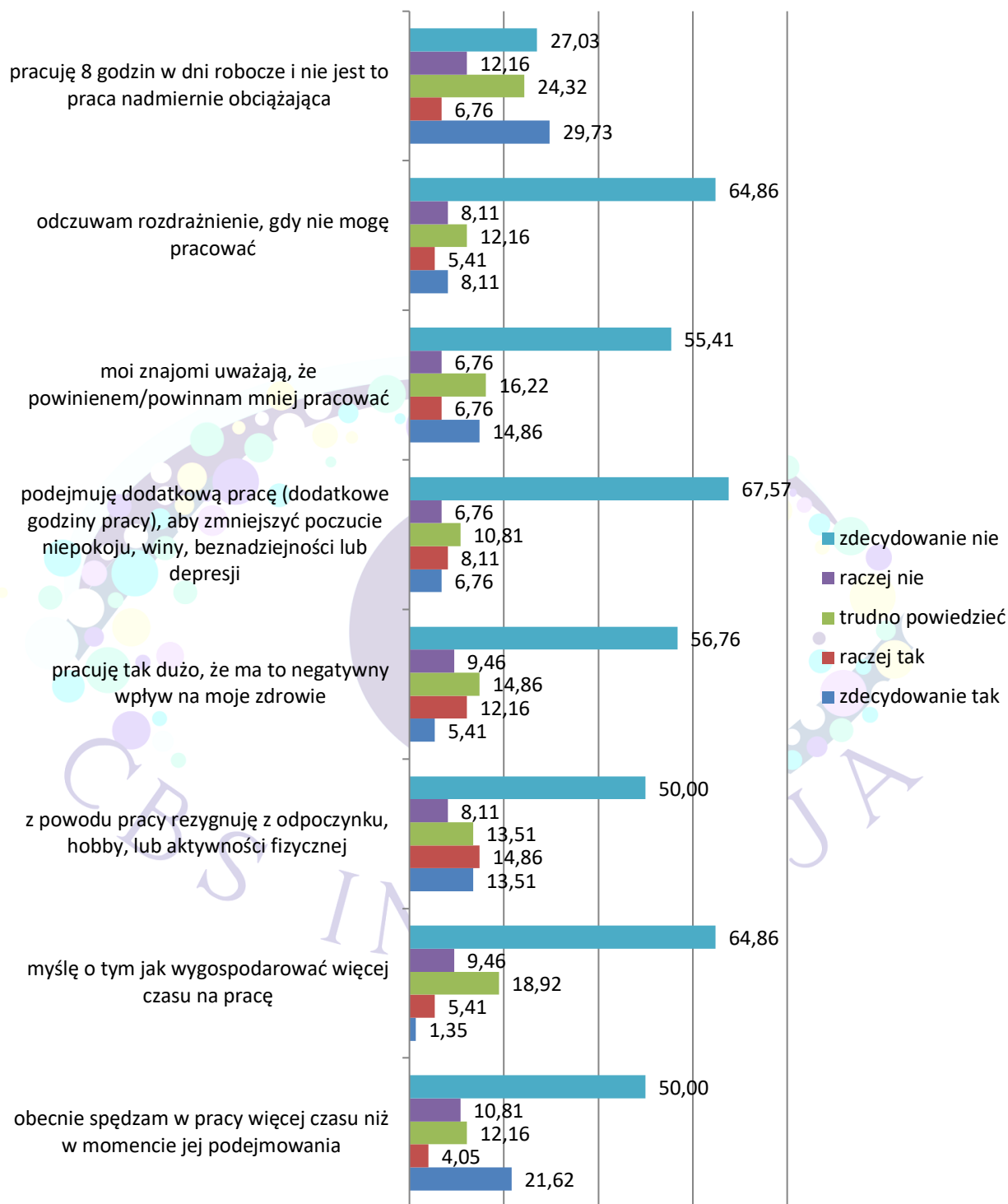
Źródło: opracowanie własne.

## 2.7. Pracoholizm

W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu o problematykę pracoholizmu znakomita większość w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 50% (27,03% tylko jedno z zagadnień) do 67,57% respondentów/respondentek odpowiedziało „zdecydowanie nie”. Interesujące w tym przypadku jest, że 39,19% badanych stwierdziło nadmierne obciążenie pracą. Natomiast dla 36,49% respondentów ich praca nie jest obciążeniem. Ponad 13% badanych odczuwa rozdrażnienie, gdy nie może pracować, a ponad 25% spędza w pracy obecnie więcej czasu, niż gdy ją podejmowało.



Wykres 19. Stosunek respondentów do stwierdzeń związanych z wykonywaniem pracy (%)



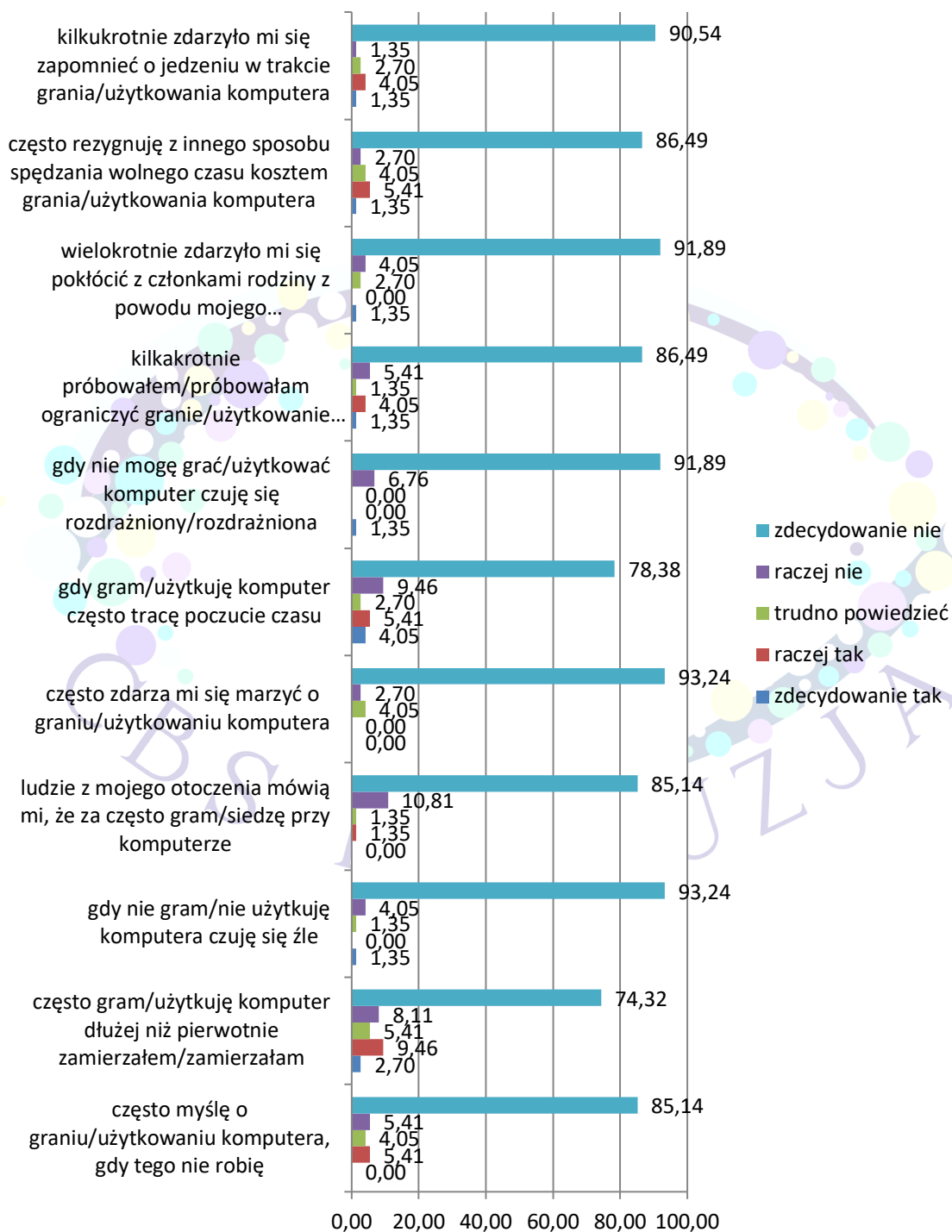
Źródło: opracowanie własne.





## 2.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych

Wykres 20. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Pana/Pani i w jakim stopniu:



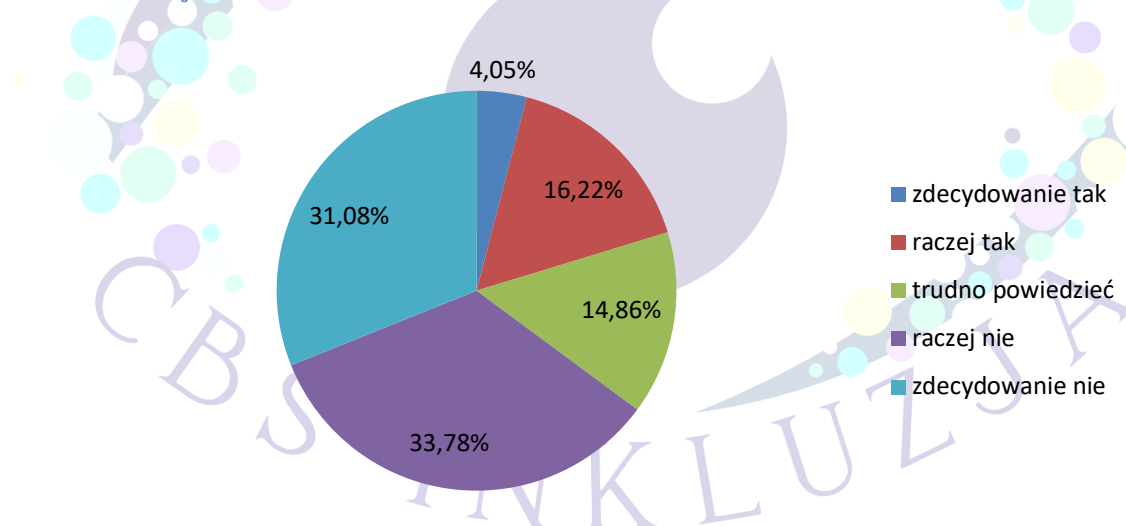
Źródło: opracowanie własne.



W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę znakomita większość w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 74,32% do 93,24% respondentów/respondentek odpowiedziało „zdecydowanie nie”. Warto jednak zwrócić uwagę, że ponad 10% rodziców dzieci uczęszczających do szkół podstawowych w Słupsku deklaruje, że spędza na grach komputerowych więcej czasu niż pierwotnie zamierzało. Ponad 9% respondentów przyznaje się do utraty poczucia czasu podczas grania, co jest typową reakcją związaną z pochłonięciem wydarzeniami dziejącymi się w grze.

## 2.9. Siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej

Wykres 21. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwa Pan/Pani niepokój i nie potrafi Pan/Pani normalnie funkcjonować?

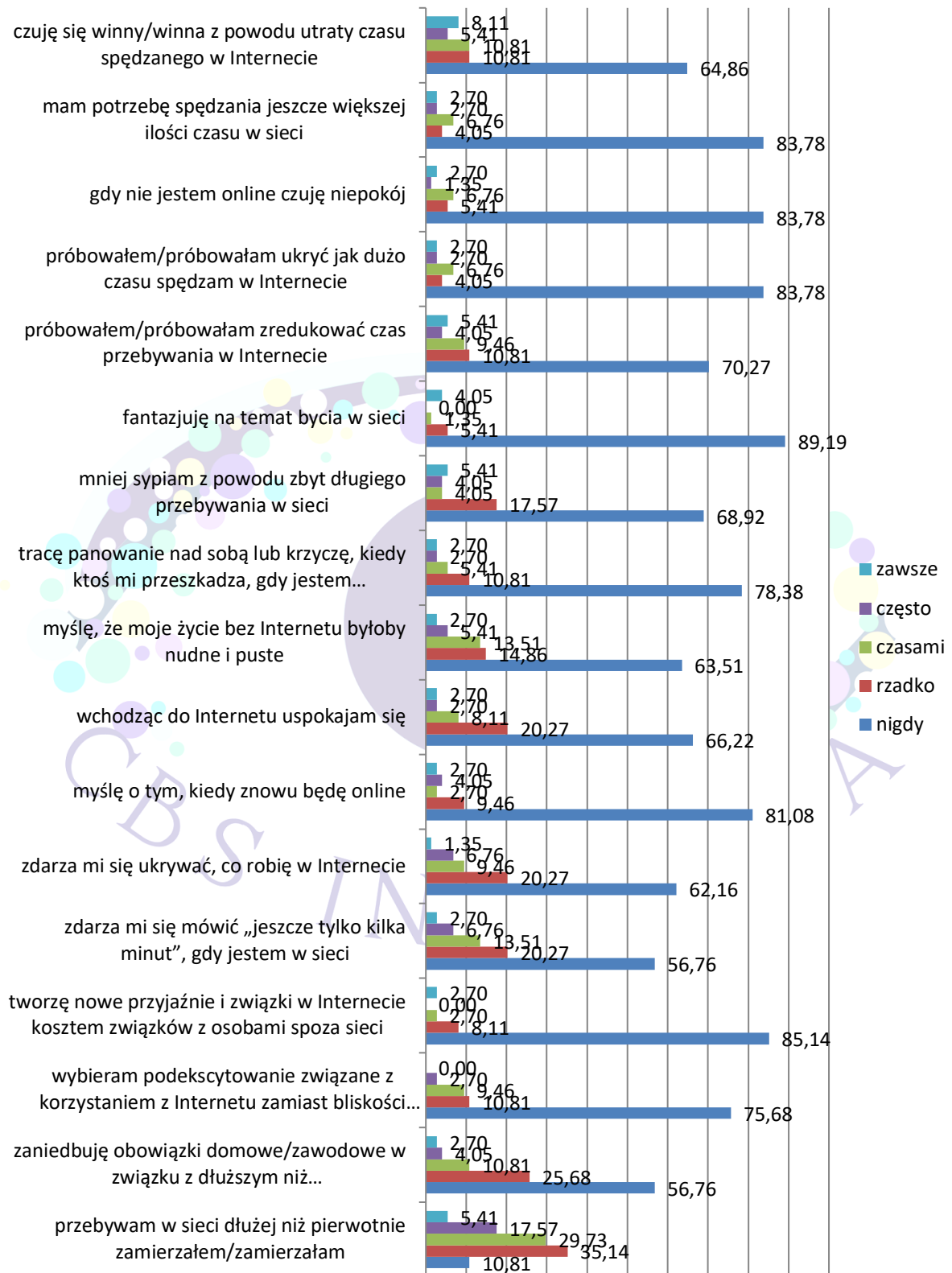


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu 64,86% zadeklarowało, że raczej nie lub zdecydowanie nie odczuwa niepokoj i dyskomfortu w przypadku braku dostępu do Internetu. Z drugiej strony, 20,27% zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej odczuwa niepokój w przypadku braku dostępu do Internetu. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy odczuwają niepokój w przypadku braku dostępu do Internetu i udzieliły odpowiedzi „trudno powiedzieć” (14,86%).



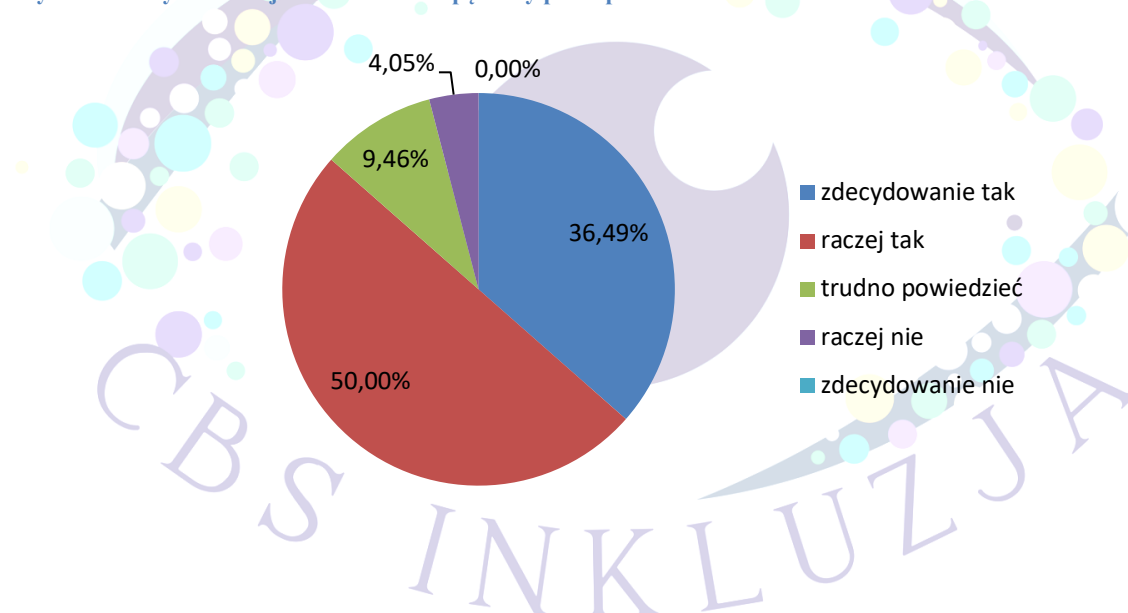
Wykres 22. Częstotliwość aktywności związanych z korzystaniem z Internetu



Źródło: opracowanie własne.

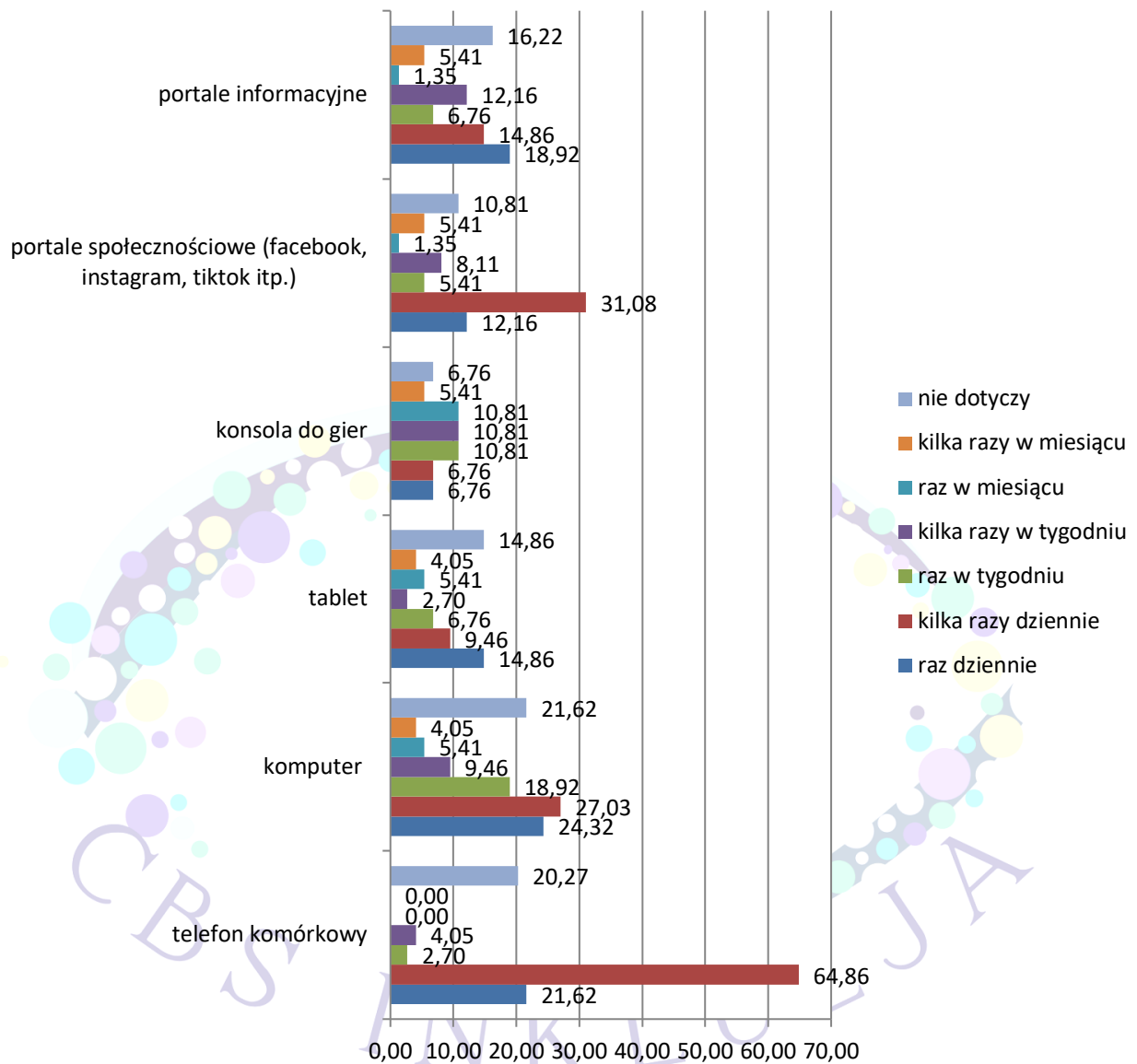
Na podstawie zaprezentowanych na powyższym wykresie danych można stwierdzić, że zdecydowana większość rodziców dzieci uczęszczających do szkół podstawowych w Słupsku nie przejawia działań, które negatywnie wpływałyby na ich codzienne funkcjonowanie a związane byłyby z niekontrolowanym surfowaniem po Internecie. Ponad 13% respondentów odczuwa poczucie winy w związku z utratą czasu, jaką niesie ze sobą zbyt długie przebywanie w Internecie. Ponad 6% badanych zdarza się zaniedbywać obowiązki domowe zawsze lub często z powodu tego typu aktywności. Natomiast ponad 35% deklaruje, że zdarza im się to czasami lub rzadko. W sieci przebywa dłużej niż zamierzało prawie 23% badanych, natomiast ponad 9% deklaruje, że z powodu surfowania po Internecie krócej śpi.

Wykres 23. Czy kontroluje Pan/Pani czas spędzany przez potomstwo w sieci?



Większość osób uczestniczących w badaniu (86,49%) zadeklarowało, że raczej tak lub zdecydowanie kontroluje czas spędzany przez dzieci w sieci, z drugiej strony 4,05% zadeklarowało, że raczej nie kontroluje czasu spędzanego przez dzieci w sieci. Jednak 9,46% badanych udzieliła odpowiedzi trudno powiedzieć, czy kontrolują czas spędzany przez dzieci w sieci.

Wykres 24. Proszę określić częstotliwość używania przez Pani/Pana potomstwo poniższych narzędzi cyfrowych:

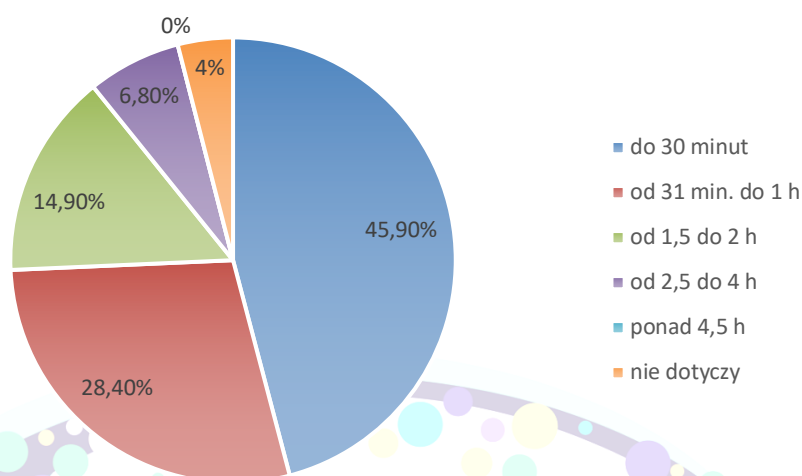


Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z uzyskanymi danymi najczęściej używanym urządzeniem przez potomstwo ankietowanych jest telefon komórkowy (64,86%), a najwięcej czasu dzieci poświęcają obsłudze portali społecznościowych (31,08%). Najrzadziej użytkowanym urządzeniem okazał się tablet.

## 2.10. Uzależnienie od portali społecznościowych

Wykres 25. Częstotliwość codziennego przeglądania portali społecznościowych

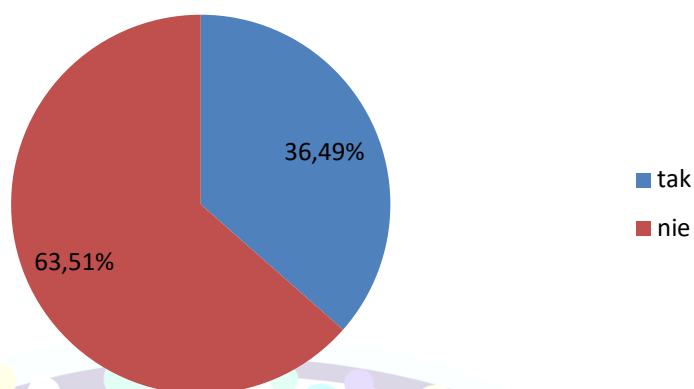


Źródło: opracowanie własne.

Z zaprezentowanych na powyższym wykresie danych wynika, że większość rodziców uczniów szkół podstawowych w Słupsku poświęca na przeglądanie portali społecznościowych do 1 godziny dziennie (74,3%). Prawie 15% przegląda tego typu portale od 1,5 do 2 godzin dziennie, a prawie 7% czyni to od 2,5 do 4 godzin dziennie. Problem ten nie dotyczy 4% badanych. Przedstawione dane wskazują, że przeglądanie portali społecznościowych stanowi ważną codzienną aktywność dla 96% respondentów. Obserwowanie innych, zamieszczanie postów i zdjęć stało się codziennością praktycznie wszystkich badanych osób, a zatem jest to ważny obszar wymagający dalszych eksploracji badawczych.

## 2.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego

Wykres 26. Czy nosi Pan/Pani telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?



Źródło: opracowanie własne.

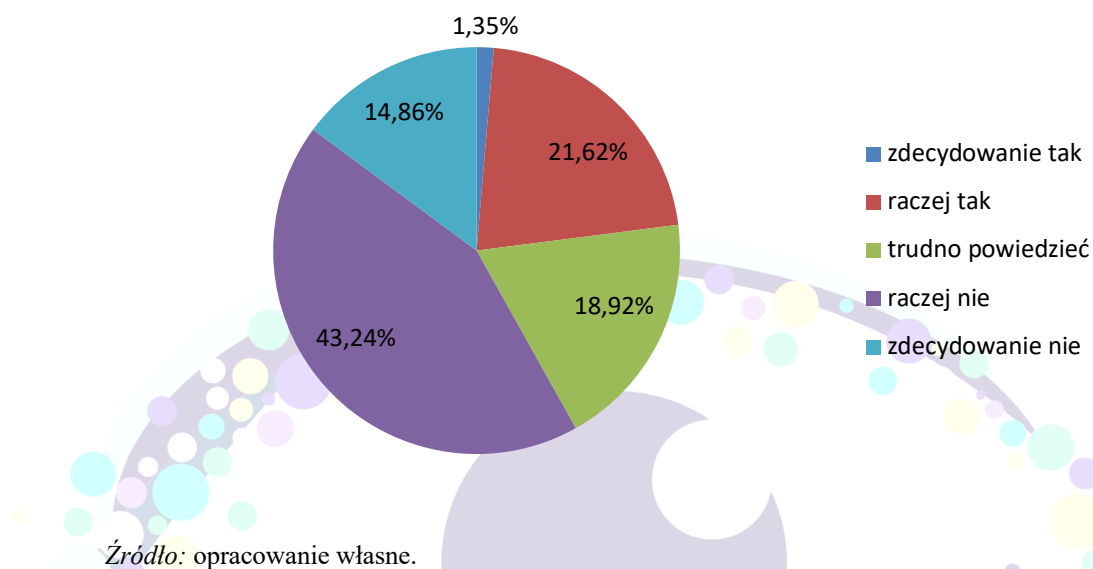
Większość osób uczestniczących w badaniu (63,51%) zadeklarowała, że nie nosi telefonu przy sobie w domu, jednak 36,49% zadeklarowała, że nosi telefon w trakcie pobytu w domu. Warto podkreślić, że prawie 37% wskazało, że nawet w domu nie może rozstać się z telefonem. Oznacza to, że jest to ważne urządzenie, które ma także olbrzymi wpływ na aktywność domową respondentów. Telefon stał się niezbędnym elementem spędzania czasu wolnego, a także czasu przeznaczanego na relacje rodzinne. Wskazanie przez prawie 64% respondentów, iż nie oznacza, że nie znajduje się on w łatwo dostępnym miejscu w domu lub że nie znajduje się w trybie wyciszenia.

W celu pogłębienia wiedzy na temat konieczności posiadania stałej relacji z telefonem, zostało zadane pytanie o przymus sprawdzania powiadomień na telefonie nawet podczas wykonywania ważnych czynności (wykres nr 27). Większość osób uczestniczących w badaniu (58,10%) zadeklarowała, że „raczej nie” lub „zdecydowanie nie” sprawdza powiadomień na swoim telefonie komórkowym. Z drugiej strony 22,97% zadeklarowało, że „zdecydowanie” lub „raczej” sprawdza powiadomienia na swoim telefonie komórkowym. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy sprawdzają

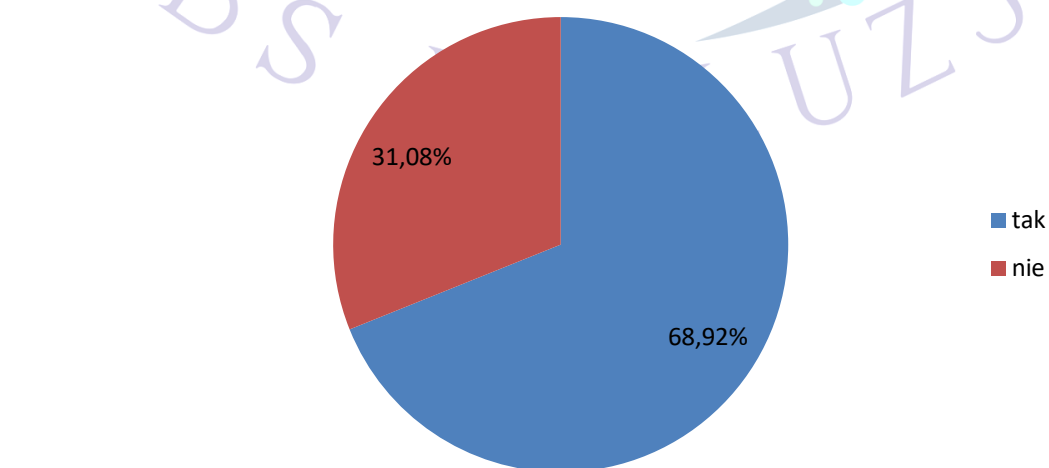


powiadomienia na swoim telefonie komórkowym i udzieliły odpowiedzi w brzmieniu „trudno powiedzieć” (18,92%).

Wykres 27. Czy sprawdza Pan/Pani powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinien Pan/Pani tego robić (spotkanie biznesowe, spotkanie towarzyskie, spotkania rodzinne itp.):



Wykres 28. Czy zdarza się Panu/Pani wracać do domu/pracy, gdy zapomni Pan/Pani zabrać telefon?



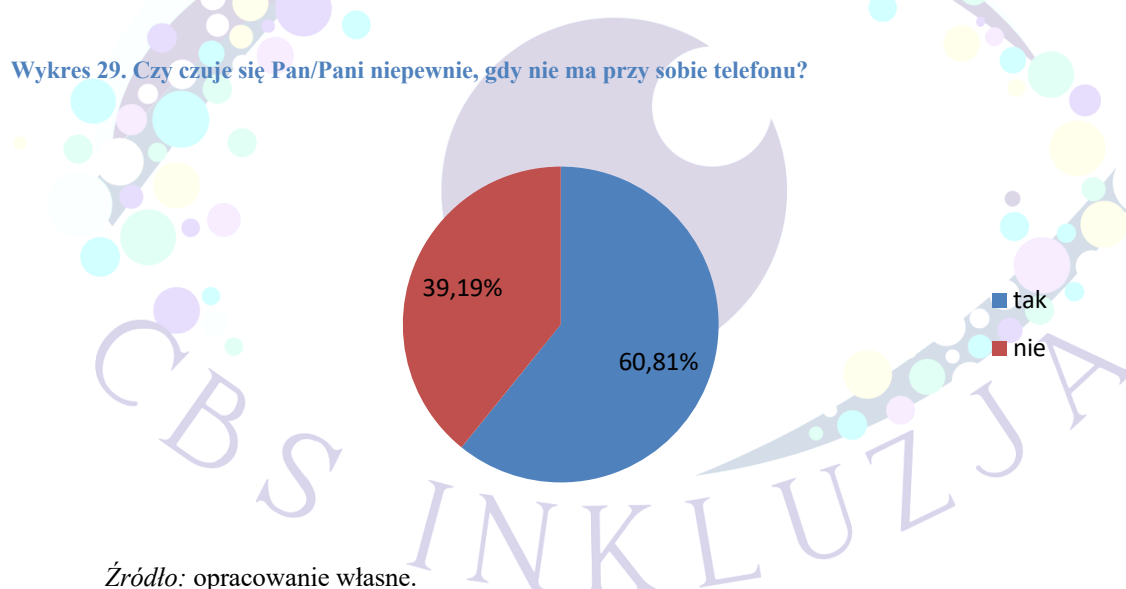
Źródło: opracowanie własne.





Dane zaprezentowane na wykresie nr 28 świadczą o niemożności funkcjonowania bez telefonu przez respondentów. Większość osób uczestniczących w badaniu (68,92%) zadeklarowała, że w przypadku pozostawienia telefonu w domu lub miejscu pracy wraca po niego. Z drugiej strony 31,08% osób zadeklarowało, że nie powraca po swój telefon. Tak znaczący odsetek osób powracających do domu po telefon, gdy go zapomni, świadczy o bardzo istotnej roli jaką ten sprzęt odgrywa w naszym życiu. Stan ten potwierdzają dane zawarte na wykresie nr 29, który ukazuje uczucie niepewności pojawiające się wśród respondentów, którzy nie mają przy sobie telefonu komórkowego. Stan ten występuje u większości osób badanych (prawie 61%). Niecałe 40% natomiast twierdzi, że nie odczuwa takiego stanu w momencie nieposiadania przy sobie telefonu.

Wykres 29. Czy czuje się Pan/Pani niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu?

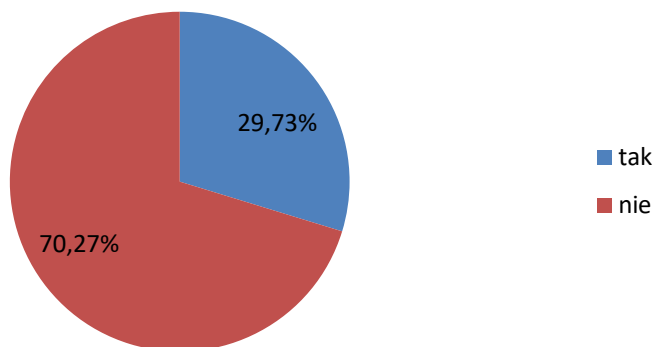


Źródło: opracowanie własne.

Kolejne istotne dane w analizowanym zakresie prezentuje wykres nr 30. Zgodnie z pozyskanymi danymi 70,27% osób uczestniczących w badaniu zadeklarowało, że nie odpowiada na powiadomienia pojawiające się na telefonie tuż po ich wyświetleniu, natomiast 29,73% badanych sprawdza i odpowiada na takie powiadomienia. Oznacza to, że dla co trzeciego respondenta w analizowanej grupie, telefon oznacza centrum życia, także poza aktywnością zawodową.

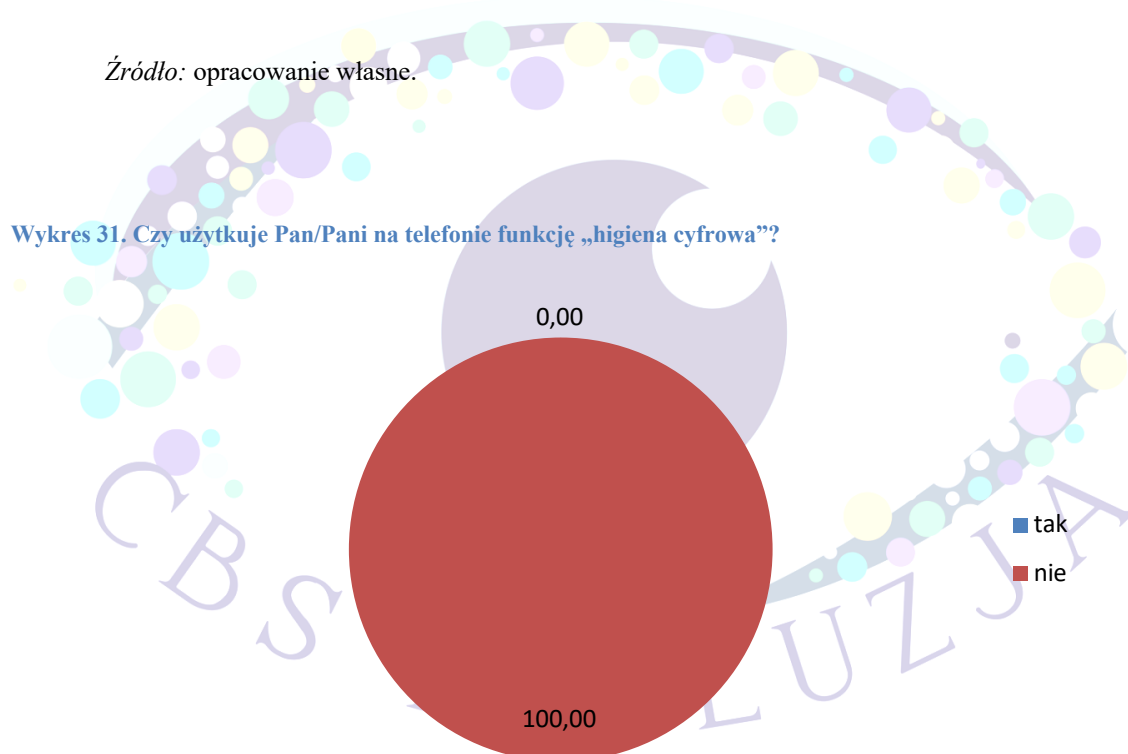


Wykres 30. Czy odpowiada Pan/Pani na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 31. Czy użytkuje Pan/Pani na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”?

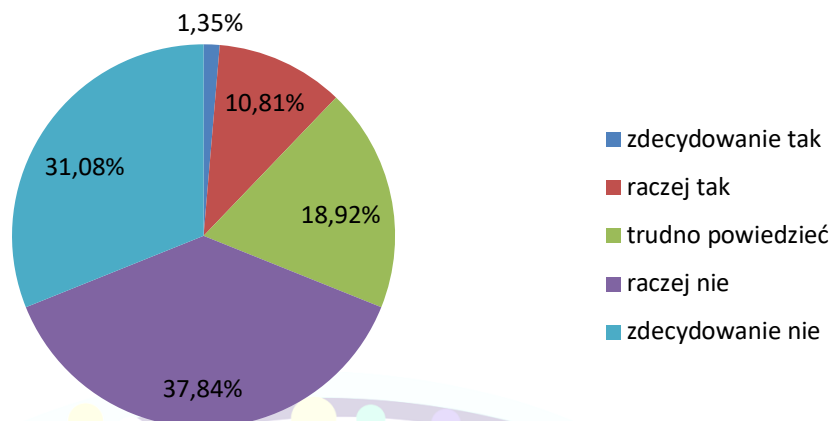


Źródło: opracowanie własne.

Pomimo implementacji funkcji „higiena cyfrowa” na większości telefonów komórkowych żadna z osób uczestniczących w badaniu nie użytkuje tej funkcji w celu zapewnienia sobie prawidłowości użytkowania urządzeń komunikacyjnych. Świadczy to o braku wiedzy lub o braku dostrzeżenia problemów wynikających z niewłaściwego użytkowania telefonu.



Wykres 32. Czy preferuje Pan/Pani kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?



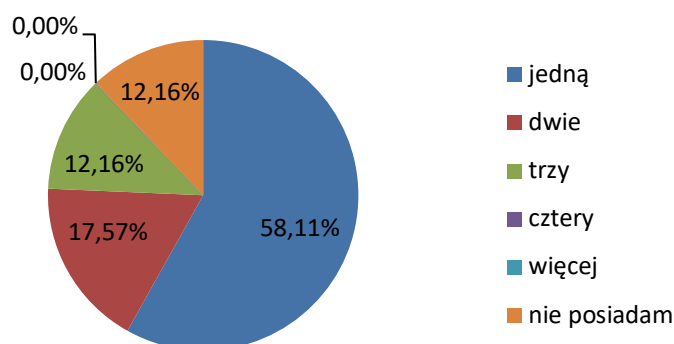
Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 32 większość osób uczestniczących w badaniu (68,92%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie preferuje kontaktu telefonicznego nad kontakt osobisty. Z drugiej strony, 12,16% zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej woli kontakt telefoniczny niż osobiste spotkania. Ponadto, kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy wolą kontakt telefoniczny czy osobisty i udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (18,92%).

## 2.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych

W celu określenia poziomu uzależnienia od kart płatniczych respondentom zostało zadanych kilka pytań dotyczących tego obszaru ich funkcjonowania.

Wykres 33. Ile kart płatniczych/kredytowych posiada Pan/Pani?



Źródło: opracowanie własne.

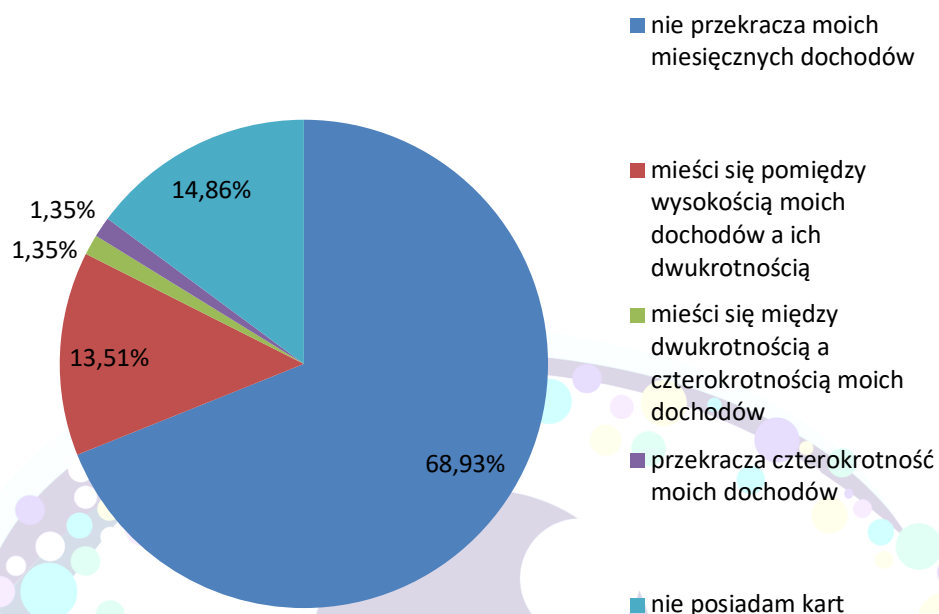
Większość osób uczestniczących w badaniu (58,11%) zadeklarowała posiadanie jednej karty kredytowej/płatniczej. Natomiast 17,57% badanych posiada dwie karty, a 12,16% trzy. A zatem prawie 1/3 badanych posiada co najmniej dwie karty płatnicze/kredytowe, co wskazuje na posiadanie co najmniej dwóch rachunków rozliczeniowych lub rachunku rozliczeniowego i kart(y) kredytowej/yh. Jednak również 12,16% badanych deklaruje brak posiadania jakiegokolwiek karty.

W analizowanym kontekście interesująco przedstawiają się dane zaprezentowane na wykresie nr 34. Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (68,93%) zadeklarowała, że ustawiła limit płatności na swoich kartach w wysokości nieprzekraczającej jednomiesięcznych dochodów. U 13,51% osób badanych limit ten został ustawiony pomiędzy wysokością miesięcznych dochodów a ich dwukrotnością. W odpowiedzi na to pytanie 14,86% badanych zadeklarowała brak kart obarczonych limitem płatności. Zgodnie z danymi 2,7% badanych osób zadeklarowało jednak, że wysokość ich limitu przekracza dwukrotność lub więcej ich miesięcznych dochodów.

Z zaprezentowanych danych wynika, że prawie 70% respondentów pilnuje, aby nie wydatki nie przekroczyły wpływów na konto. Jednak ponad 13% czuje się komfortowo posiadając możliwość wydatkowania maksymalnie dwukrotności wpływów na konto, co jest już zachowaniem ryzykownym w analizowanym aspekcie.



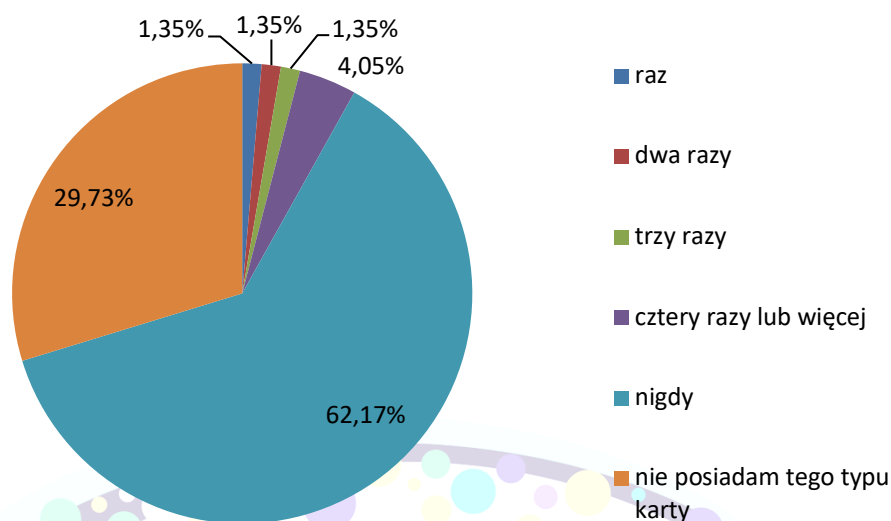
Wykres 34. Jakiej wysokości limit ustawił/ustawiła Pan/Pani na swoich kartach?



Źródło: opracowanie własne.

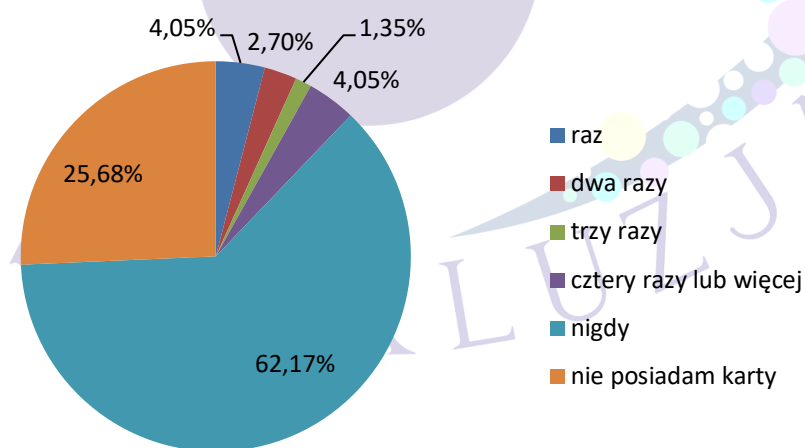
Uzupełnieniem powyżej analizowanych danych, jest rozkład odpowiedzi zaprezentowany na wykresie nr 35. Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (62,17%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przekroczyła limitu dostępnego na swojej karcie. Z kolei osób, które raz lub więcej przekroczyły w okresie ostatniego roku limit na swojej karcie było 8,1%. Nieco ponad 4% uczestników badań wskazało, że miało taki problem co najmniej cztery razy w ciągu ostatniego roku. W odpowiedzi na to pytanie 29,73% badanych zadeklarowało brak kart obarczonych limitem kredytowym.

Wykres 35. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 36. Jak często w ciągu ostatniego roku miał/miała Pan/Pani kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej?



Źródło: opracowanie własne.

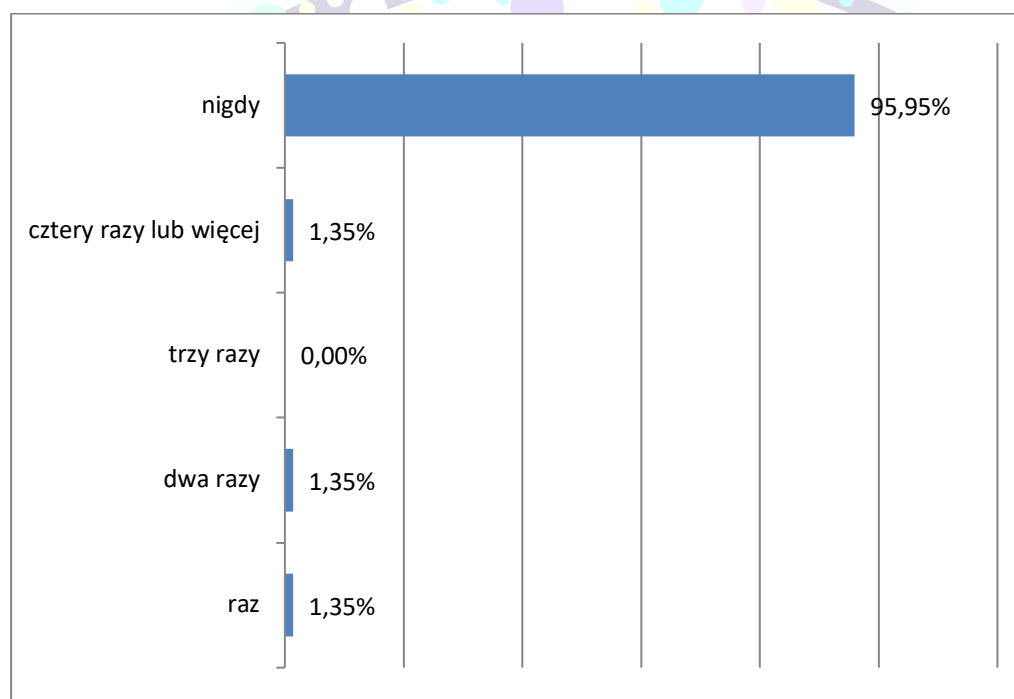
Uzupełnieniem danych zaprezentowanych na wykresie nr 35 są dane przedstawione na wykresie nr 36. Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (62,17%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie miała kłopotu ze spłatą dostępnego limitu na swojej karcie. Z kolei osób, które raz lub więcej miały kłopot ze spłatą dostępnego



limitu na karcie w okresie ostatniego roku było 12,15%. W odpowiedzi na to pytanie 25,68% badanych zadeklarowało brak kart obciążonych limitem kredytowym. Jest to nieco mniej osób, niż deklarujących podobną sytuację w poprzednim pytaniu. Warto tu jednak podkreślić, że podobnie jak w danych zaprezentowanych na wykresie nr 33, także w tym przypadku nieco ponad 4% respondentów miało wielokrotnie problem ze spłatą zadłużenia swoich kart w ciągu ostatniego roku.

### 2.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania

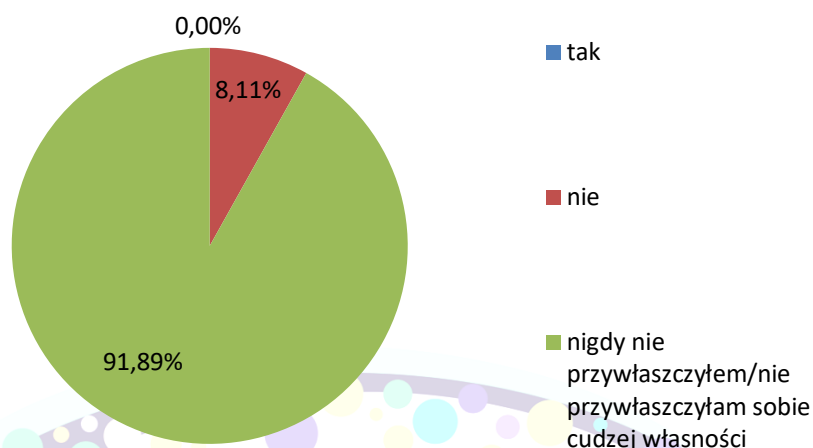
Wykres 37. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przywłaszczyć cudzą własność?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (95,95%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Natomiast osób, które raz lub dwa razy przywłaszczyły sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku było 2,7%. Zgodnie z pozyskanymi danymi 1,35% badanych przywłaszczyło sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku cztery lub więcej razy.

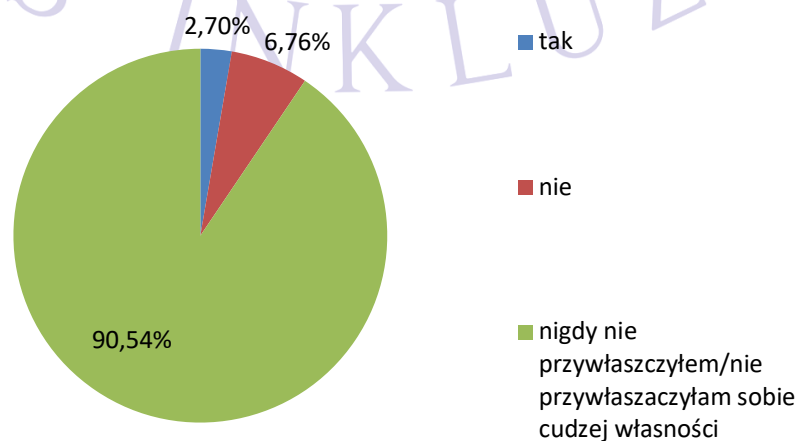
Wykres 38. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miał/miała Pan/Pani problemy z prawem w okresie ostatniego roku?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (91,89%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Pozostałe 8,11% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie miały w związku z tym problemów z prawem.

Wykres 39. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną?



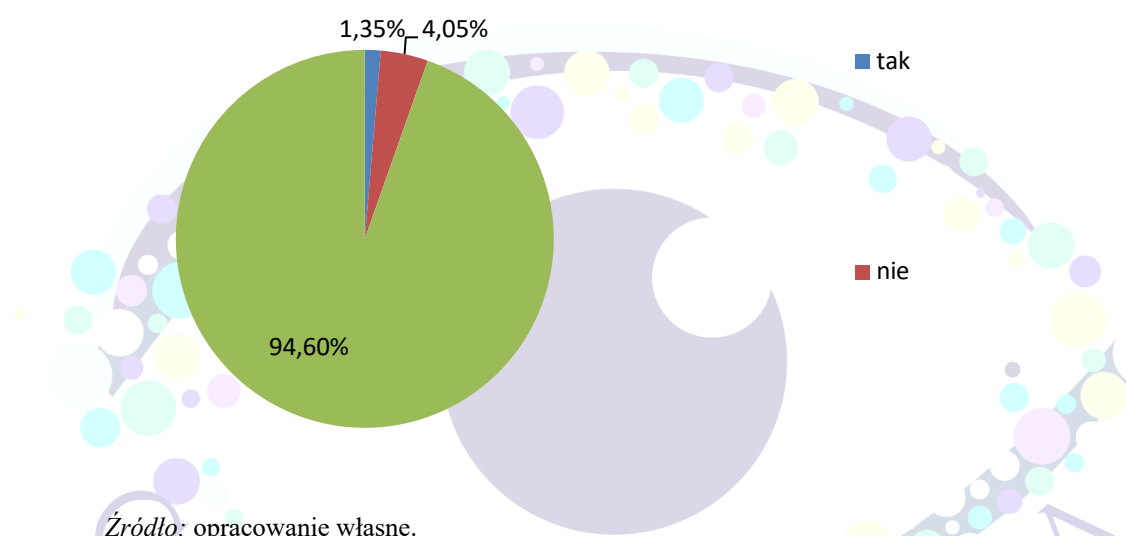
Źródło: opracowanie własne.





Większość osób uczestniczących w badaniu (90,54%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Zgodnie z pozyskanymi danymi 6,76%, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie zrobiły tego w związku z trudną sytuacją materialną, jednak 2,7% osób posunęło się do tego w związku z trudną sytuacją materialną.

Wykres 40. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Panu/Pani przyjemność?

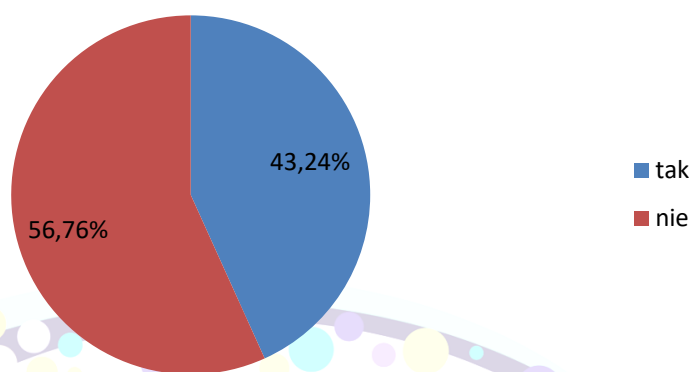


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (94,6%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Zgodnie z pozyskanymi danymi dla 4,05% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku – nie sprawiło to przyjemności, jednak 1,35% osób posunęło się do tego czynu i w związku z tym odczuwało przyjemność.

## 2.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu

Wykres 41. Czy w telefonie ma Pan/Pani ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach?

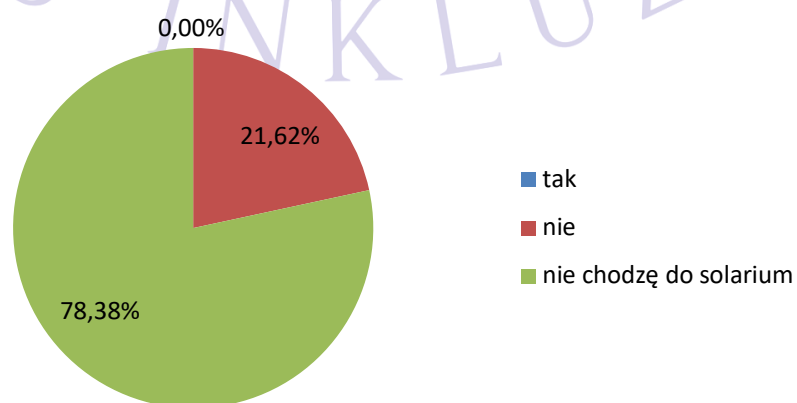


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (56,76%) zadeklarowała, że nie ma ustawionego powiadomienia o bieżących wydarzeniach. Jednak aż 43,24% ma takie powiadomienie ustawione. Jest to znaczna ilość badanej grupy.

## 2.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium

Wykres 42. Czy zdarza się Panu/Pani opaść w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele?.



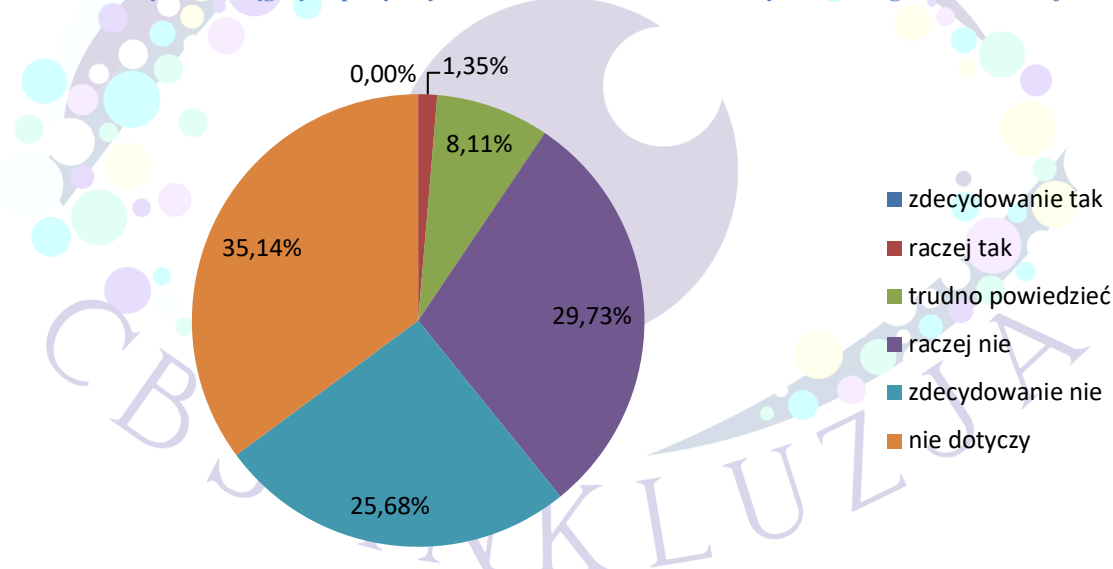
Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu 78,38% zadeklarowała, że nie chodzi do solarium, pozostałe 21,62% badanych chodzących do solarium nie przeznaczyło na pobyt w solarium pieniędzy wygospodarowanych na inne cele. W badaniu nie odnotowano osób, które chodząc do solarium przeznaczałyby na pobyt w tym miejscu pieniędzy przeznaczonych na inne cele. Nie można zatem na podstawie uzyskanych wyników wnioskować o problemie uzależnienia od solarium w badanej grupie respondentów.

## 2.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych

Wykres 43. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami:



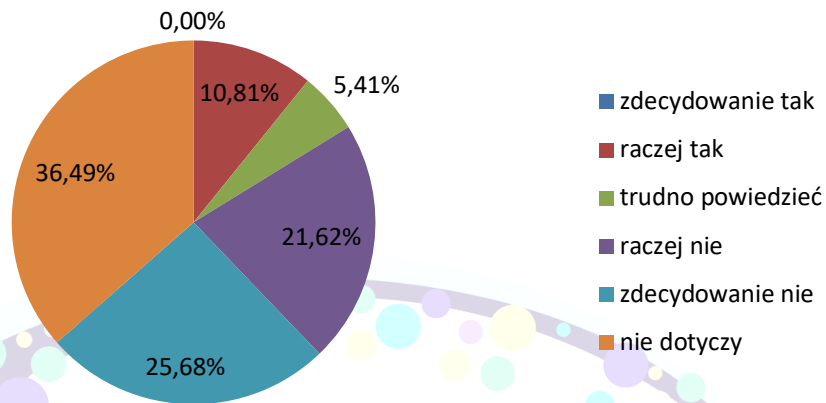
Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie o intensywność ćwiczeń wskazują, że znakomita większość badanych (90,55%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych, albo wykonuje je w sposób umiarkowany. Jest jednak niewielka grupa ankietowanych (1,35%) deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie z jaką intensywnością uprawiają



ćwiczenia fizyczne. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu „trudno powiedzieć” (8,11%).

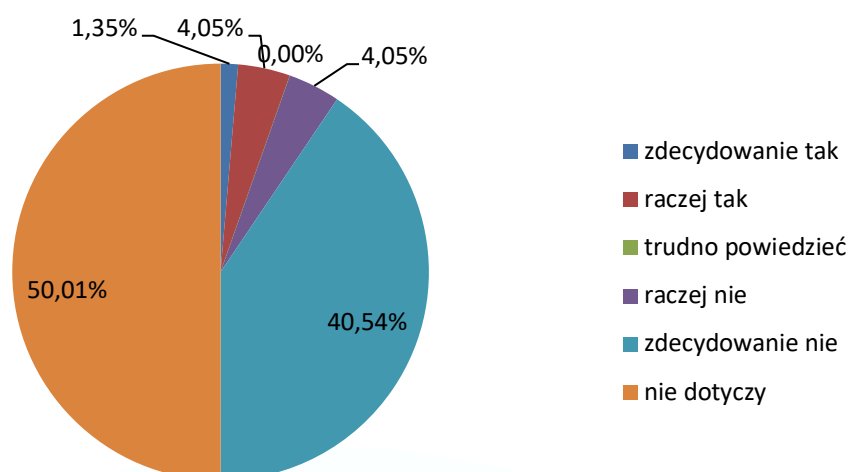
Wykres 44. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą:



Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że znakomita większość badanych (83,79%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych, albo wykonuje je bez stosowania restrykcyjnej diety. Jest jednak grupa ankietowanych (10,81%) deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych wspomaganych odpowiednią dietą. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy swoje ćwiczenia fizyczne wspomagają dietą. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu „trudno powiedzieć” (5,41%).

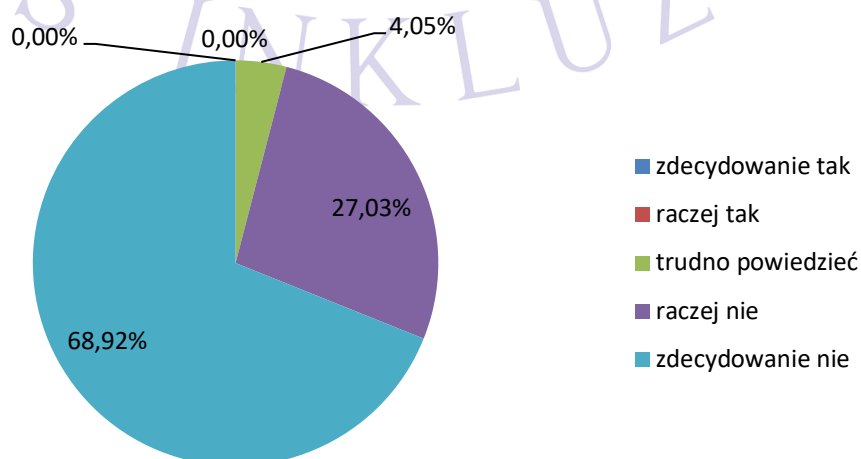
Wykres 45. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagaczami anabolicznymi:



Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że znakomita większość badanych (94,6%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych, albo je wykonuje bez zażywania środków anabolicznych. Jest jednak grupa ankietowanych (5,4%) deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych wspomaganych środkami anabolicznymi. Wynik ten jednoznacznie pokazuje, że wśród osób uprawiających ćwiczenia fizyczne jest pełna świadomość środków wspomagających.

Wykres 46. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi:

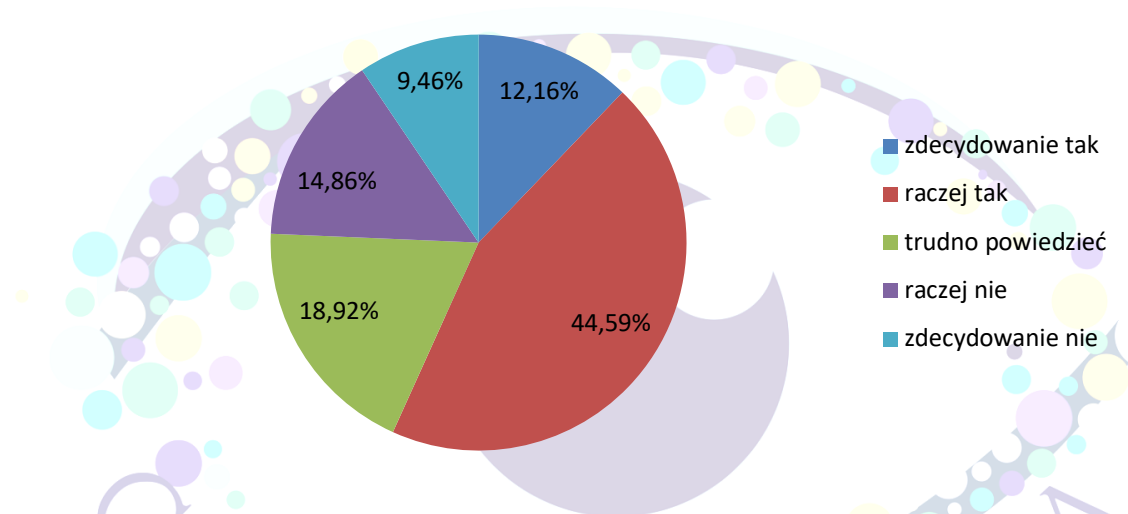


Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (95,95%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie preferuje ćwiczeń fizycznych ponad spędzenie czasu z rodziną lub znajomymi. W tym przypadku jednak odnotowano grupę osób, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy woli ćwiczenia fizyczne czy spędzanie czasu z rodziną/znajomymi i udzieliła odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (4,05%).

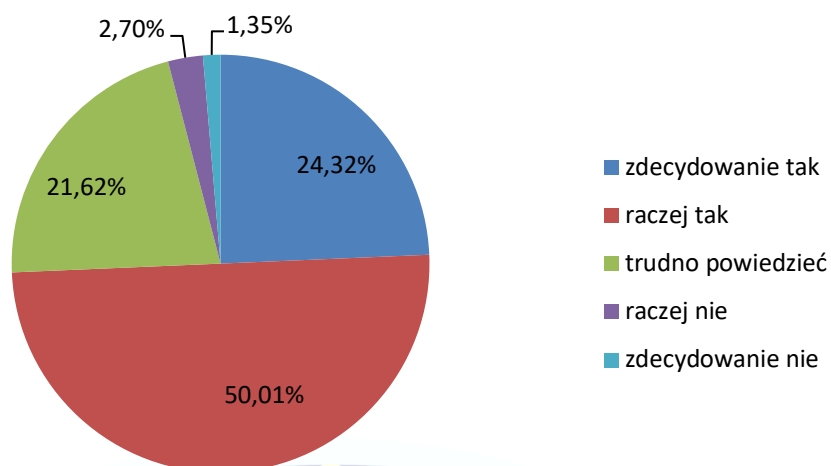
Wykres 47. Czy kontroluje Pan/Pani czas przeznaczony na aktywność fizyczną u swojego potomstwa?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (56,75%) zadeklarowała, że raczej lub zdecydowanie kontroluje czas przeznaczony na ćwiczenia fizyczne swojego dziecka. Z drugiej strony 24,32% zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej nie kontroluje tego czasu. Badanie pokazało też, że jest grupa osób, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy kontrolują ten czas. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (18,92%).

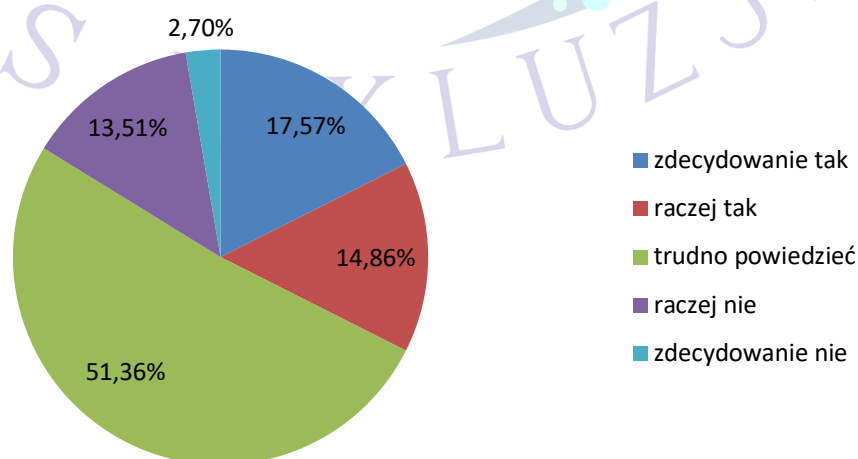
Wykres 48. Czy uważa Pan/Pani, że wygląd fizyczny jest ważny w dzisiejszych czasach?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (74,33%) zadeklarowała, że wygląd fizyczny ma duże znaczenie w dzisiejszych czasach. Natomiast tylko 4,05% ankietowanych stwierdziło, że w dzisiejszych czasach wygląd nie ma znaczenia. Zgromadzone dane ujawniły, że 21,62% badanych nie potrafiło w sposób jednoznaczny odnieść się do tego zagadnienia.

Wykres 49. W dzisiejszych czasach wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn:



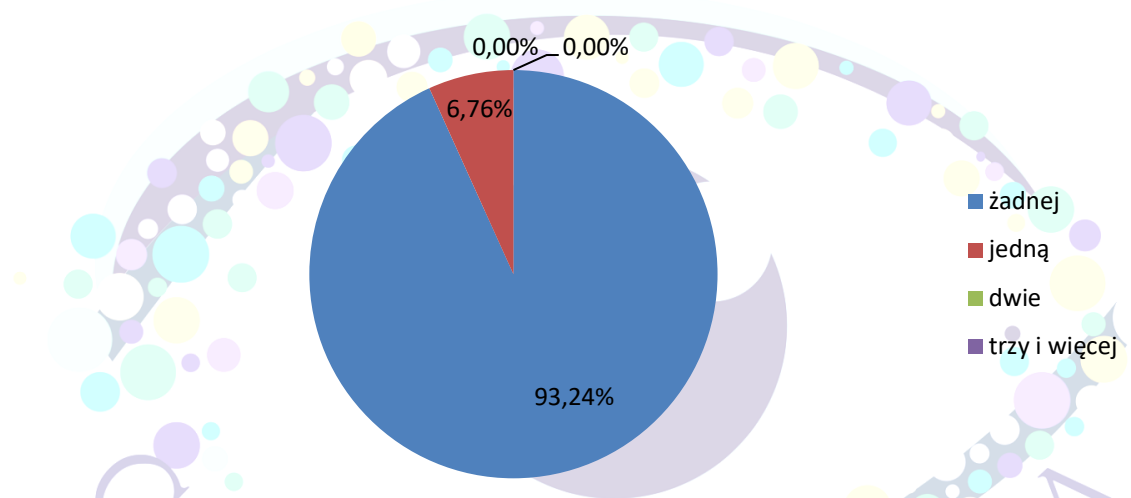
Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (51,36%) zadeklarowała, że trudno jest odpowiedzieć jednoznacznie na tego typu pytanie. Natomiast 32,43% ankietowanych stwierdziło, że w dzisiejszych czasach wygląd ma większe znaczenie dla kobiet. Z danych wynika, że 16,21% badanych nie potwierdza tej tezy.

## 2.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing

Wykres 50. Ile operacji plastycznych przechodził/przechodziła Pan/Pani w przeszłości?



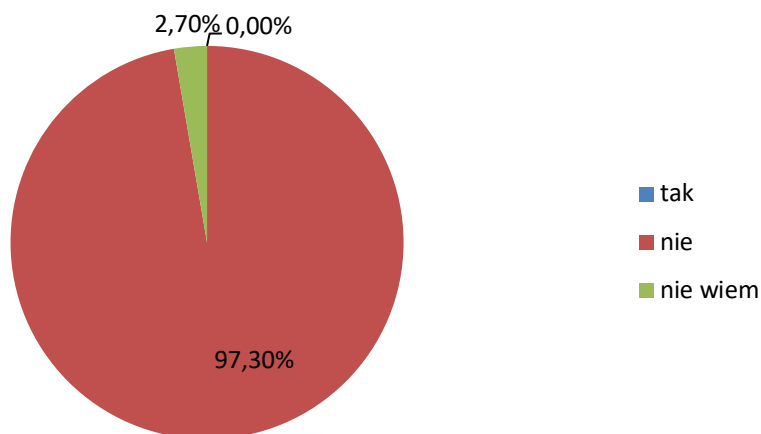
Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (93,24%) zadeklarowała, że nigdy nie poddawała się operacji plastycznej, ale w tym samym badaniu 6,67% ankietowanych zadeklarowała, że przeszła jedną operację plastyczną.





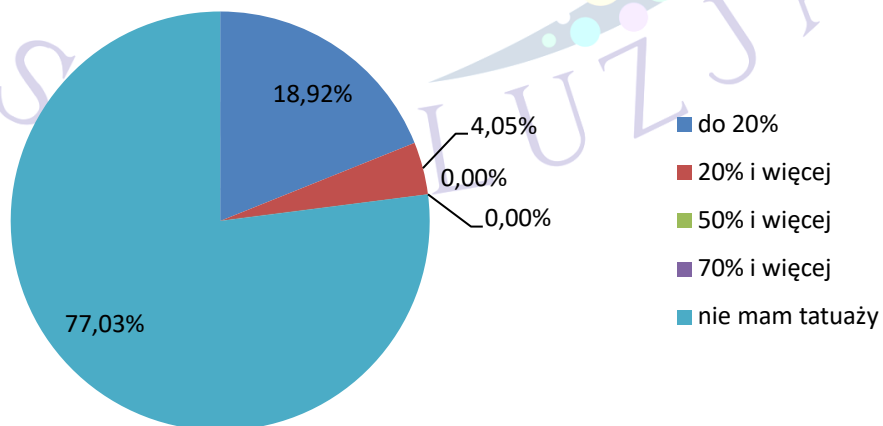
Wykres 51. Czy Pani/Pana potomstwo przechodziło operację plastyczną?



Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość osób uczestniczących w badaniu (97,3%) zadeklarowała, że ich potomstwo nie przechodziło operacji plastycznej, a 2,7% udzieliła odpowiedzi w brzmieniu – „nie wiem”.

Wykres 52. Jaka powierzchnię Pana/Pani ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże?

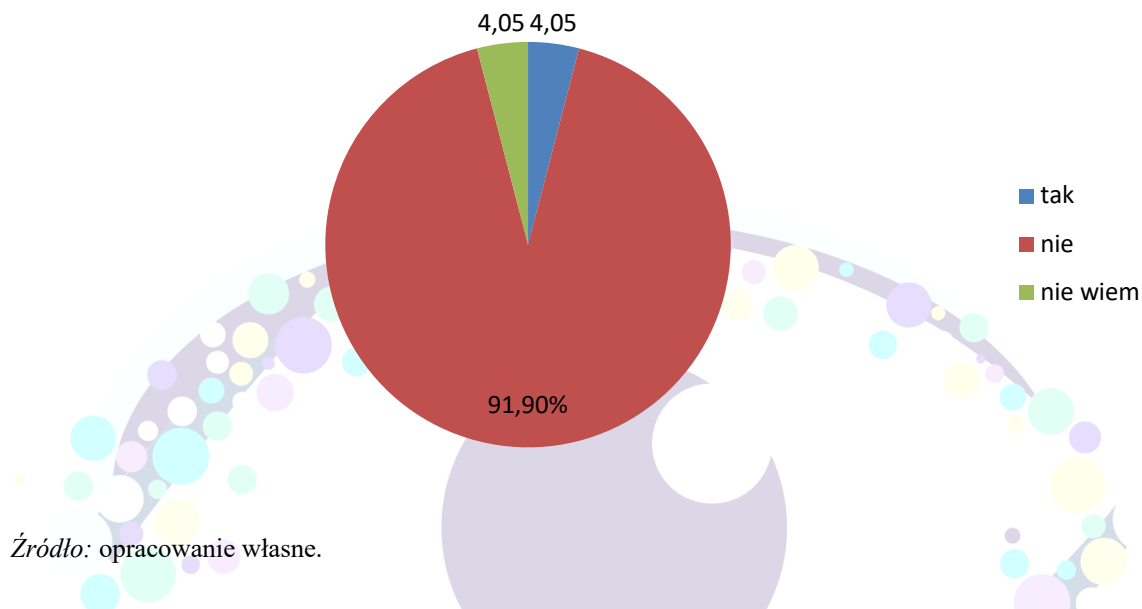


Źródło: opracowanie własne.



Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (77,03%) zadeklarowała, że nie posiada tatuaży. Jednak 18,92% badanych zadeklarowało pokrycie swojego ciała tatuażami do 20%, a 4,05% od 20 do 50% tego typu pokrycia.

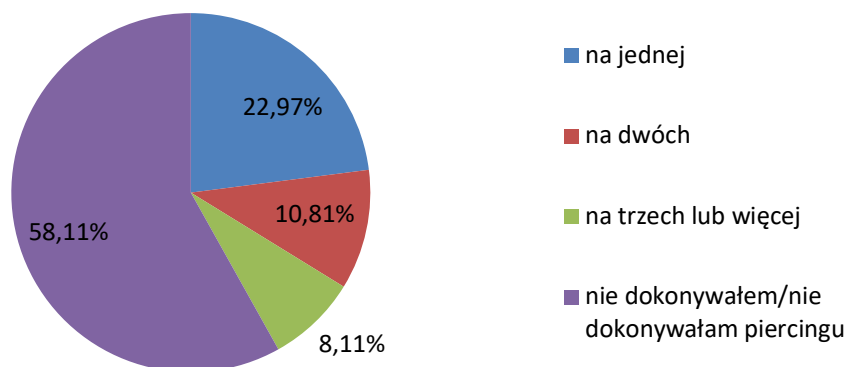
Wykres 53. Czy Pani/Pana potomstwo ma trwały tatuaż na ciele?



Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość osób uczestniczących w badaniu (91,9%) zadeklarowała, że ich potomstwo nie ma trwałego tatuażu, a 4,05% udzieliło odpowiedzi w brzmieniu „nie wiem”. Znamienny jest jednak fakt, że 4,05% badanych stwierdziło, że ich potomstwo w wieku do lat 15 ma trwały tatuaż na ciele. Oznacza to, że zgodnie z prawem rodzice musieli wyrazić zgodę na zrobienie tego tatuażu lub dziecko zrobiło to nielegalnie.

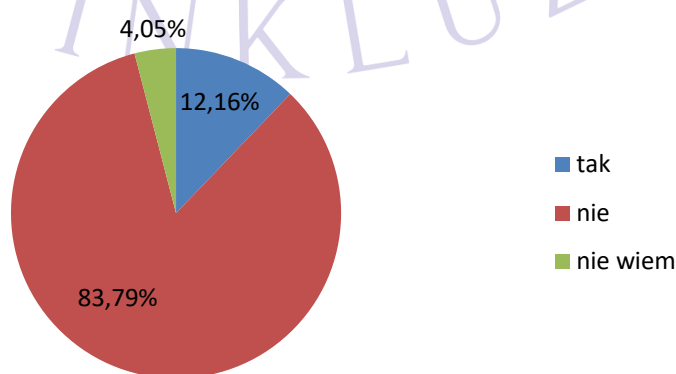
Wykres 54. Na ilu częściach ciała dokonywał/dokonywała Pan/Pani piercingu - przekłucia na ciele (proszę nie uwzględniać pojedynczego kolczyka w każdym uchu):



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (58,11%) zadeklarowała, że nie dokonywała przekłuć swojego ciała (bez uwzględnienia pojedynczego kolczyka w każdym uchu). Jednak 22,97% badanych zadeklarowało przekłucie jednej części ciała. Z kolei 10,81% dwie części ciała, a 8,11% trzech lub więcej części ciała. Wynik ten w porównaniu do wyników związanych z posiadaniem tatuażu wskazuje, że przekłucia ciała są zdecydowanie bardziej popularne niż posiadanie tatuażu.

Wykres 55. Czy Pani/Pana potomstwo dokonywało piercingu (przekłucia na ciele)?

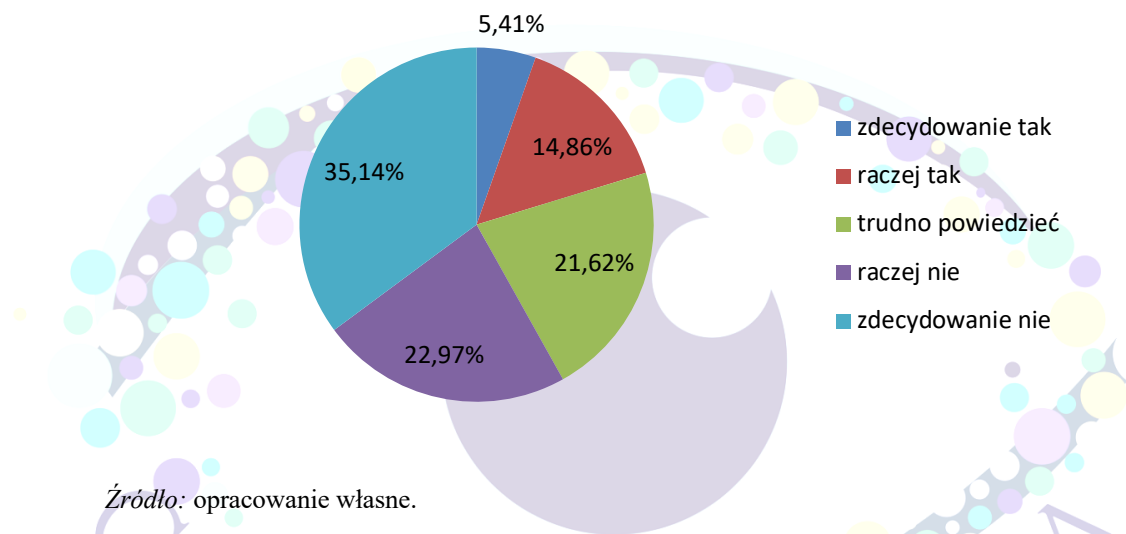


Źródło: opracowanie własne.



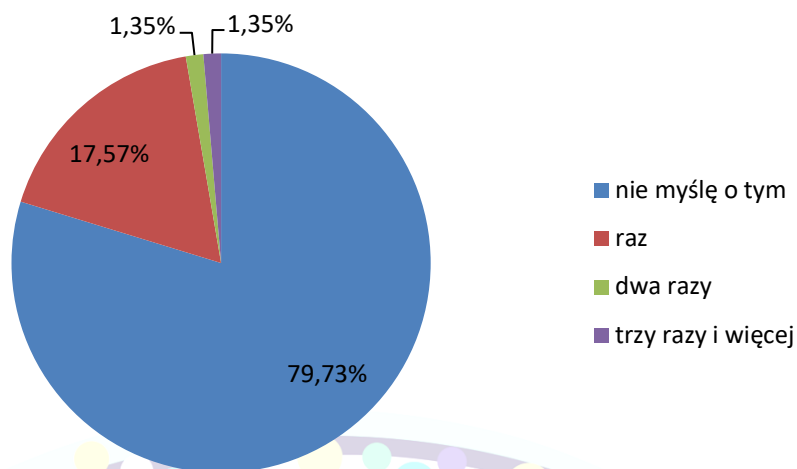
Zdecydowana większość osób uczestniczących w badaniu (83,79%) zadeklarowała, że ich potomstwo nie ma przełąć na ciele, a 4,05% udzieliło odpowiedzi w brzmieniu „nie wiem”. Znamienny jest jednak fakt, że 12,16% badanych stwierdziło, że ich potomstwo w wieku do lat 15 ma przełącia na ciele. W porównaniu z tatuażami u potomstwa, uwidacznia się tu ponad 3 krotny przyrost, co wiąże się z większą akceptacją ze strony dorosłych na przekucia ciała niż na tatuaże.

Wykres 56. Czy sądzi Pan/Pani, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia?



Większość osób uczestniczących w badaniu (58,11%) zadeklarowała, że upiększający zabieg, tatuaż lub piercing raczej nie lub zdecydowanie nie poprawiają jakości życia. Z drugiej strony 20,27% zadeklarowało, że upiększający zabieg, tatuaż lub piercing zdecydowanie lub raczej poprawia jakość życia. Warto podkreślić, że dla co piątego badanego zdobnictwo ciała lub jego udoskonalanie wiąże się z poprawą jakości życia. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy wskazane zabiegi oraz czynności poprawiają jakość życia. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu „trudno powiedzieć” (21,62%).

Wykres 57. Ile razy dziennie myśli Pan/Pani o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (upiększająca operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.)

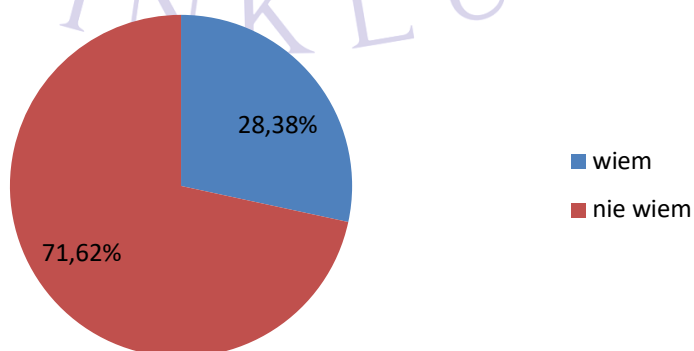


Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (79,73%) zadeklarowała, że nigdy nie myśli o modyfikacji własnego ciała. Z kolei osób, które raz lub więcej razy dziennie myślą o modyfikacji własnego ciała było 20,27%.

## 2.18. Zagadnienia profilaktyki

Wykres 58. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie?

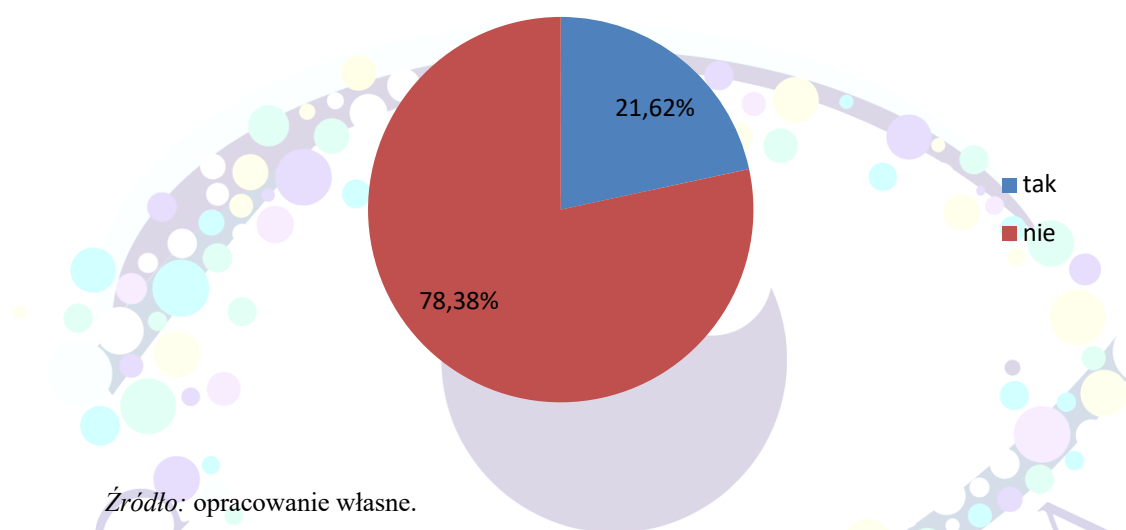


Źródło: opracowanie własne.



Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (71,62%) zadeklarowała, że nie ma pojęcia, gdzie mogłaby zgłosić się po pomoc w sprawach poruszonych w ankiecie. Tylko 28,38% osób jest w pełni świadoma, gdzie można zgłosić się w kwestiach związanych z uzależnieniami behawioralnymi. Warto jest zatem zwrócić uwagę na ten fakt, podczas planowania działań promocyjnych przez Miasto.

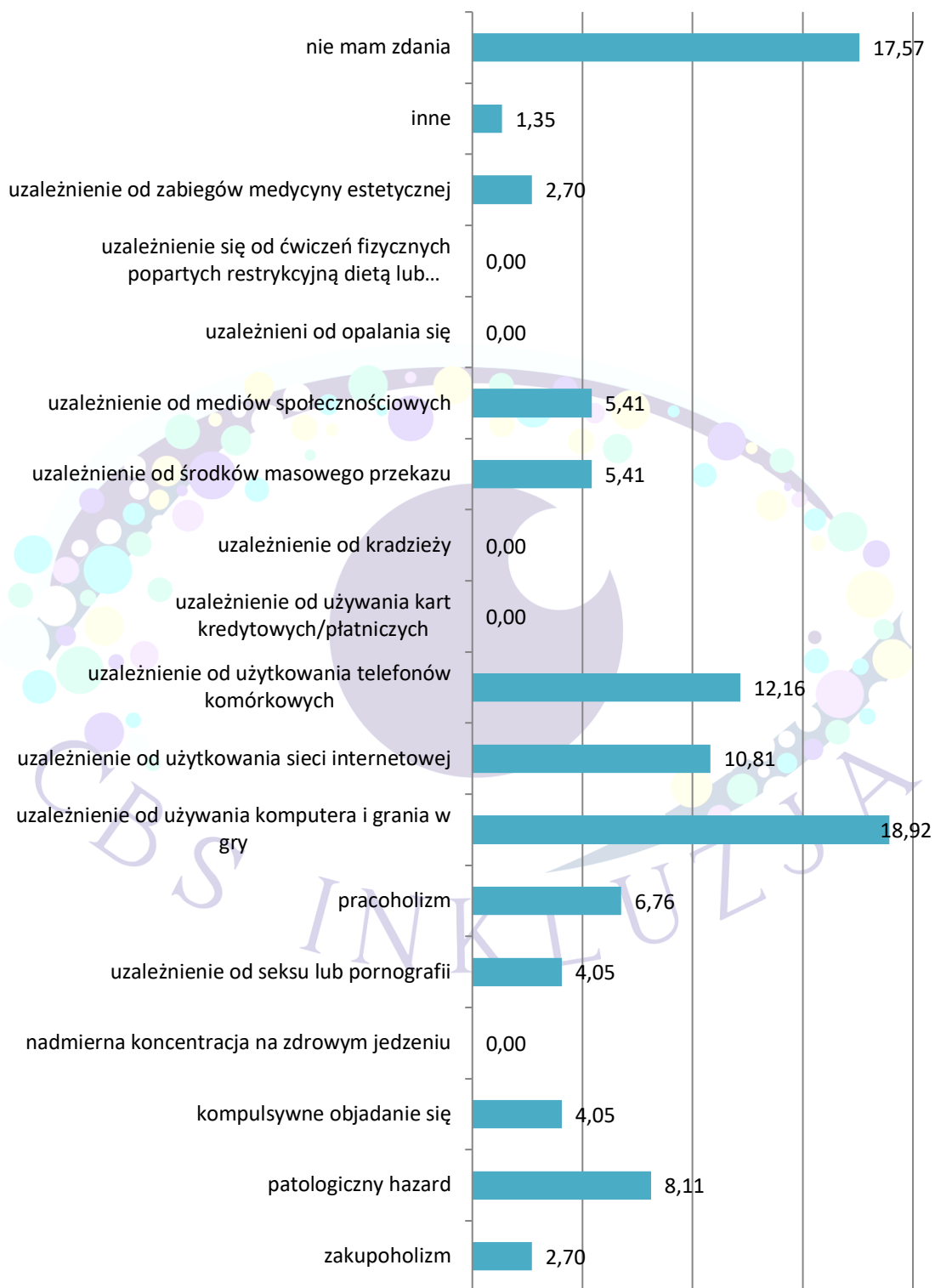
**Wykres 59. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?**



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (78,38%) zadeklarowała, że nie zetknęła się nigdy ze specjalistycznymi informacjami na powyższe tematy przekazywanymi przez słupskie instytucje. Tylko 21,62% badanych osób miała z nimi do czynienia.

Wykres 60. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość?



Źródło: opracowanie własne.



Zgodnie z zapatrywaniami tej grupy badawczej największe zagrożenia, jeżeli chodzi o uzależnienia behawioralne wskazane w ankiecie, stanowią na przyszłość uzależnienia typu: używanie komputera oraz granie w gry komputerowe (18,92%). Znaczne zagrożenia stanowią również uzależnienia od użytkowania telefonów komórkowych (12,16%) oraz uzależnienie od sieci internetowej (10,81%). Grupa badanych rzędu 17,57% nie ma zdania na ten temat. Warto w tym miejscu podkreślić, że badani widzą zagrożenie uzależnieniami głównie związanymi z nowymi technologiami i ich wykorzystaniem w codziennym życiu. Pozostałe wskazania jeżeli chodzi o potencjalność zagrożenia uzależnieniem są znacznie rzadsze.



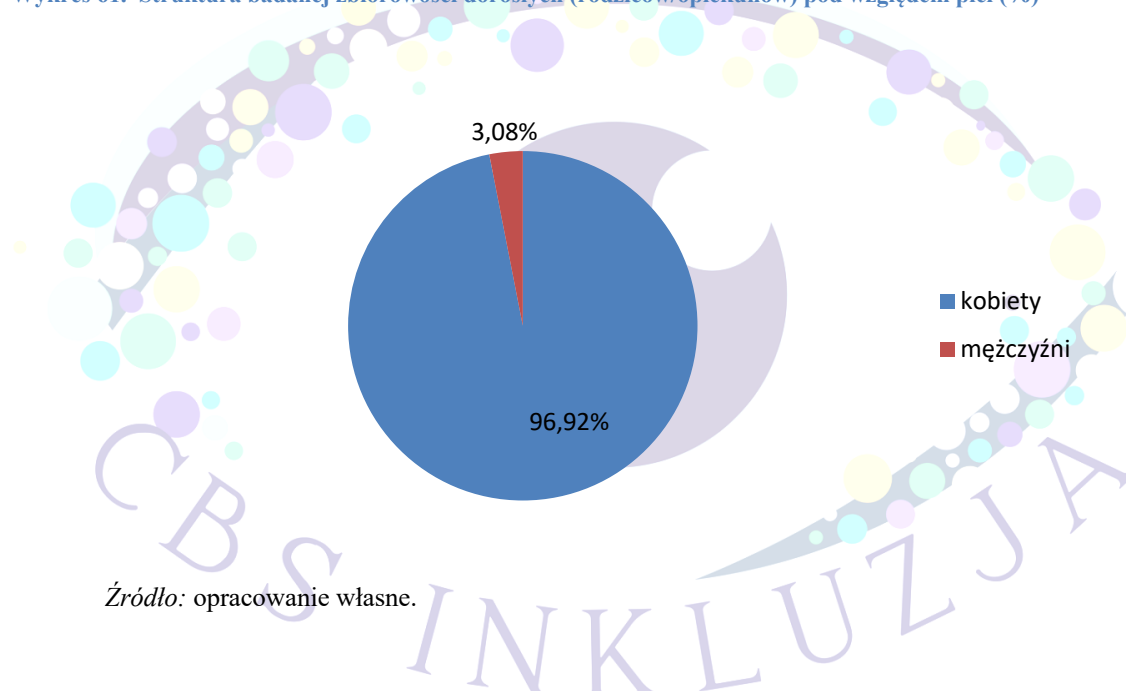


## ROZDZIAŁ III Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych rodziców/opiekunów uczniów oraz uczennic ze szkół ponadpodstawowych na terenie miasta Słupska

### 3.1. Struktura próby badawczej

Badanie zostało przeprowadzone wśród 65 dorosłych mieszkańców/mieszkanek Słupska. Zaprezentowane w tym rozdziale wykresy prezentują strukturę demograficzną badanej próby.

Wykres 61. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców/opiekunów) pod względem płci (%)

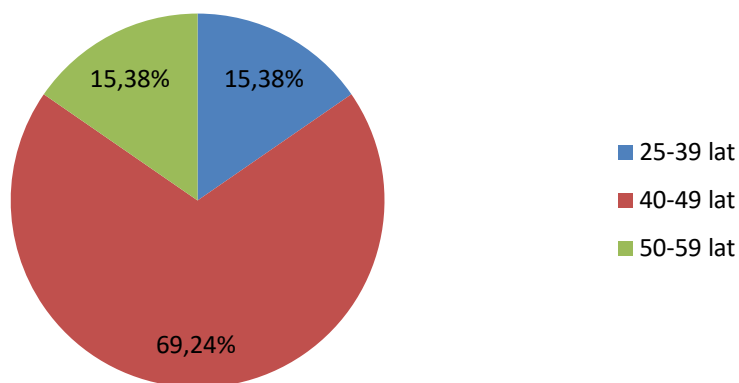


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu stanowiły kobiety (96,92%). Mężczyźni stanowili tylko 3,08% badanych. Zdecydowana przewaga kobiet, które zdecydowały się wypełnić kwestionariusz ankiety może wynikać z faktu, że to matki częściej niż ojcowie angażują się w edukację formalną potomstwa. W związku z tym częściej pojawiają się na zebraniach w szkole oraz kontrolują postępy swoich dzieci w nauce za pośrednictwem dziennika elektronicznego.



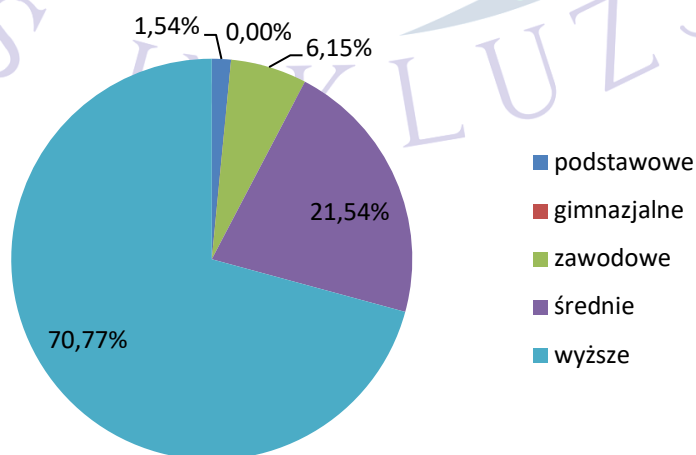
Wykres 62. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców) pod względem wieku (%)



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby pomiędzy 40 a 49 rokiem życia (69,24%). Pozostałe dwie grupy wiekowe – 25 do 39 lat i 50 do 59 lat – wystąpiły w podobnej reprezentacji po 15,38%. Rozkład ten odpowiada faktycznemu rozkładowi wieku rodziców w populacji.

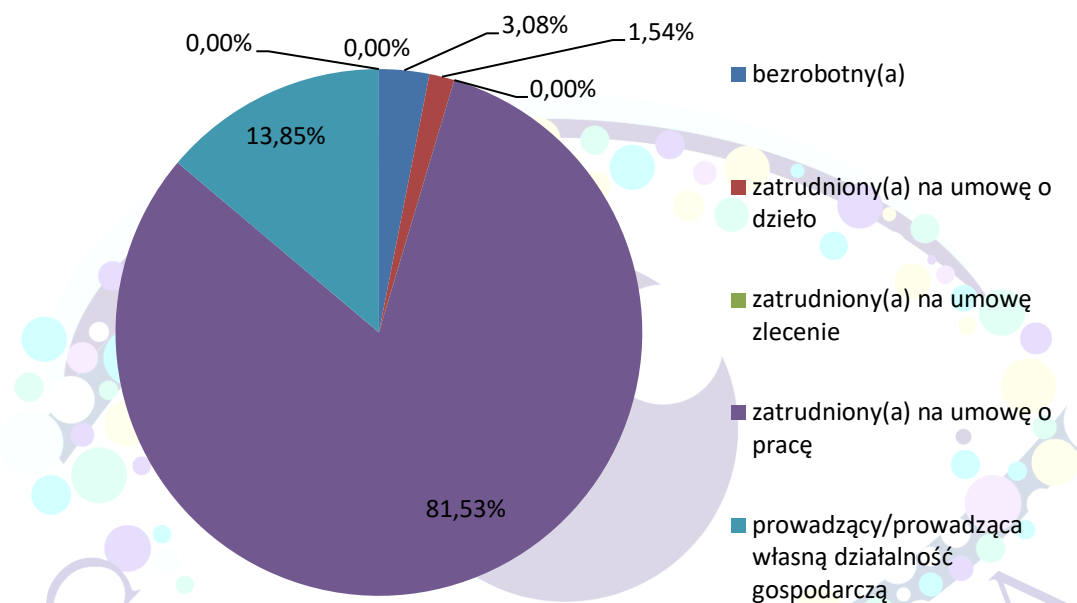
Wykres 63. Jakiego posiada Pan/Pani wykształcenie?



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby z wykształceniem wyższym (70,77%). Druga w kolejności grupa to osoby z wykształceniem średnim (21,54%). Ponadto ujawnione zostały dwie grupy o mniejszej liczebności: osoby z wykształceniem zawodowym (6,15%) oraz osoby z wykształceniem podstawowym (1,54%).

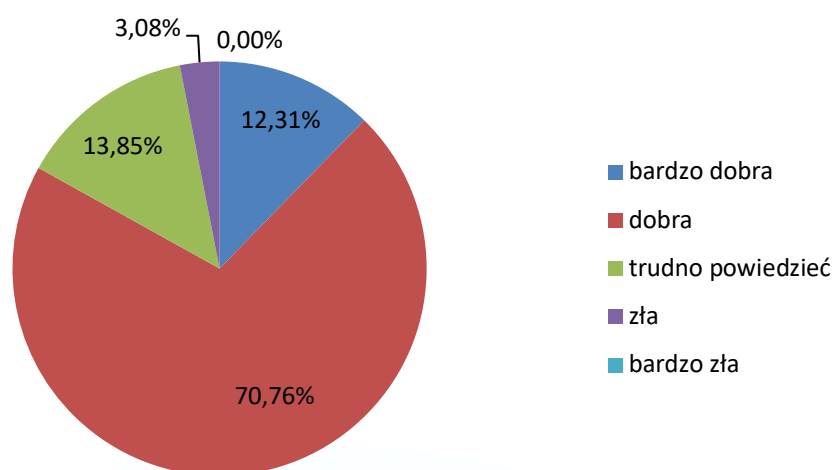
Wykres 64. Struktura badanej zbiorowości pod względem statusu zawodowego



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby zatrudnione na umowę o pracę (81,53%). Znaczną grupę w tej zbiorowości stanowiły również osoby prowadzące własną działalność gospodarczą (13,85%). Zadeklarowana grupa osób bezrobotnych na pułapie 3,08% znakomicie wpisuje się w średniej stopie bezrobocia dla miasta Słupsk. Ponadto 1,54% badanych zatrudnionych było na umowę o dzieło. Pozostałe formy zatrudnienia nie zostały wykazane.

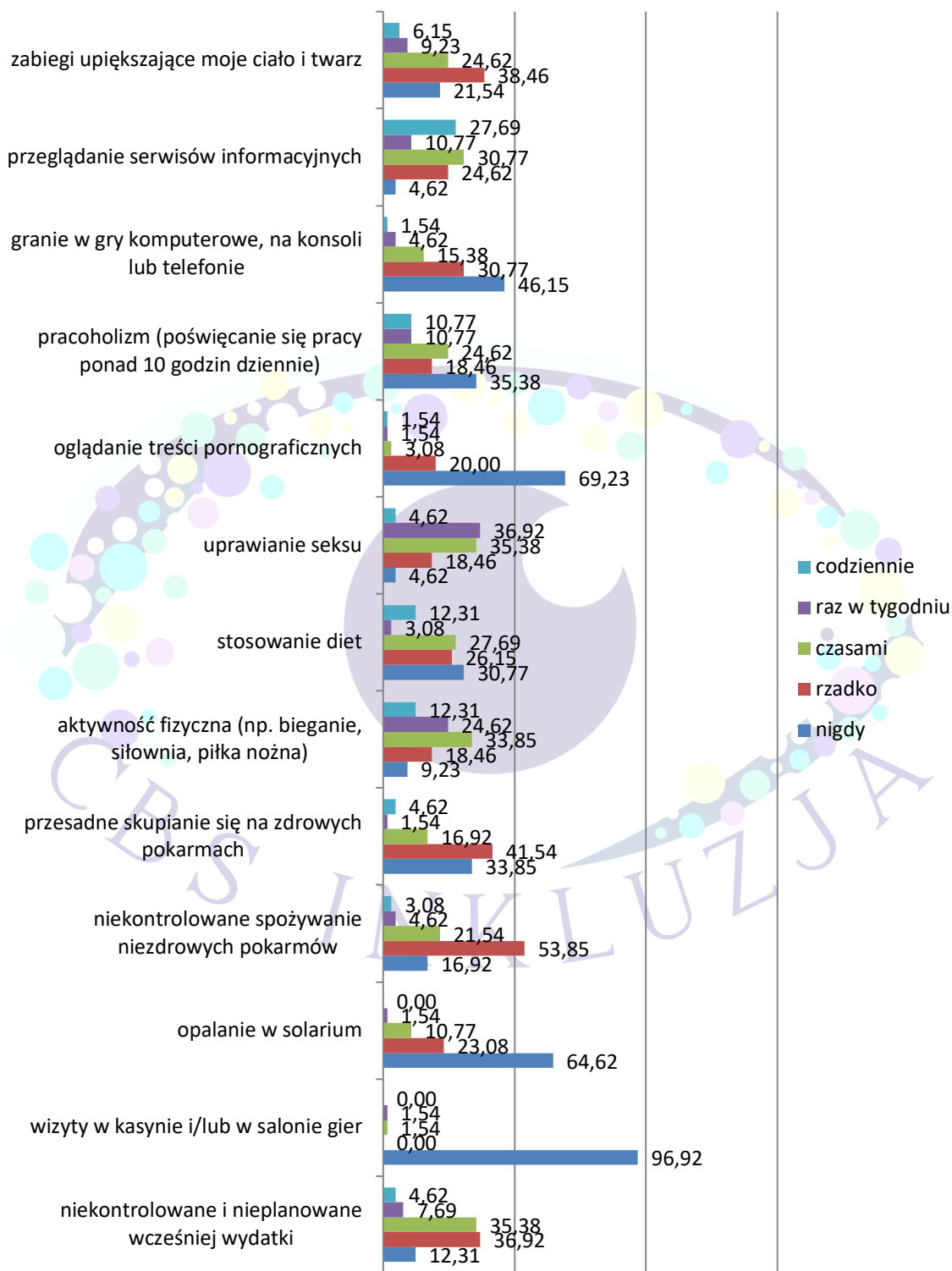
Wykres 65. Struktura badanej zbiorowości pod kątem sytuacji ekonomicznej



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby deklarujące swoją sytuację ekonomiczną jako bardzo dobrą lub dobrą (83,07%). Drugą w kolejności grupą to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie swojej sytuacji ekonomicznej i udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (13,85%). Z kolei 3,08% osób określiło swoją sytuację ekonomiczną jako złą.

Wykres 66. Częstotliwość podejmowania określonych czynności (%) – rodzice/opiekunowie uczniów szkół ponadpodstawowych



Źródło: opracowanie własne.

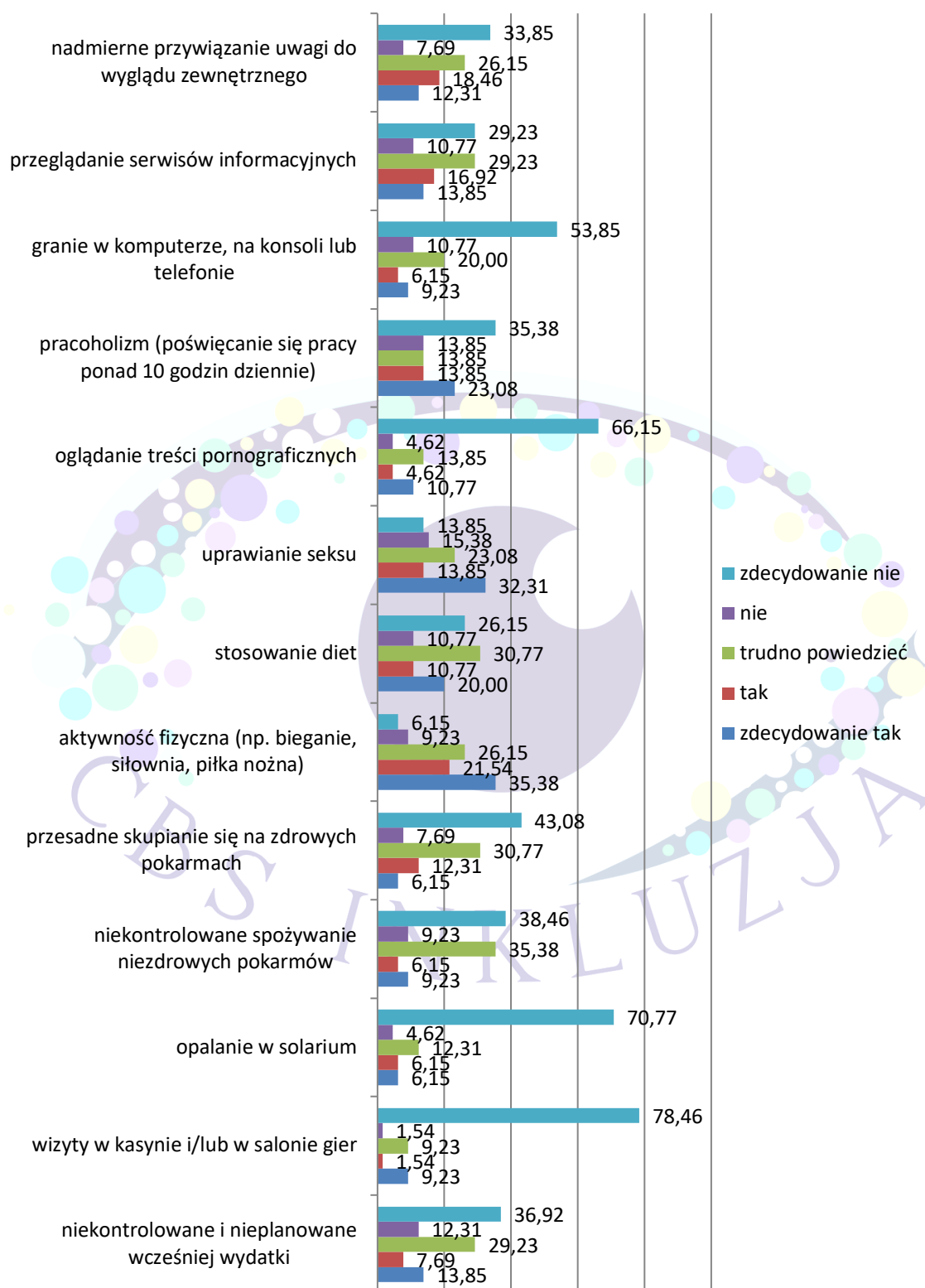


Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 66 wynika, że najczęściej wykonywaną czynnością przez rodziców uczniów uczęszczających do szkół ponadpodstawowych w Słupsku jest przeglądanie serwisów informacyjnych. Codziennie czyni to 27,69% respondentów, a raz w tygodniu 10,77%. Kolejnymi czynnościami wykonywanymi codziennie przez 12,31% badanych są: aktywność fizyczna i stosowanie diet. Przy czym aktywność fizyczna jest częściej niż stosowanie diet, czynnością uprawianą raz w tygodniu (odpowiednio 24,62% i 3,08%). Warto jest podkreślić, że pracoholizm dotyka codziennie ponad 10% respondentów z tej grupy a kolejne ponad 10% odczuwa ten aspekt raz w tygodniu. Warto podkreślić, że w porównaniu z rodzicami dzieci ze szkół podstawowych, rodzice dzieci ze szkół ponadpodstawowych wypadają gorzej, ponieważ o 4% więcej osób uskarża się na ten aspekt. Niecałe 5% badanych deklaruje, że uprawia seks codziennie a prawie 37%, że podejmuje tę aktywność raz w tygodniu. W porównaniu z grupą rodziców/opiekunów dzieci ze szkół podstawowych, analizowana tu grupa podejmuje aktywność seksualną częściej (por. wykres nr 8).

CBS  
INKLUZJA



Wykres 67. Wpływ analizowanych czynności na życie codzienne (%)



Źródło: opracowanie własne.

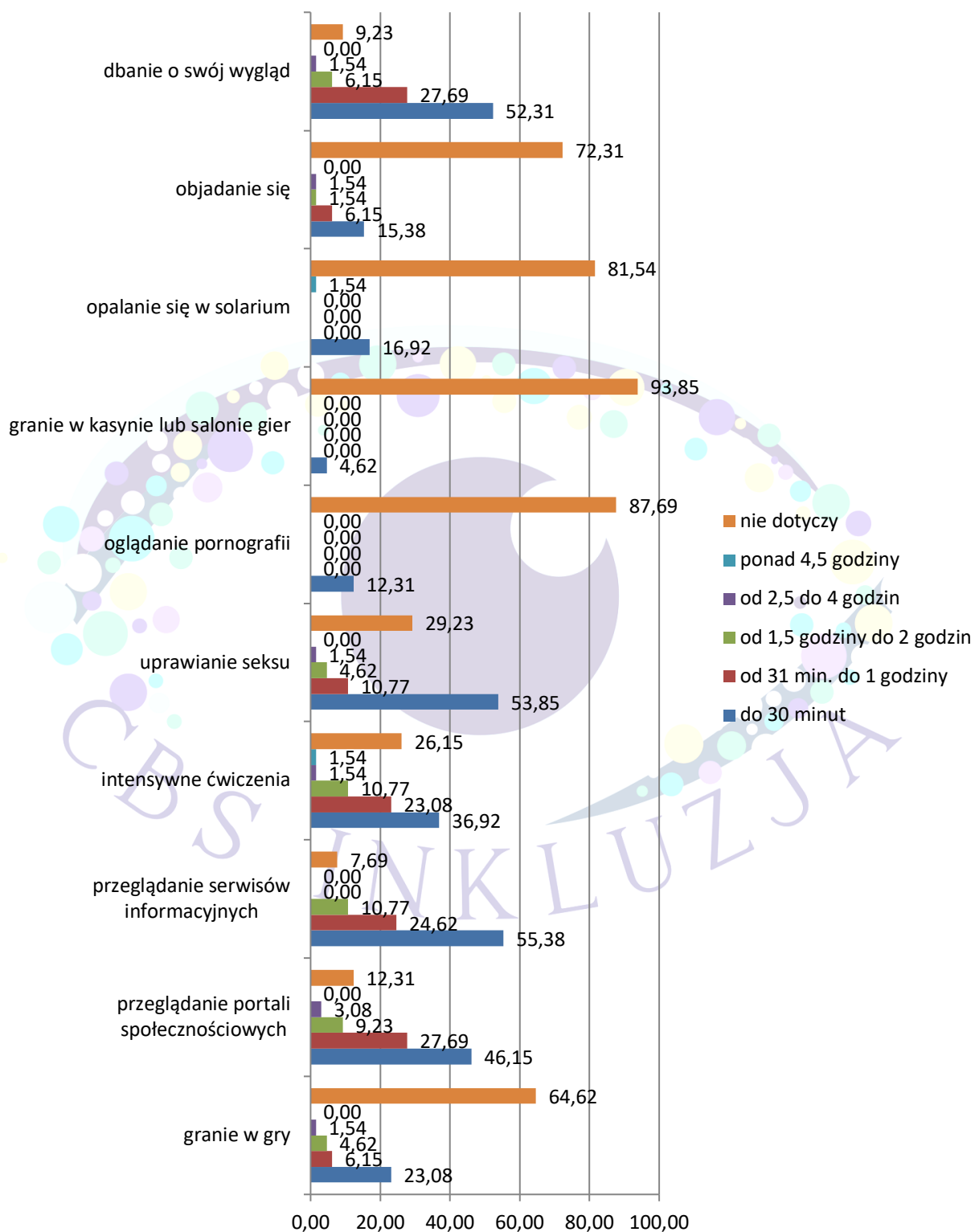


Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że badani postrzegają aktywność fizyczną jako największy wpływ na swoje codzienne życie. Ten wpływ zauważyło prawie 57% osób. Kolejną aktywnością, która według respondentów ma wpływ na ich życie jest uprawianie seksu. Nieco ponad 35% twierdzi, że aktywność seksualna ma zdecydowany wpływ na ich codzienne życie, natomiast 14% doświadcza tego wpływu. Kolejnym istotnym aspektem wpływającym na codzienne życie badanych ma pracobolizm. Ten wpływ w większym lub mniejszym zakresie doświadcza prawie 37% respondentów. Kolejną aktywnością odzwierciedlająca się w codziennym funkcjonowaniu rodziców/opiekunów uczniów uczęszczających do szkół ponadpodstawowych jest nadmierne przywiązywanie uwagi do wyglądu zewnętrznego, stosowanie diet oraz przeglądanie serwisów informacyjnych. W każdym z tych przypadków ponad 30% uczestników badań zaobserwowało działanie tych czynników. Dla co piątego respondenta znaczenie w życiu codziennym mają niekontrolowane i niezaplansowane wcześniej wydatki. Warto podkreślić, że wymienione przez rodziców/opiekunów uczniów szkół ponadpodstawowych aktywności mające wpływ na ich codzienne funkcjonowanie, odpowiadają aktywnościom wskazanym przez rodziców/opiekunów dzieci uczęszczających do szkół podstawowych. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że w analizowanej obecnie grupie uczestników badań nieco ponad 15% deklaruje, że na ich codzienne życie ma wpływ oglądanie treści pornograficznych. Dla porównania, w grupie badanych analizowanych w I rozdziale niniejszego raportu, taki wpływ zadeklarowało 4% badanych.





Wykres 68. Czas w ciągu dnia poświęcony na analizowane czynności (%) – rodzice/opiekunowie uczniów szkół ponadpodstawowych



Źródło: opracowanie własne.

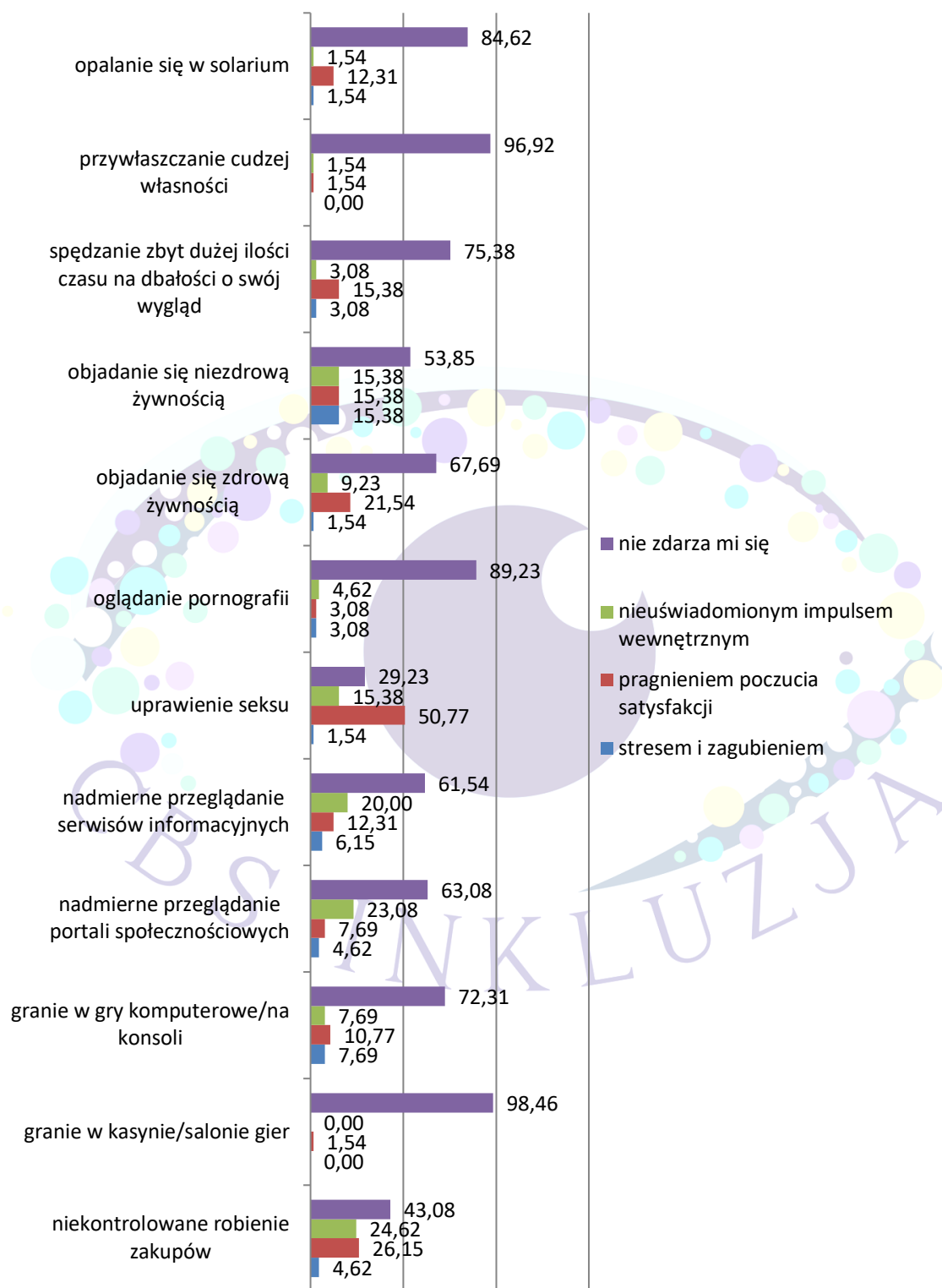


Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 68 wynika, że 80% uczestników badań przegląda serwisy informacyjne oraz dba o swój wygląd w wymiarze czasu do 1 godziny. Prawie 74% respondentów tyle samo czasu poświęca codziennie na przeglądanie portali społecznościowych. Co interesujące, prawie 65% badanych poświęca codziennie do 1 godziny na uprawianie seksu, w tym 53,85% badanych poświęca tej aktywności do 30 minut dziennie a prawie 11% - od 31 minut do godziny dziennie. 60% uczestników badań codziennie ćwiczy i na tę aktywność poświęca również do 1 godziny codziennie. Prawie 30% uczestników badań gra w gry, z czego 23,08% poświęca temu zajęciu do 30 minut dziennie, a 6,15% zajmuje tą aktywnością swój czas w wymiarze od 31 minut do 1 godziny. Warto podkreślić, że w grupie badanych analizowanych w poprzednim rozdziale, zostały wskazane takie same aktywności, którym rodzice/opiekunowie poświęcają codziennie do 1 godziny.

Na wykresie 69 zostały zaprezentowane dane dotyczące powodów, dla których badani angażują się w określone czynności. Respondenci wskazywali trzy różne powody robienia przez nich niekontrolowanych zakupów: pragnienie poczucia satysfakcji (26,15%), nieświadomiony impuls (24,62%) oraz stres i zagubienie (4,62%). Trzy wskazane powody inicjują również objadanie się niezdrową żywnością. W tym przypadku odpowiedzi badanych rozłożyły się po równo - po 15,38%. Uprawianie seksu jest powodowane według opinii 50,77% uczestników badań pragnieniem poczucia satysfakcji. Dla nieco ponad 15% natomiast jest to aktywność powodowana nieświadomym impulsem. Nadmierne przeglądanie portali społecznościowych jest powodowane nieświadomym impulsem (23,08%) oraz stresem i zagubieniem (4,62%). Według 21,54% respondentów objadanie się zdrową żywnością jest spowodowane chęcią poczucia satysfakcji.



Wykres 69. Najczęstsze powody podejmowania określonych czynności (%)

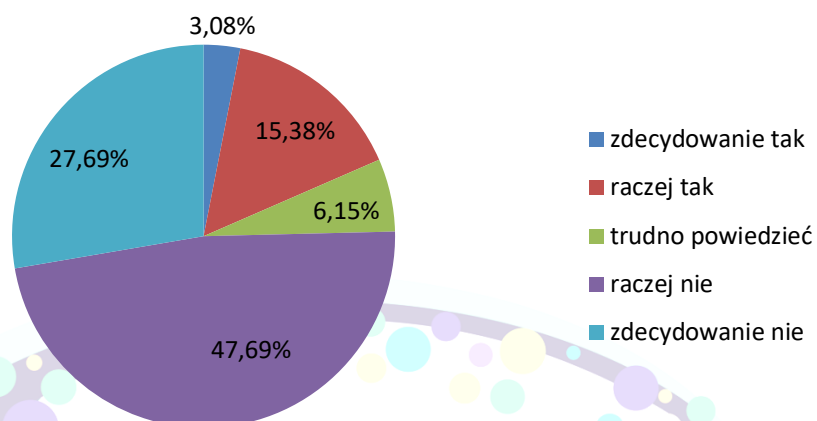


Źródło: opracowanie własne.



## 3.2. Zakupoholizm

Wykres 70. Czy kiedykolwiek miał/a Pan/Pani wrażenie, że robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą?

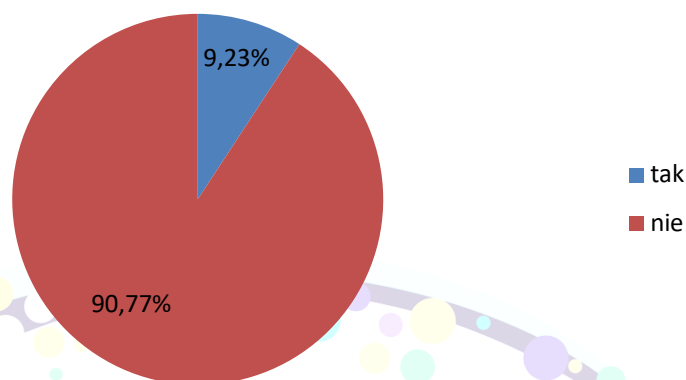


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (75,38%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie robi zakupów w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą. Z drugiej strony 18,46% osób zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą. Ponadto kolejną grupą to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (6,15%).

### 3.3. Patologiczny hazard

Wykres 71. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości?



Źródło: opracowanie własne.

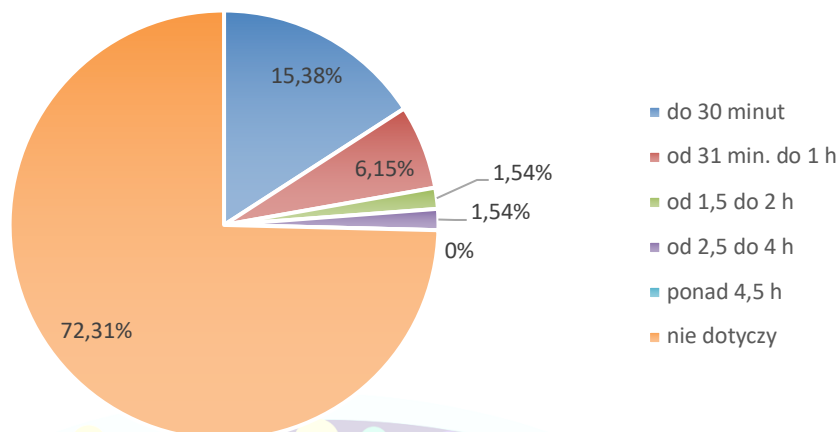
Większość osób uczestniczących w badaniu (90,77%) zadeklarowała, że nie ryzykowała swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości. Z drugiej strony 9,23% osób zadeklarowało jednak, że ryzykowało swoje pieniądze w celu pozyskania ich większej ilości.

### 3.4. Kompulsywne objadanie się

Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 72 wynika, że problem kompulsywnego objadania się nie dotyczy nieco ponad 72% ankietowanych. Prawie 28% badanych mierzy się z tym problemem na co dzień z czego nieco ponad 21% przeznaczają codziennie do 1 godziny na objadanie się. Biorąc pod uwagę dane zawarte na wykresie nr 69 najczęstszymi powodami niekontrolowanego jedzenia są nieświadomione impulsy, pragnienie poczucia satysfakcji oraz stres i zagubienie. Warto jest także wskazać, że respondenci objadają się zarówno niezdrową, jak i zdrową żywnością.



Wykres 72. Częstotliwość codzienna objadania się

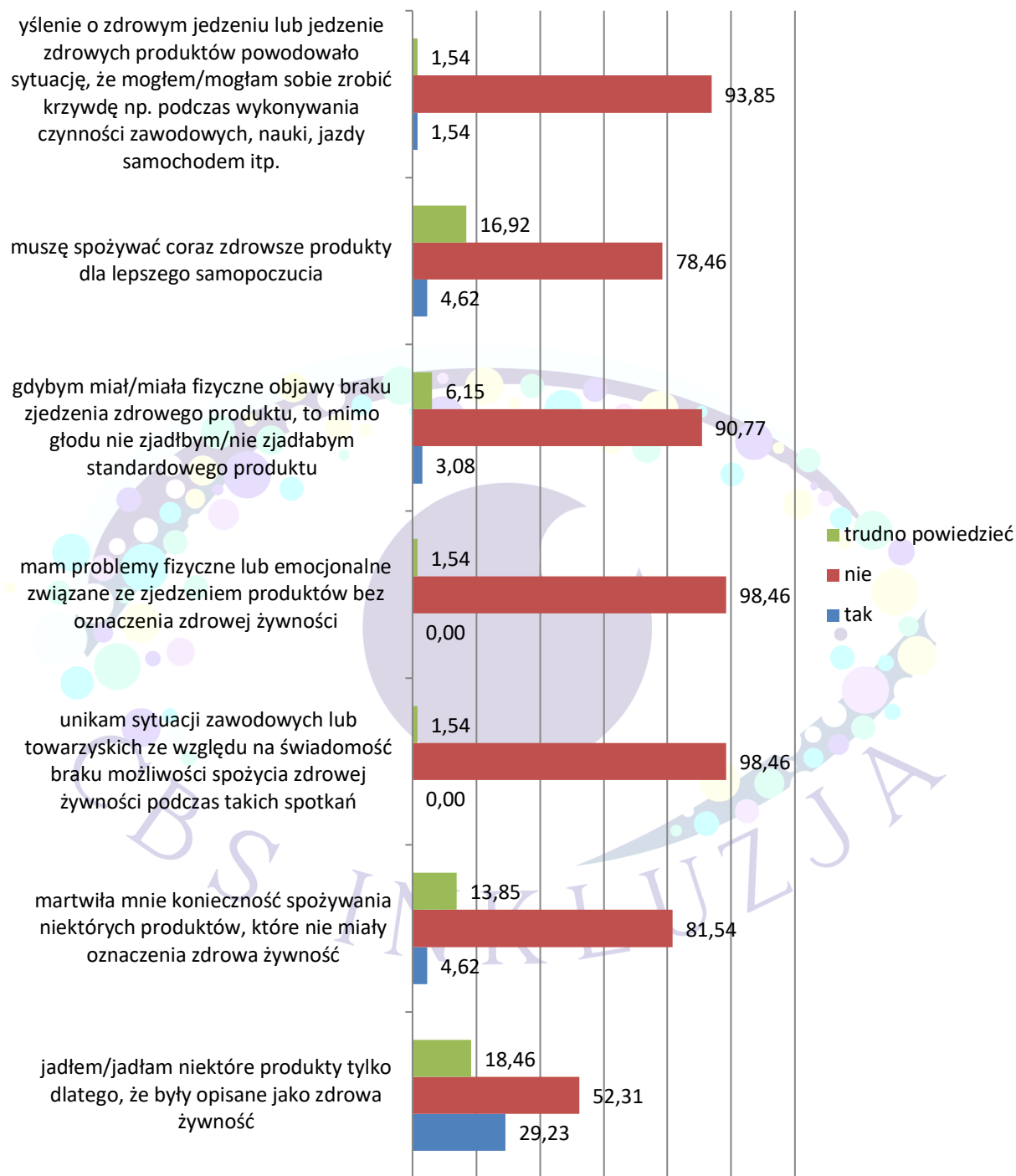


Źródło: opracowanie własne.

### 3.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu

Rozkład odpowiedzi respondentów na pytania dotyczące nadmiernej koncentracji badanych na zdrowej żywności prezentuje wykres nr 73. Warto podkreślić, że znakomita większość osób w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 52,31% do 98,46% respondentów/respondentek odpowiedziało „zdecydowanie nie”. Świadczy to o niewystępowaniu tego typu problemu wśród ponad połowy respondentów. Interesujące w tym przypadku jest, że 29,23% badanych zauważyło u siebie przymus spożywania zdrowych produktów wynikający z opisu na etykiecie.

Wykres 73. Proszę ustosunkować się do poniższych stwierdzeń



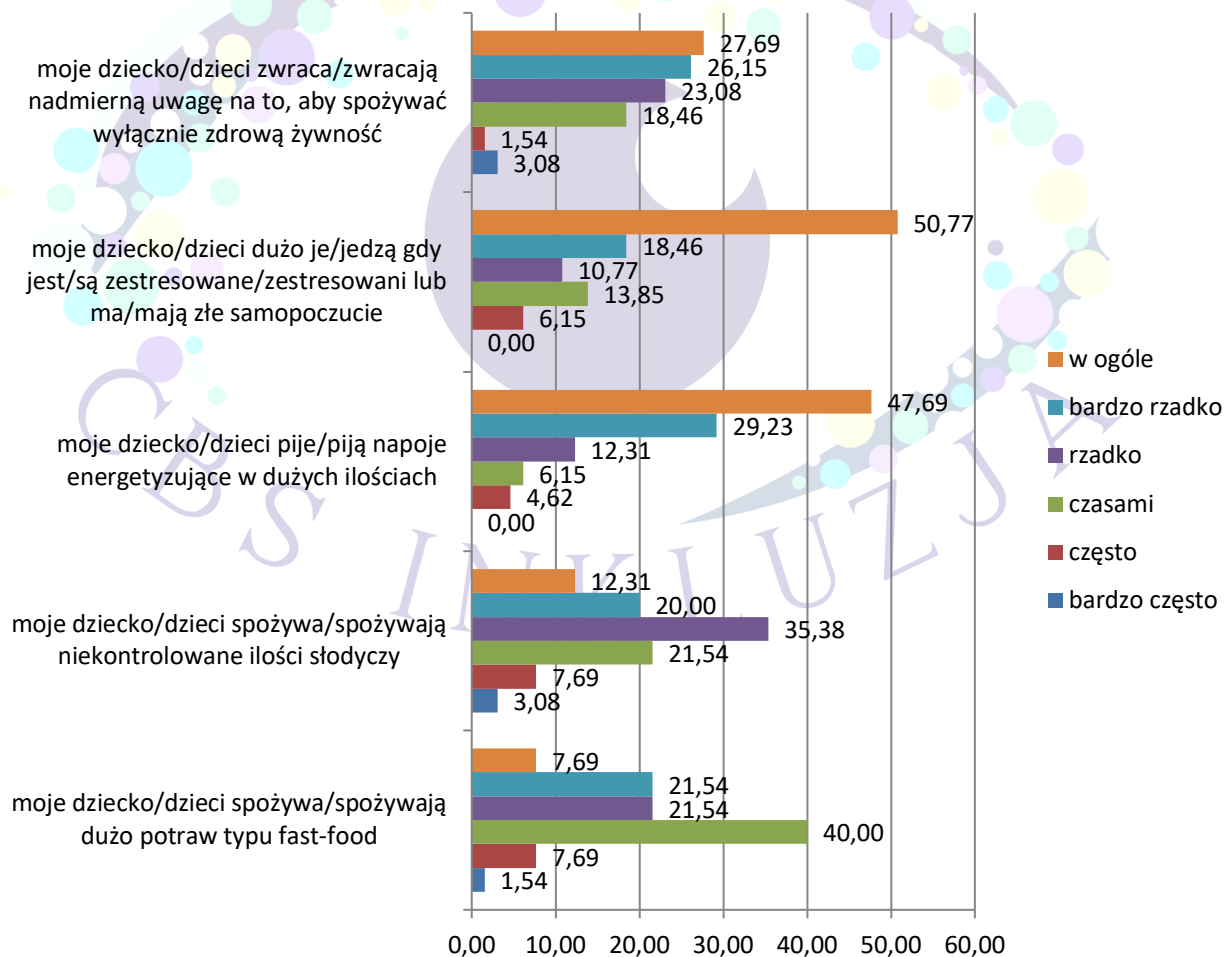
Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 74 wynika, że badani raczej nie zauważają poważniejszych problemów z dietą swoich dzieci. W 3 na 5 badanych obszarach dominują



odpowiedzi respondentów: „w ogóle”, „bardzo rzadko” i „rzadko”. Największy problem według 10% badanych występuje z niekontrolowanymi ilościami spożywanych słodczy oraz ze spożywaniem potraw typu fast-food (9,23%). Tego typu pożywienie spożywają dzieci zgodnie z deklaracjami 40% czasami. W porównaniu do deklaracji rodziców młodszych dzieci, uwidacznia się tu wzrost, jeżeli chodzi o spożywanie produktów typu fast-food. Podobnie jak w przypadku poprzedniej grupy badanej, również ta grupa, w wymiarze 20%, deklaruje, że ich dzieci często lub czasami zjadają stres lub złe samopoczucie. W przypadku deklaracji dorosłych dotyczących starszych dzieci uwidacznia się 6% wzrost w tym zakresie.

Wykres 74. Proszę ustosunkować się do diety swojego/swoich dziecka/dzieci:



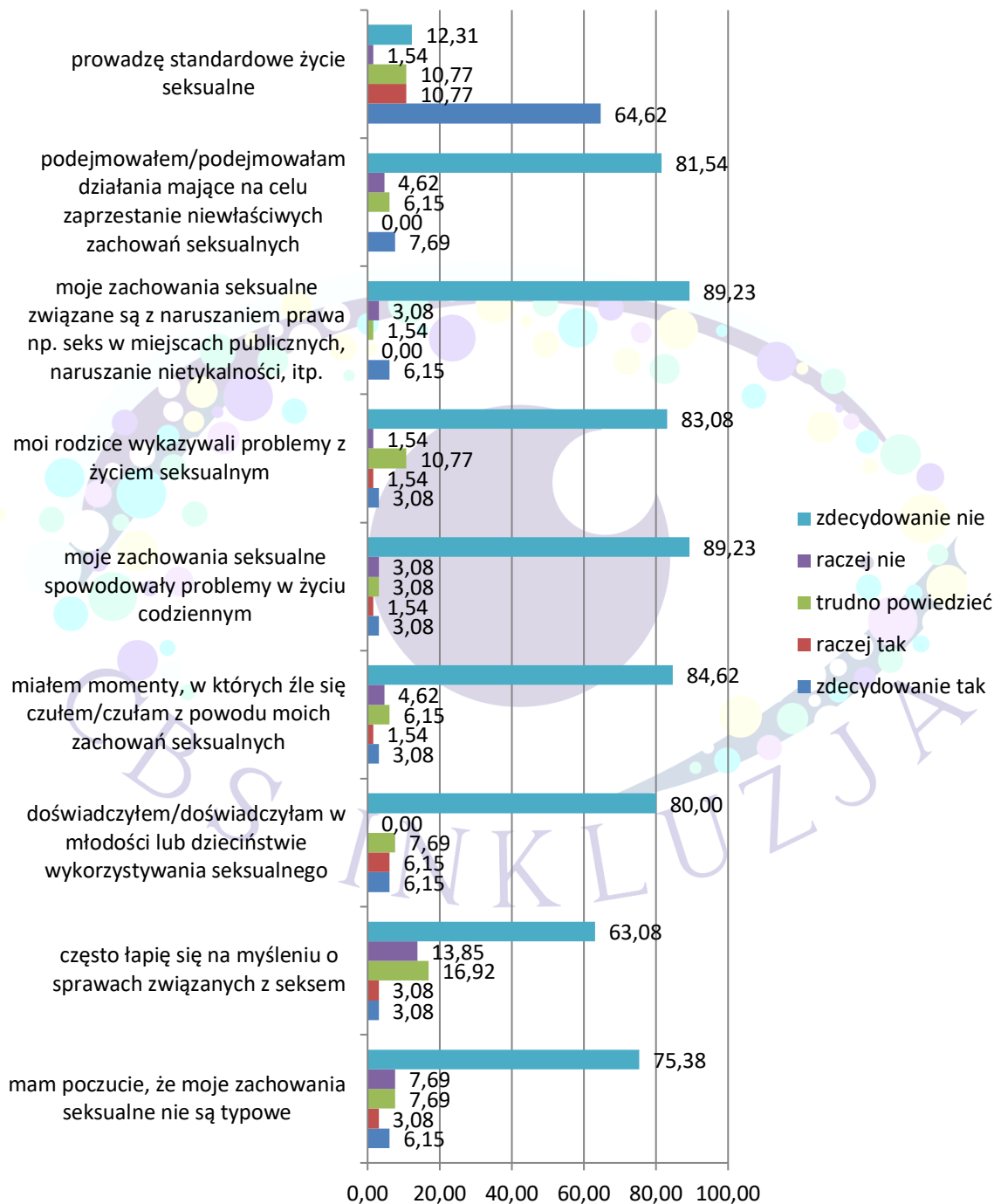
Źródło: opracowanie własne.





### 3.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii

Wykres 75. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii związanych z Pana/Pani życiem seksualnym

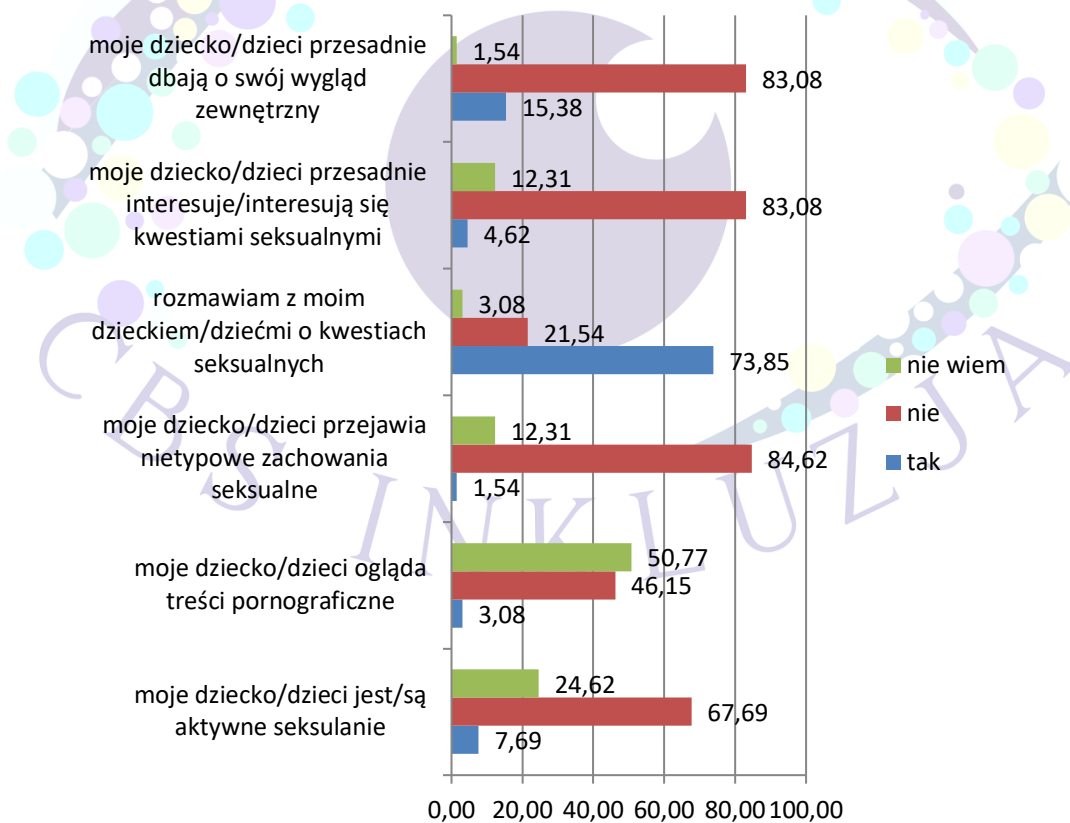


Źródło: opracowanie własne.



W celu zdiagnozowania aktywności seksualnej badanych, została im zadana seria pytań. Rozkład odpowiedzi na nie prezentuje wykres nr 75. Warto zaznaczyć, że znakomita większość osób w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 63,08% (12,31% tylko jedno z zagadnień) do 89,23% respondentów/respondentek odpowiedziała „zdecydowanie nie”. Interesujące w tym przypadku jest, że 12,31% badanych osób stwierdziło, że ich życie seksualne zdecydowanie nie należy do standardowych. Natomiast nieco ponad 9% przyznaje, że ich zachowania seksualne nie są typowe. Istotny jest fakt, że 12,3% uczestników badań deklaruje, iż było wykorzystywanych seksualnie w trakcie dzieciństwa lub młodości.

Wykres 76. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii:



Źródło: opracowanie własne.

Istotnym elementem badania diagnostycznego było poznanie opinii rodziców na temat zachowań seksualnych ich dzieci. Jak wynika z danych przedstawionych na wykresie nr 76, zdecydowana większość odpowiedzi na pytania dotyczące tego aspektu była negatywna.



Warto jednak wskazać, że prawie 25% respondentów nie wie czy ich nastoletnie dziecko jest aktywne seksualnie. Prawie 68% badanych twierdzi, że ich dzieci jeszcze nie rozpoczęły tego rodzaju aktywności. Natomiast nieco ponad 7% twierdzi, że ich pociechy są aktywne seksualnie. Co ciekawe prawie 51% respondentów nie wie czy ich dziecko ogląda treści pornograficzne. Tylko nieco ponad 3% deklaruje, iż wie, że ich dziecko oddaje się tego typu aktywności. Interesujący jest fakt, że prawie 74% ankietowanych oświadcza, iż rozmawia ze swoimi dziećmi o seksie. Natomiast prawie 22% twierdzi, że nie podejmuje tego typu rozmów.

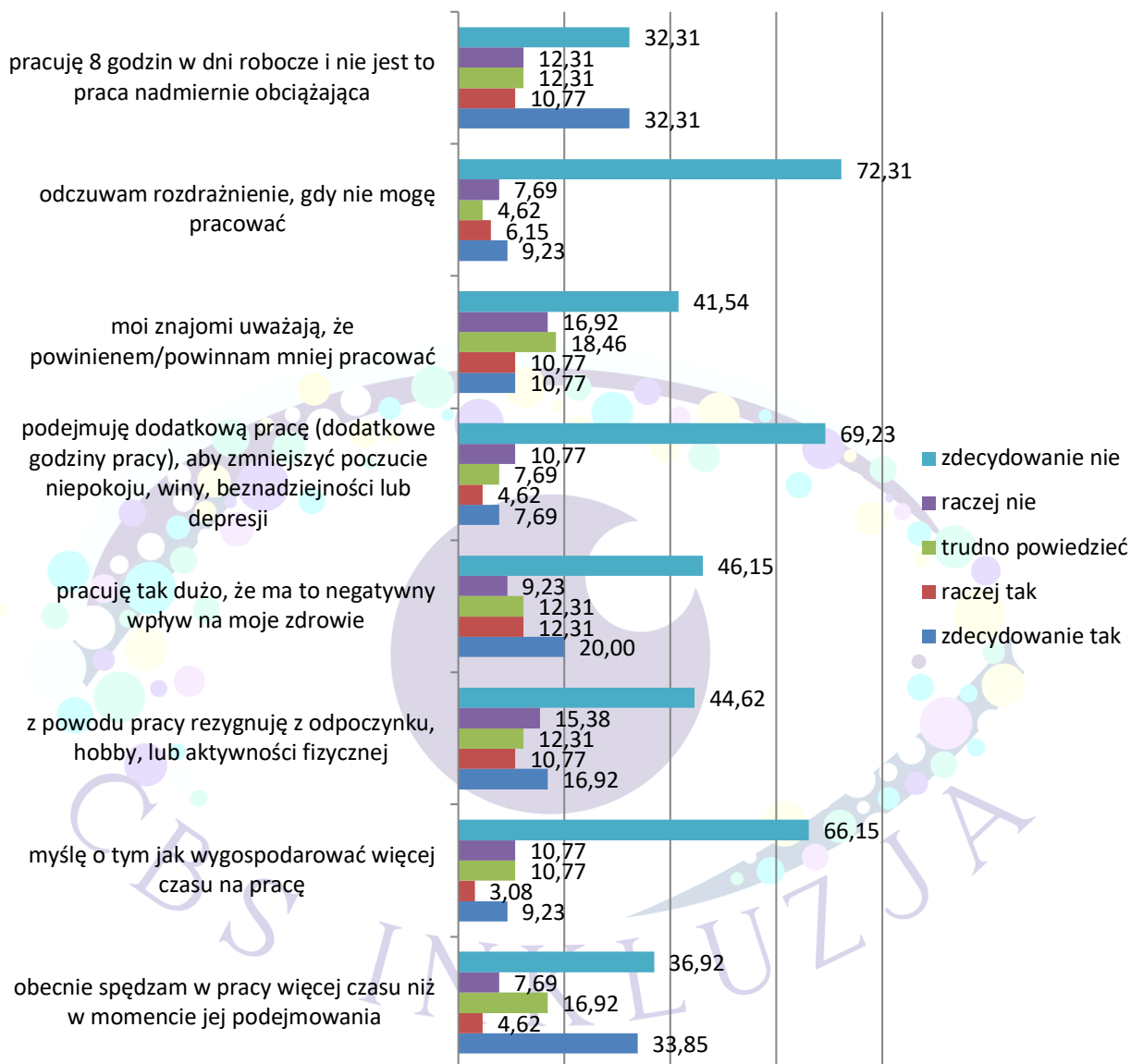
W porównaniu do deklaracji rodziców młodszych dzieci (por. wykres 18), w zaprezentowanych na wykresie 76 deklaracjach uwidacznia się spadek procentowy jeżeli chodzi o przesadne zainteresowanie kwestiami seksualnymi przez młodzież. Nieznaczny wzrost (1,1%) nastąpił jeżeli chodzi o twierdzące opinie rodziców w kwestii oglądania filmów pornograficznych.

### 3.7. Pracoholizm

Pracoholizm został wskazany przez badanych (prawie 37%) jako aktywność mająca znaczny wpływ na ich życie. W związku z tym stanowi on problem dla istotnej części respondentów. Wykres 77 prezentuje dane związane z pogłębieniem zakresu wiedzy na temat pracoholizmu. Warto zaznaczyć, że znakomita większość osób w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 32,31% (i to tylko one wykazały wynik zbliżony do odpowiedzi pozytywnych) do 72,31% respondentów/respondentek odpowiedziało „zdecydowanie nie”. Interesujące w tym przypadku jest, że 43,08% badanych osób stwierdziło nadmierne obciążenie pracą, a 38,47% badanych spędza obecnie więcej czasu w pracy niż w momencie jej podejmowania. Nieco ponad 15% badanych odczuwa rozdrażnienie, gdy nie może pracować. 32,31% uczestników badań zauważyło, że ilość ich pracy odbija się niekorzystnie na ich zdrowiu. Ponadto 27,69% deklaruje, że z powodu pracy musieli zrezygnować z odpoczynku, hobby lub aktywności fizycznej. A według 21,54% respondentów ich znajomi sugerują im, aby pracowali mniej. Nieco ponad 12% badanych deklaruje, że praca stanowi dla nich formę ucieczki przed depresją, poczuciem beznadziejności lub niepokojem.



Wykres 77. Proszę o określenie wg skali następujących czynników:

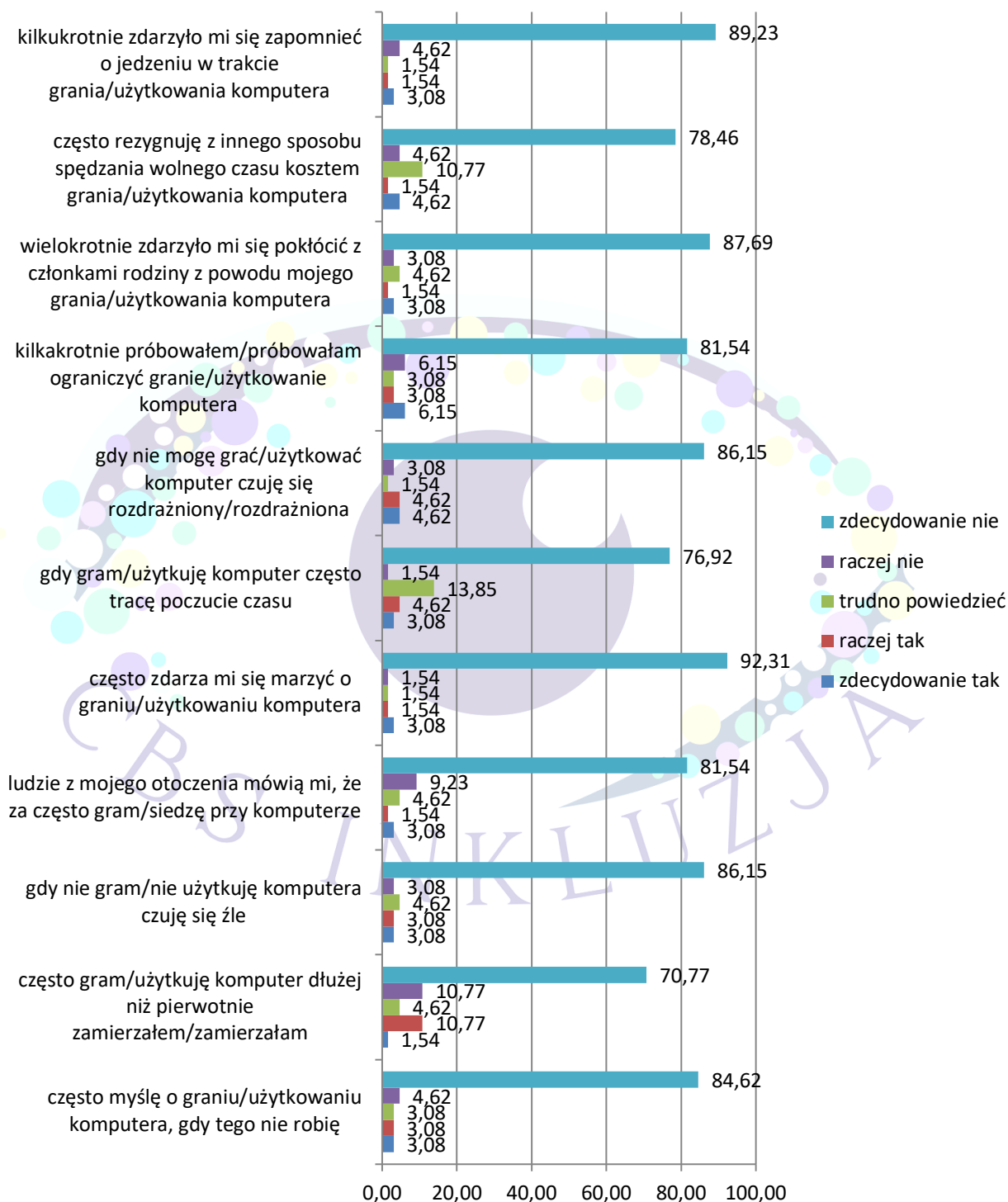


Źródło: opracowanie własne.



### 3.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych

Wykres 78. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Pana/Pani i w jakim stopniu:



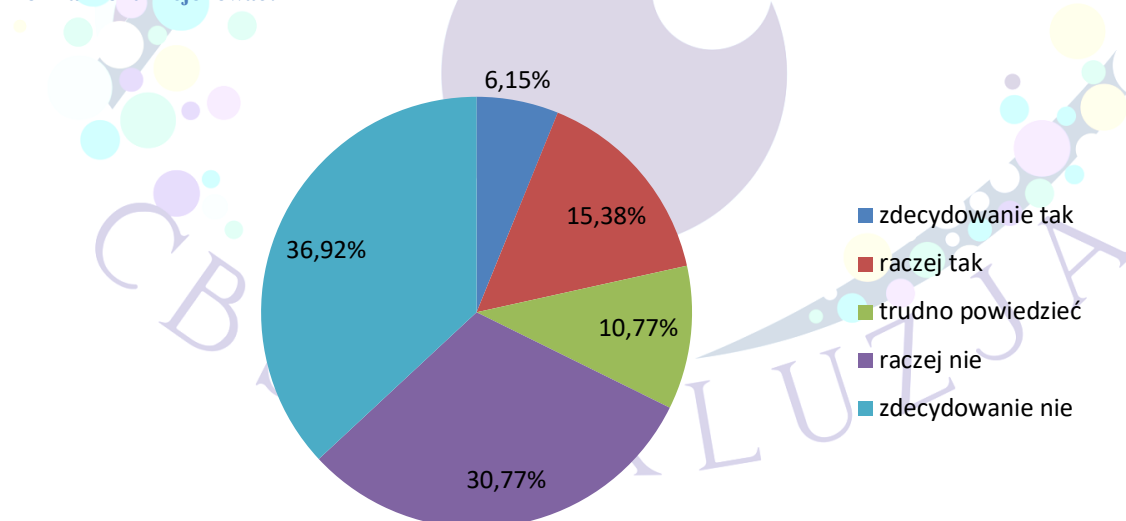
Źródło: opracowanie własne.



Kolejnym ważnym obszarem w diagnozie uzależnień behawioralnych jest użytkowanie komputera i granie w gry. Na wykresie nr 78 zostały zaprezentowane rozkłady odpowiedzi dotyczące różnych aspektów związanych z tego typu uzależnieniem. Znakomita większość osób w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 70,77% do 92,31% respondentów/respondentek odpowiedziała „zdecydowanie nie”. Jednak 12,31% respondentów deklaruje, że często gra lub użytkuje komputer dłużej niż pierwotnie zamierzało. Nieco ponad 9% natomiast twierdzi, że czuje się rozdrażniony, gdy nie może grać. Podobna grupa próbowała ograniczyć użytkowanie komputera lub granie w gry, co świadczy o tym, że prawie co 10 respondent zauważył problematyczność tej kwestii w swoim życiu.

### 3.9. Siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej

Wykres 79. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwa Pan/Pani niepokój i nie potrafi Pan/Pani normalnie funkcjonować?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (67,69%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie odczuwa niepokoju i dyskomfortu w przypadku braku dostępu do Internetu. Z drugiej strony 21,53% osób zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej odczuwa niepokój w przypadku braku dostępu do Internetu. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły



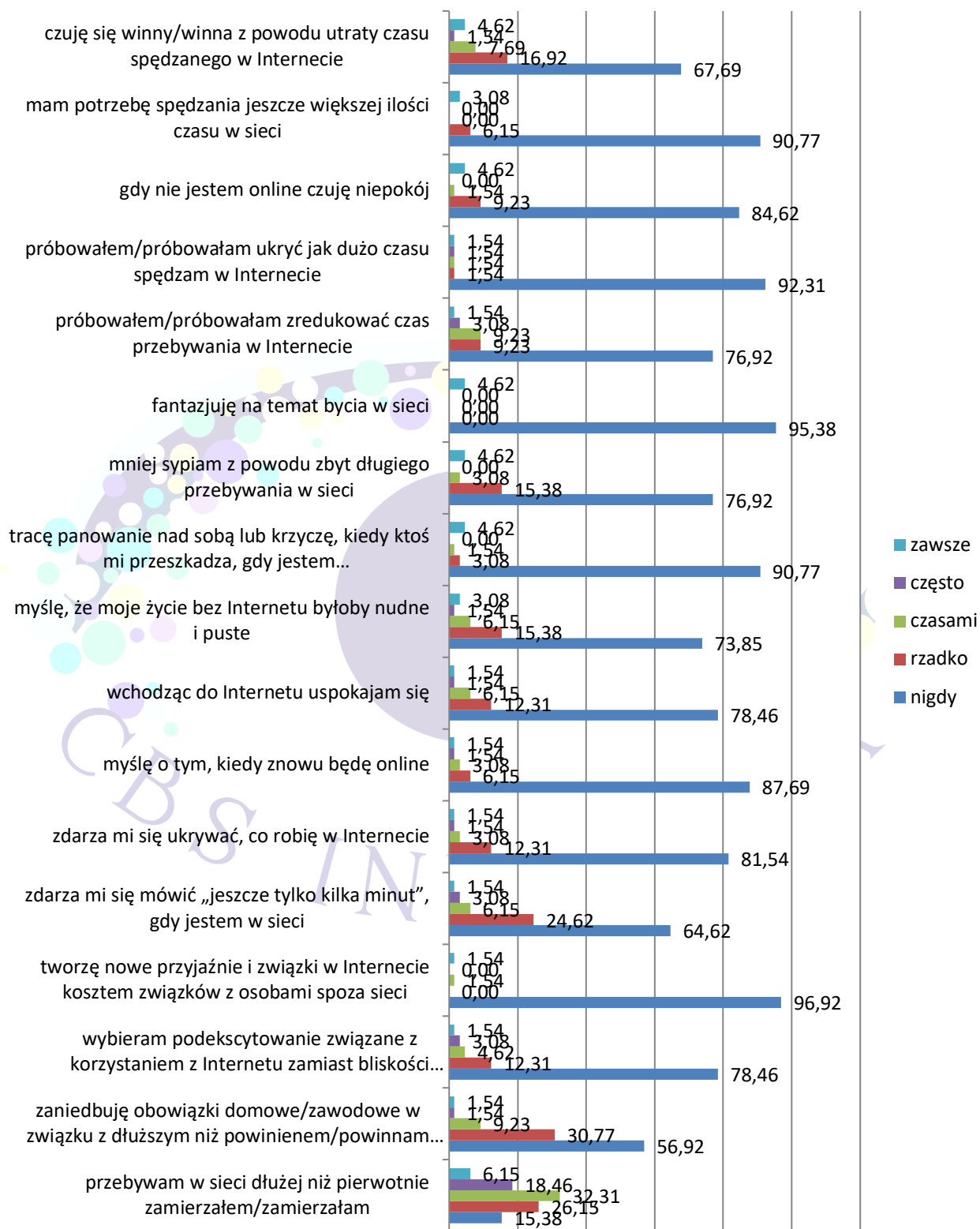
określić jednoznacznie czy odczuwają niepokój w przypadku braku dostępu do Internetu. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (10,77%).

Na wykresie 80 zostały zaprezentowane rozkłady odpowiedzi respondentów dotyczące ich aktywności związanych z korzystaniem z tego medium. Na podstawie tych danych można stwierdzić, że rodzice/opiekunowie dzieci uczęszczających do szkół ponadpodstawowych w Słupsku nie przejawiają zaburzeń w kwestii korzystania z Internetu. Niecałe 19% wskazuje, że często przebywa w sieci dłużej niż pierwotnie zakładało. Natomiast 6,15% deklaruje, że taka sytuacja występuje zawsze. W porównaniu z grupą dorosłych analizowanych w rozdziale I niemniejszej diagnozy uwidocznił się tu niewielki przyrost w grupie. Nieco ponad 30% ankietowanych zauważa, że rzadko zaniedbuje obowiązki przez surfowanie w Internecie, a 9,23% ma z tym problem czasami. W tym przypadku również więcej osób posiadających starsze dzieci niż młodsze deklaruje tego typu zachowanie. Niecałe 5% zawsze czuje się winne z powodu utraty czasu spędzonego w sieci.

CBS  
INKLUZJA



Wykres 80. Kiedy korzysta Pan/Pani z Internetu:



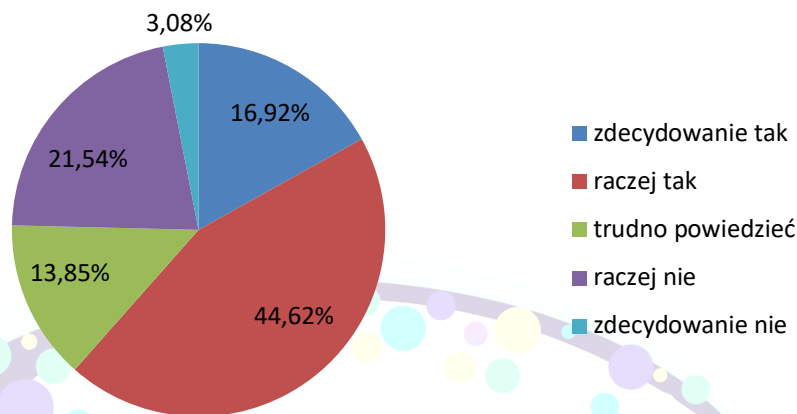
Źródło: opracowanie własne.





Kwestia korzystania z Internetu stanowi ważny aspekt życia młodych ludzi. W związku z tym poznanie opinii ich rodziców na temat aktywności ich pociech w sieci jest istotne.

Wykres 81. Czy kontroluje Pan/Pani czas spędzany przez potomstwo w sieci?

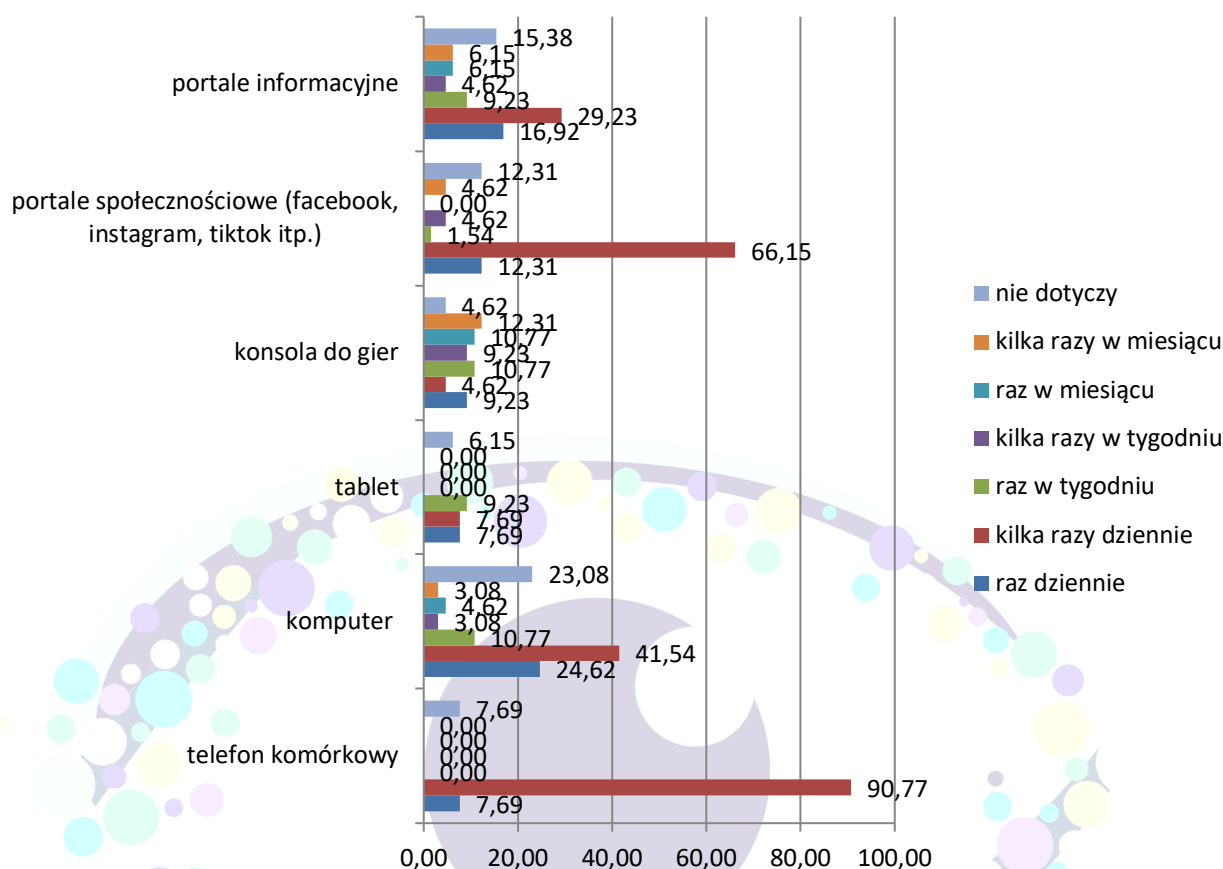


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (61,54%) zadeklarowała, że raczej tak lub zdecydowanie kontroluje czas spędzany przez potomstwo w sieci. Z drugiej strony 24,62% osób zadeklarowało, że raczej nie kontroluje czasu spędzanego przez dzieci w sieci. Jednak 13,85% badanych udzieliło odpowiedzi w brzmieniu – „trudno powiedzieć”.

Na wykresie 81 został zaprezentowany rozkład danych dotyczących częstotliwości używania przez dzieci poszczególnych narzędzi cyfrowych. Zgodnie z uzyskanymi danymi najczęściej używanym urządzeniem przez potomstwo ankietowanych jest telefon komórkowy (90,77%). Najwięcej czasu potomstwo poświęca obsłudze portali społecznościowych (66,15%). Najrzadziej użytkowanym urządzeniem okazał się tablet. Sytuacja wyglądała bardzo podobnie w przypadku deklaracji rodziców/opiekunów młodszych dzieci (por. wykres 24).

Wykres 82. Proszę określić częstotliwość używania przez Pani/Pana potomstwo poniższych narzędzi cyfrowych:

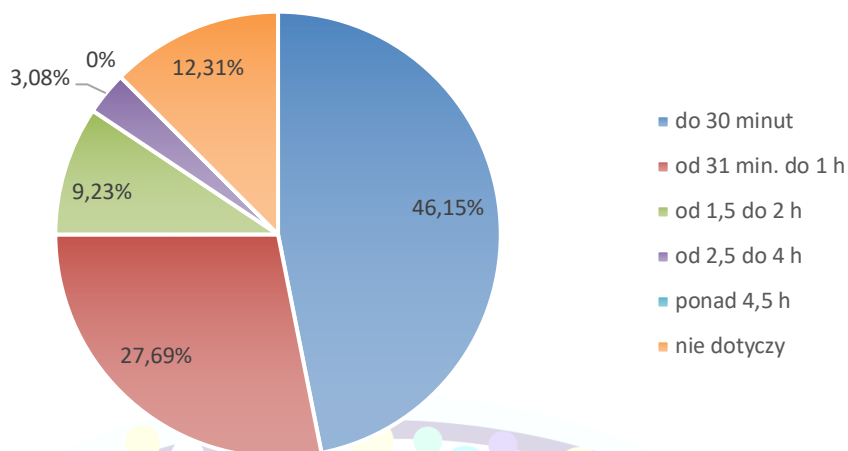


Źródło: opracowanie własne.

### 3.10. Uzależnienie od portali społecznościowych

Prawie 78% respondentów spędza codziennie do 1 godziny na przeglądaniu portali społecznościowych. Nieco ponad 9% poświęca na tę czynność od 1,5 do 2 godzin codziennie. Dane te wskazują, że przeglądanie portali społecznościowych jest dla znaczącej części badanych istotnym elementem każdego dnia, któremu miesięcznie poświęcają co najmniej 15 godzin a maksymalnie 60 godzin.

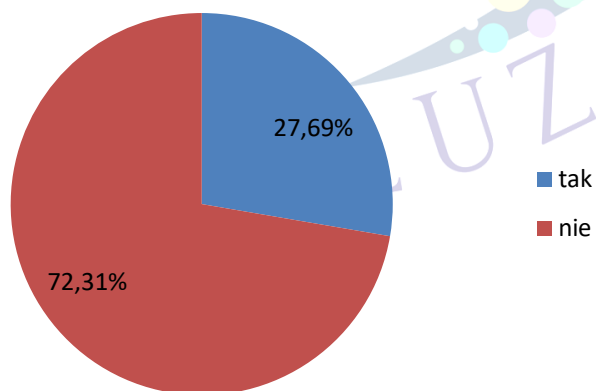
Wykres 83. Częstotliwość codziennego przeglądania portali społecznościowych



Źródło: opracowanie własne.

### 3.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego

Wykres 84. Czy nosi Pan/Pani telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?

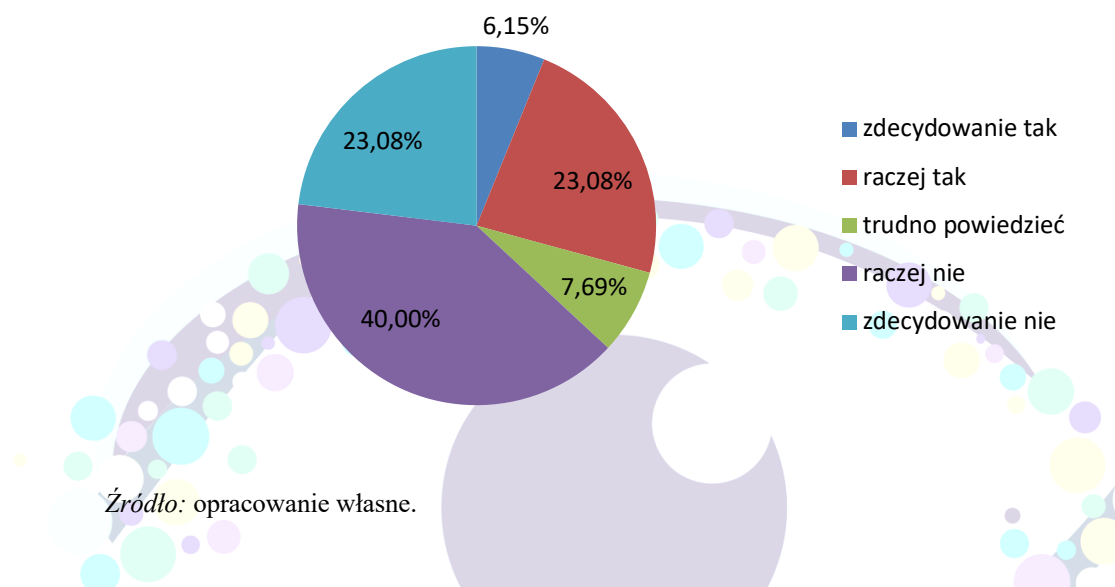


Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (72,31%) zadeklarowała, że nie nosi telefonu przy sobie w domu. Jednak 27,69% osób zadeklarowało, że nosi telefon przy sobie w trakcie pobytu w domu.

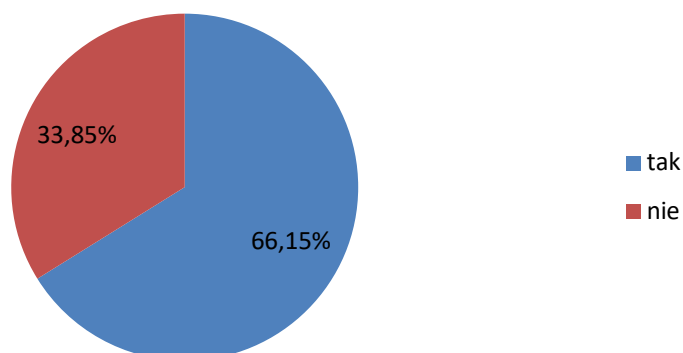
**Wykres 85. Czy sprawdza Pan/Pani powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinien Pan/Pani tego robić (spotkanie biznesowe, spotkanie towarzyskie, spotkania rodzinne itp.):**



Większość osób uczestniczących w badaniu (63,08%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie sprawdza powiadomień na swoim telefonie komórkowym. Z drugiej strony 29,23% osób zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej sprawdza powiadomienia na swoim telefonie komórkowym. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy sprawdzają powiadomienia na swoim telefonie komórkowym i udzieliły odpowiedzi w brzmieniu „trudno powiedzieć” (7,69%).

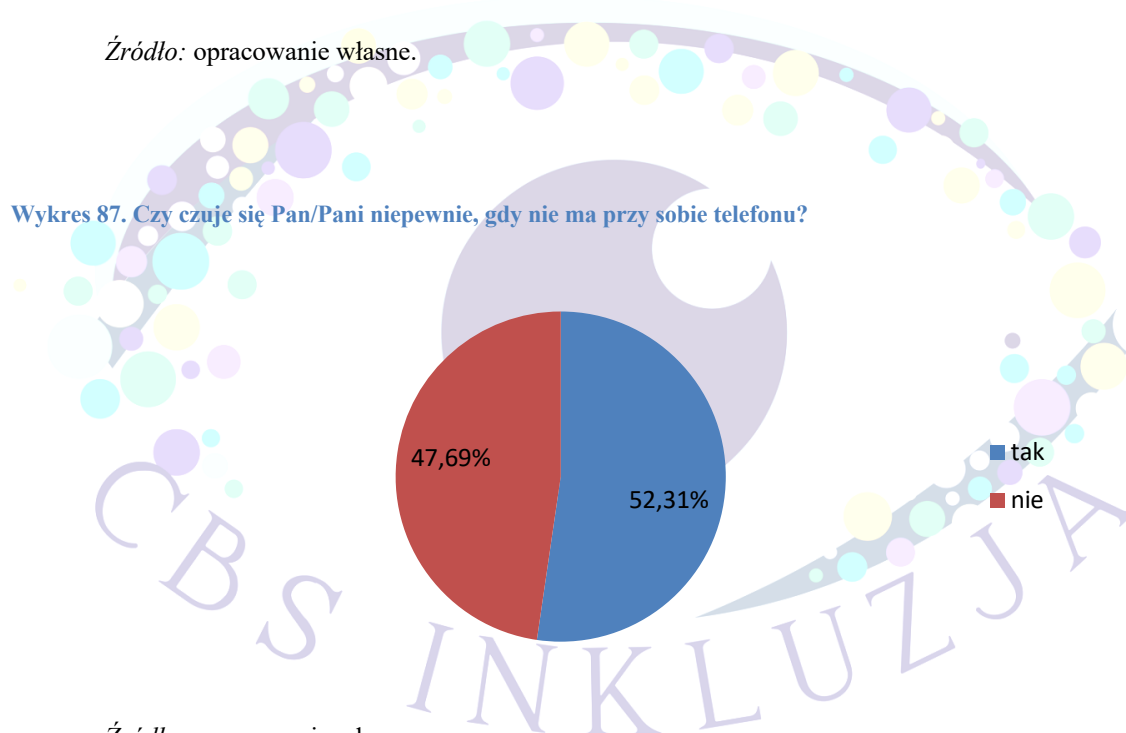
Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 86 większość osób uczestniczących w badaniu (66,15%) zadeklarowała, że w przypadku pozostawienia telefonu w domu lub miejscu pracy wraca po niego. Z drugiej strony 33,85% osób zadeklarowało, że nie wraca po swój telefon.

Wykres 86. Czy zdarza się Panu/Pani wracać do domu/pracy, gdy zapomni Pan/Pani zabrać telefon?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 87. Czy czuje się Pan/Pani niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu?

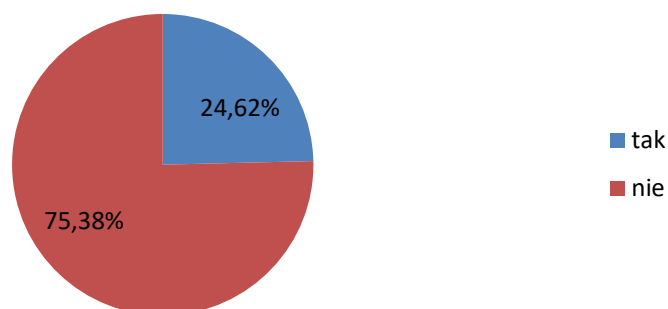


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych przedstawionych na wykresie 87 większość osób uczestniczących w badaniu (52,31%) zadeklarowała, że czuje się niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu, jednak 47,69% nie odczuwa takiego niepokoju. Dane te wskazują, że dla nieco ponad respondentów brak stałego kontaktu z telefonem powoduje negatywne odczucia, co oznacza, że ma wpływ na ich stan psychologiczny.



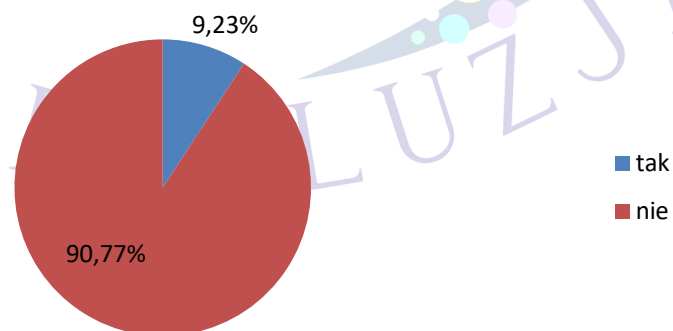
Wykres 88. Czy odpowiada Pan/Pani na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie?



Źródło: opracowanie własne.

Ze zgromadzonych danych wynika, że 75,38% osób uczestniczących w badaniu zadeklarowała, że nie odpowiada na powiadomienia pojawiające się na telefonie tuż po ich wyświetleniu. Natomiast 24,62% badanych osób sprawdza i odpowiada na takie powiadomienia od razu. Jest to znaczna grupa ankietowanych, którzy czują przymus bycia dostępnym, zalogowanym.

Wykres 89. Czy użytkuje Pan/Pani na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”?



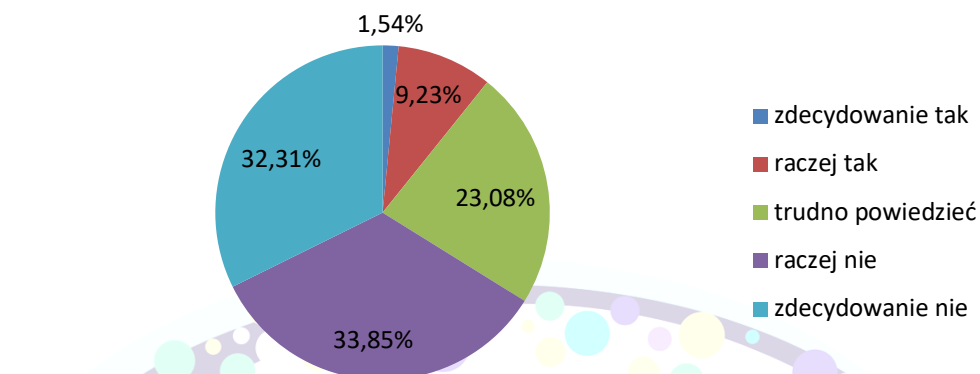
Źródło: opracowanie własne.

Pomimo implementacji funkcji „higiena cyfrowa” na większości telefonów komórkowych tylko 9,23% osób uczestniczących w badaniu użytkuje tę funkcję w celu zapewnienia sobie prawidłowego procesu użytkowania urządzeń komunikacyjnych. Oznacza to, że respondenci



albo nie mają wiedzy na temat posiadania takiej funkcji, albo nie są zainteresowani zdrowym i bezpiecznym użytkowaniem telefonu.

Wykres 90. Czy preferuje Pan/Pani kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?

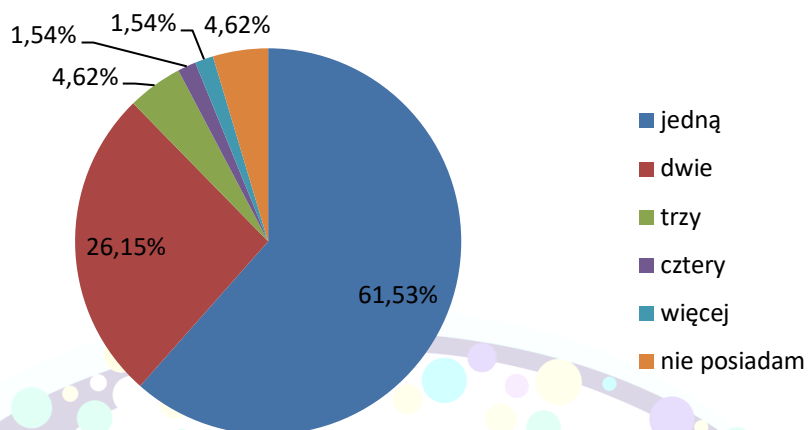


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (66,16%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie preferuje kontaktu telefonicznego nad kontakt osobisty. Z drugiej strony 10,77% osób zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej woli kontakt telefoniczny niż osobiste spotkania. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy wolą kontakt telefoniczny czy osobisty. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (23,08%).

### 3.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych

Wykres 91. Ile kart płatniczych/kredytowych posiada Pan/Pani?

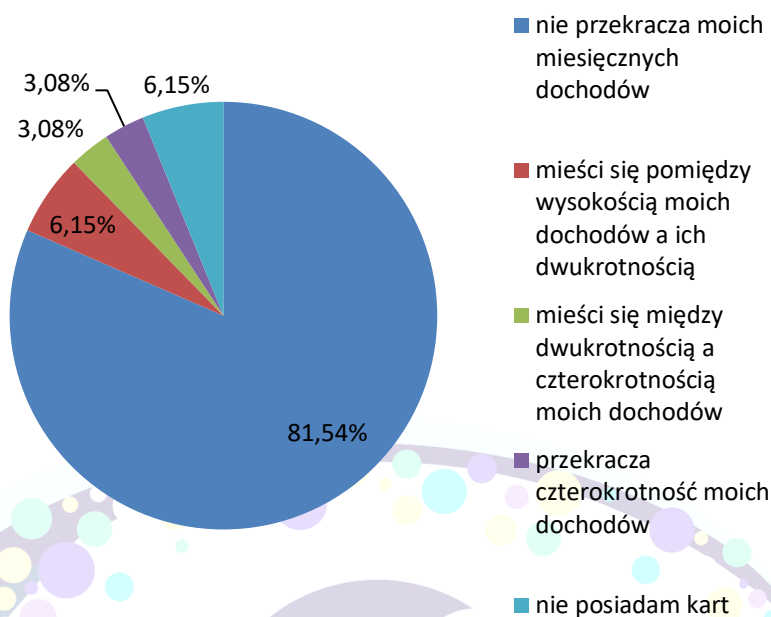


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (61,53%) zadeklarowała posiadanie jednej karty kredytowej/płatniczej. Z kolei 26,15% osób badanych posiada dwie karty, a 4,62% trzy. Jednak również 4,62% badanych deklaruje brak posiadania jakiegokolwiek karty.



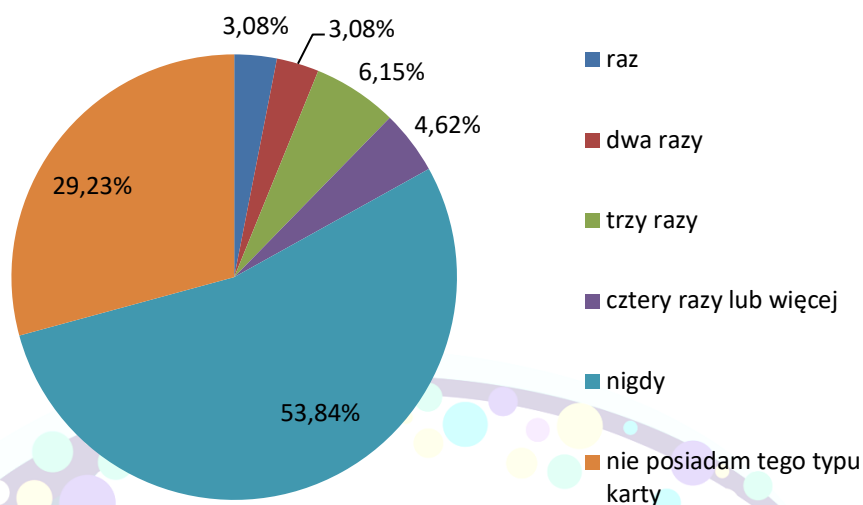
Wykres 92. Jakiej wysokości limit ustawił/ustawiła Pan/Pani na swoich kartach?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (81,54%) zadeklarowała, że ustawiła limit płatności na swoich kartach w wysokości nieprzekraczającej jednomiesięcznych dochodów. Z kolei u 6,15% osób badanych limit ten został ustawiony pomiędzy wysokością miesięcznych dochodów a ich dwukrotnością. W odpowiedzi na to pytanie 6,15% badanych zadeklarowało brak kart obarczonych limitem płatności. Również 6,16% badanych osób zadeklarowało jednak, że wysokość ich limitu przekracza dwukrotność lub więcej ich miesięcznych dochodów.

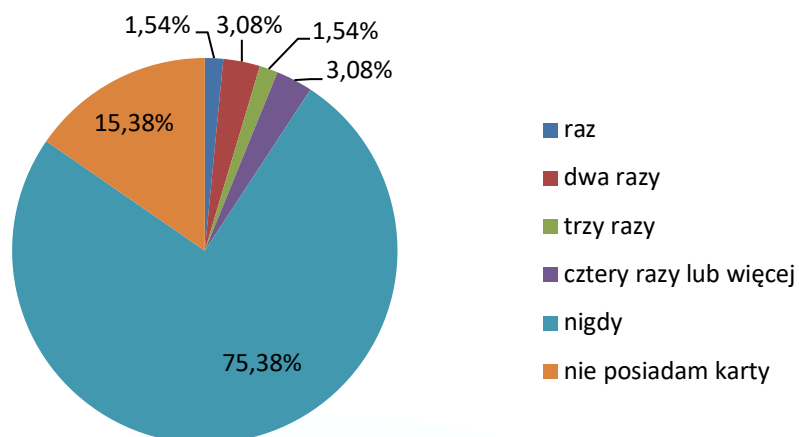
Wykres 93. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (53,84%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przekroczyła limitu dostępnego na swojej karcie. Natomiast osób, które raz lub więcej razy przekroczyły w okresie ostatniego roku limit na swojej karcie było 16,93%. W odpowiedzi na to pytanie 29,23% badanych zadeklarowało brak kart obarczonych limitem kredytowym.

Wykres 94. Jak często w ciągu ostatniego roku miał/miała Pan/Pani kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej?

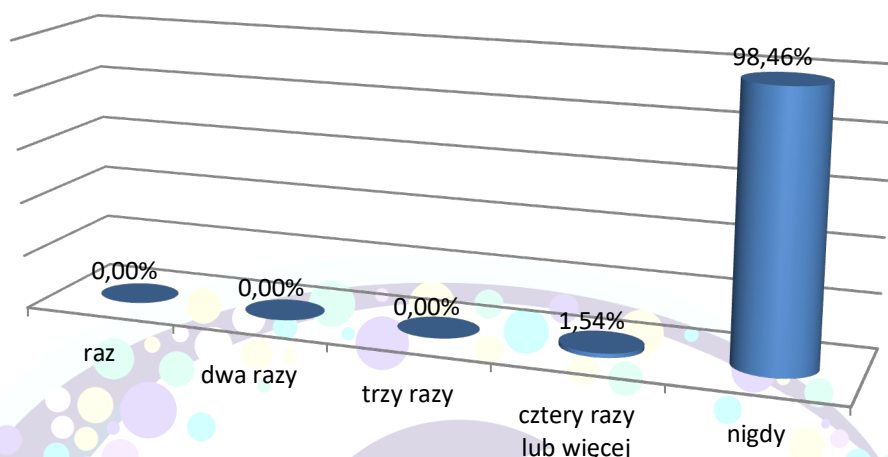


Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (75,38%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie miała kłopotu ze spłatą dostępnego limitu na swojej karcie. Osób, które raz lub więcej razy miały kłopot ze spłatą w okresie ostatniego roku dostępnego limitu na karcie było 9,24%. W odpowiedzi na to pytanie 15,38% badanych zadeklarowało brak kart obarczonych limitem kredytowym.

### 3.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania

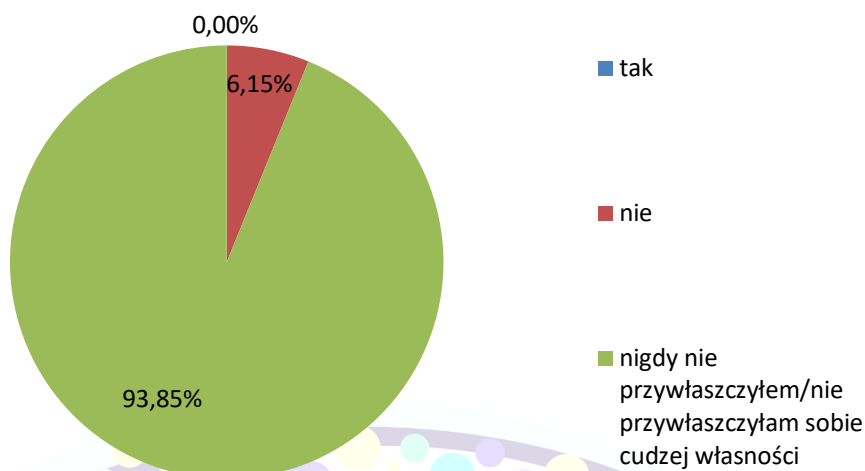
Wykres 95. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przywłaszczyć cudzą własność?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (98,46%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Natomiast 1,54% badanych przywłaszczyło sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku cztery lub więcej razy.

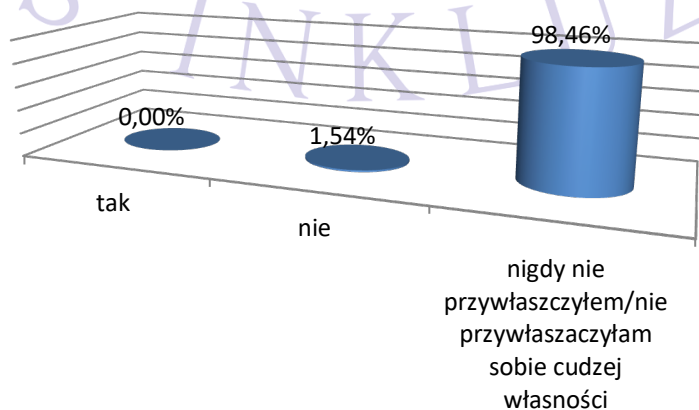
Wykres 96. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miał/miała Pan/Pani problemy z prawem w okresie ostatniego roku?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (93,85%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Pozostałe 6,15% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie miały w związku z tym problemów z prawem.

Wykres 97. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną?

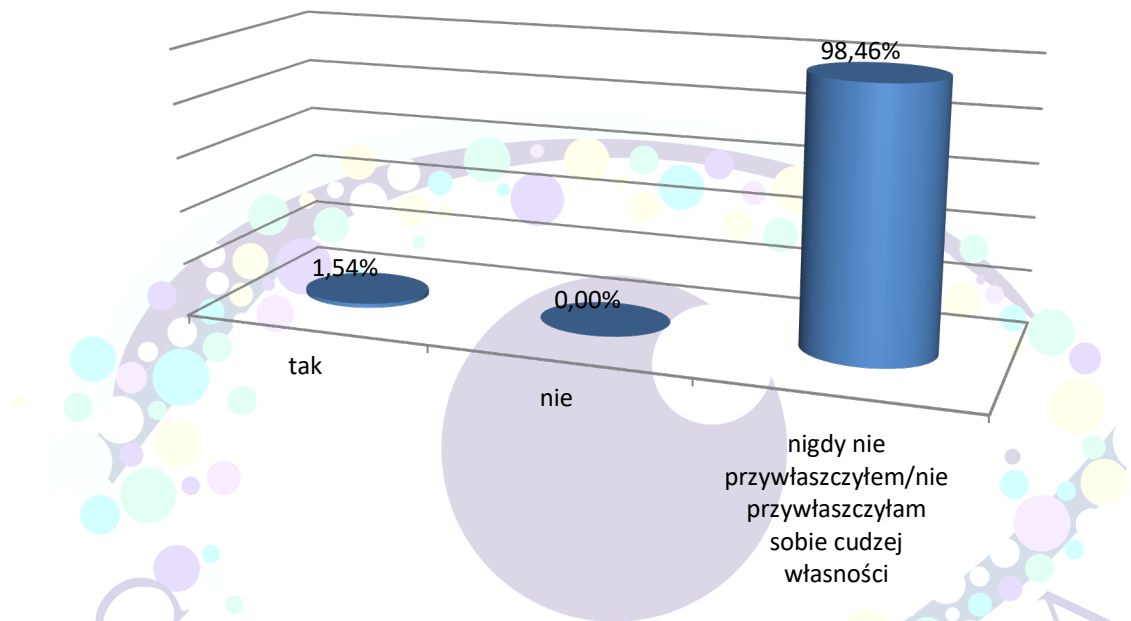


Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (98,46%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Z kolei 1,54% badanych osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie zrobiły tego w związku z trudną sytuacją materialną.

Wykres 98. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Panu/Pani przyjemność?



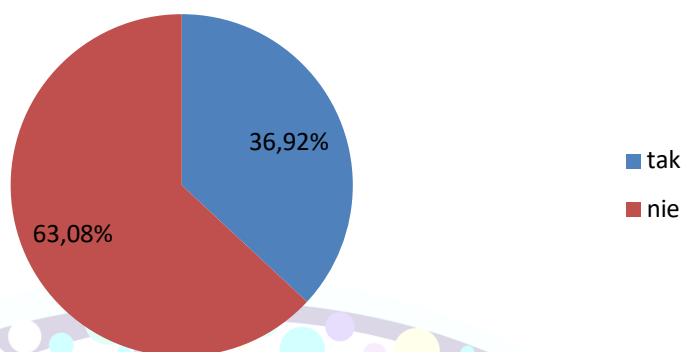
Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (98,46%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Jednak 1,54% osób posunęło się do tego i w związku z tym odczuwało przyjemność.



### 3.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu

Wykres 99. Czy w telefonie ma Pan/Pani ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach?

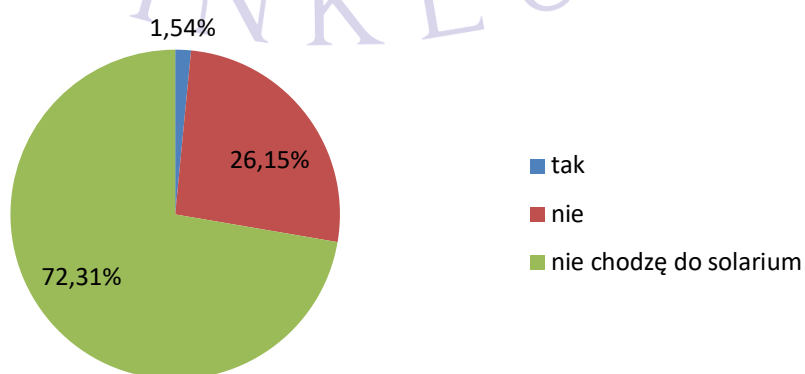


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (63,08%) zadeklarowała, że nie ma ustawionego powiadomienia o bieżących wydarzeniach. Jednak 36,92% ma takie powiadomienie ustawione.

### 3.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium

Wykres 100. Czy zdarza się Panu/Pani opaść w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele?



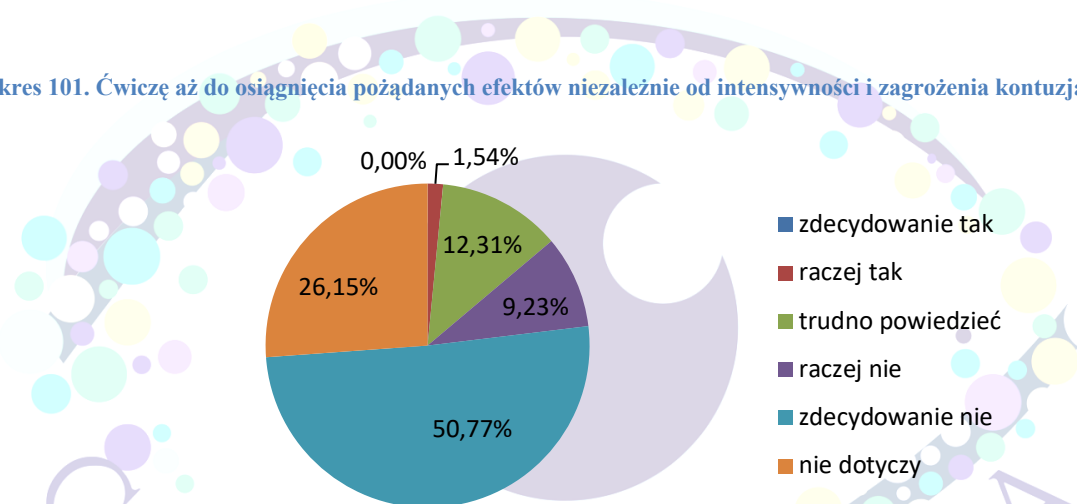
Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (72,31%) zadeklarowała, że nie chodzi do solarium. Zgodnie z pozyskanymi danymi 26,15% badanych chodzących do solarium nie przeznaczyło na pobyt w solarium pieniędzy wygospodarowanych na inne cele. W badaniu odnotowano 1,54% badanych, którzy chodząc do solarium przeznaczyli na pobyt właśnie w tym konkretnym miejscu pieniądze z innym przeznaczeniem.

### 3.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych

Wykres 101. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektu niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami:

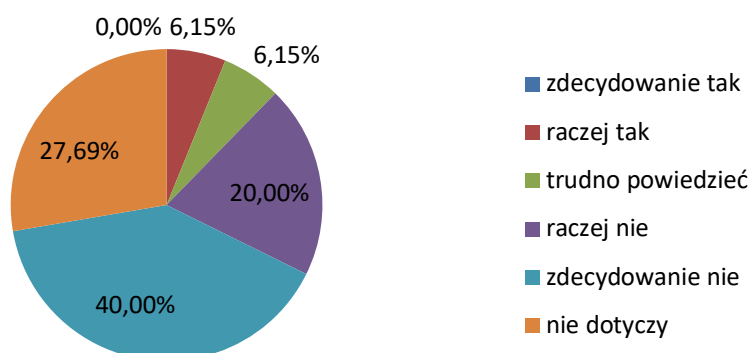


Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że znakomita większość badanych (86,15%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych, albo wykonuje je w sposób umiarkowany. Jest jednak niewielka grupa ankietowanych rzędu 1,54%, deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie z jaką intensywnością uprawiają ćwiczenia fizyczne. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (12,31%).



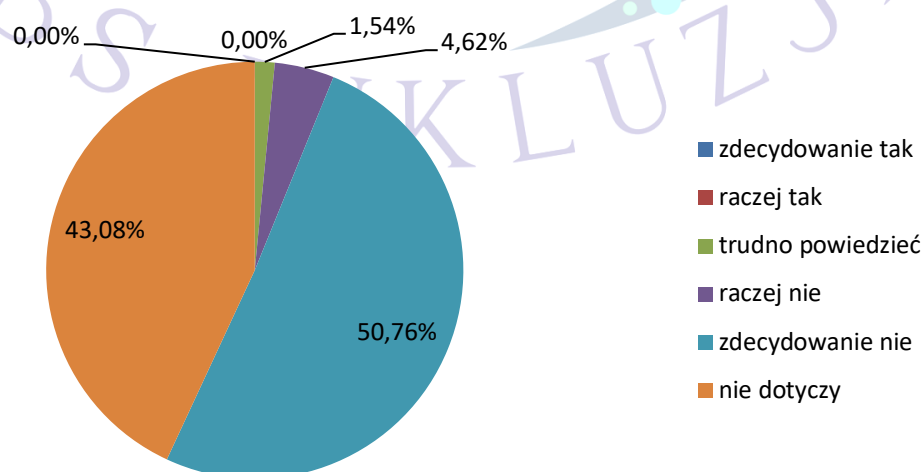
Wykres 102. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą:



Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że znakomita większość badanych (87,69%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych albo wykonuje je bez potrzeby wspomagania w postaci restrykcyjnej diety. Jest jednak grupa ankietowanych rzędu 6,15%, deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych wspomaganych odpowiednią dietą. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy swoje ćwiczenia fizyczne wspomaga dietą. Osoby te dzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (6,15%).

Wykres 103. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagaczami anabolicznymi:

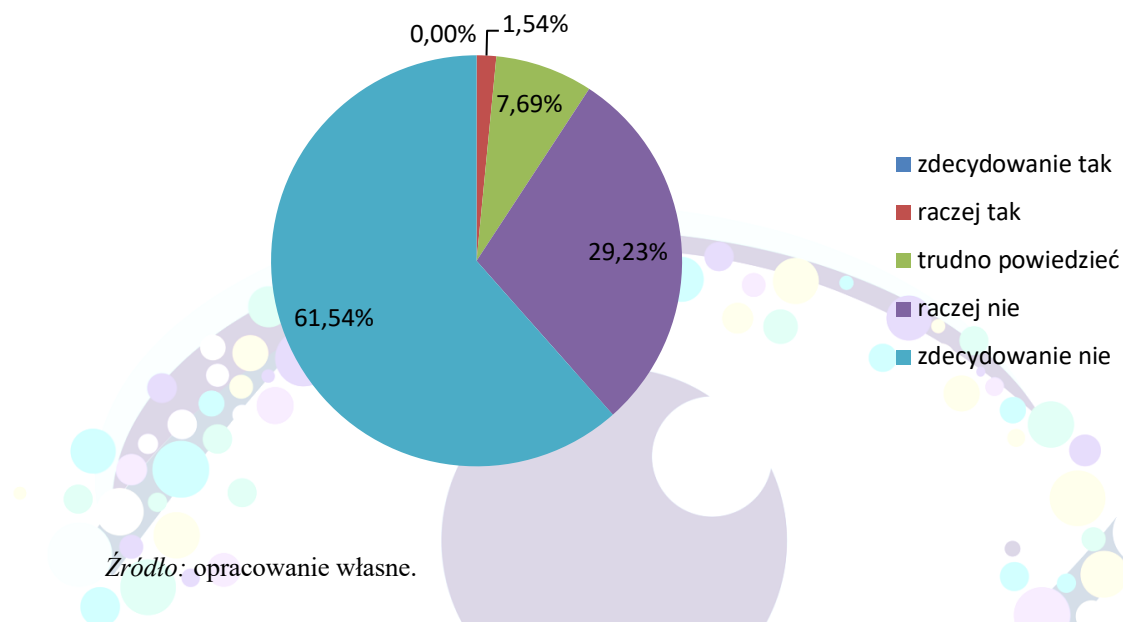


Źródło: opracowanie własne.



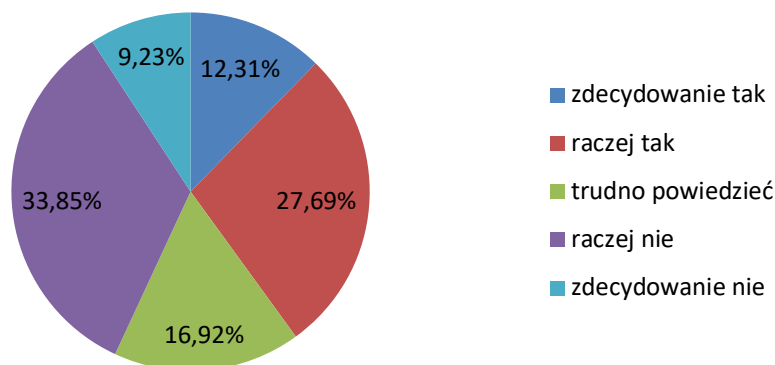
Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że wszyscy badani albo nie uprawiają ćwiczeń fizycznych albo wykonują je bez potrzeby wspomaganie ich środkami anabolicznymi. Jednak pewna grupa ankietowanych rzędu 1,54% nie była pewna odpowiedzi na to pytanie.

Wykres 104. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi:



Większość osób uczestniczących w badaniu (90,77%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie preferuje ćwiczeń fizycznych ponad spędzanie czasu z rodziną lub znajomymi. W tym przypadku odnotowano jednak grupę osób, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy wolą one ćwiczenia fizyczne od spędzania czasu z rodziną i znajomymi. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (7,69%). Odnotowano również wąską grupę ludzi rzędu 1,54%, która raczej wolałaby iść na ćwiczenia fizyczne niż spotykać się z rodziną lub znajomymi.

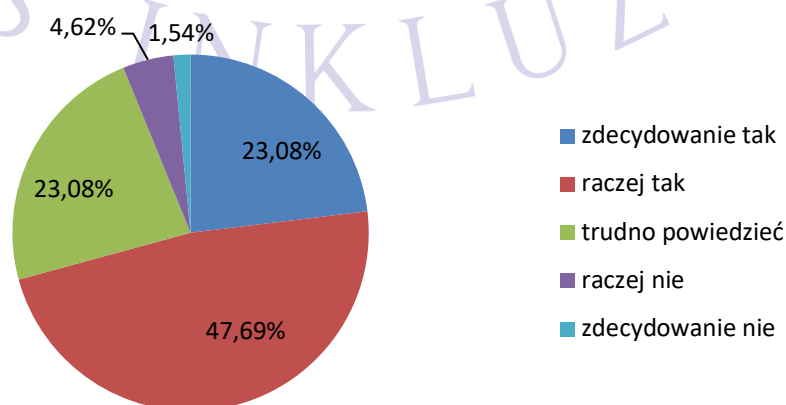
Wykres 105. Czy kontroluje Pan/Pani czas przeznaczony na aktywność fizyczną u swojego potomstwa?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (43,08%) zadeklarowała, że raczej lub zdecydowanie nie kontroluje czasu przeznaczonego na ćwiczenia fizyczne swojego dziecka. Z drugiej strony 40% osób zadeklarowało, że zdecydowanie lub raczej kontroluje ten czas. Badanie ujawniło, że jest grupa osób, które nie potrafiły określić w sposób jednoznaczny czy kontrolują one ten czas. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (16,92%).

Wykres 106. Czy uważa Pan/Pani, że wygląd fizyczny jest ważny w dzisiejszych czasach?



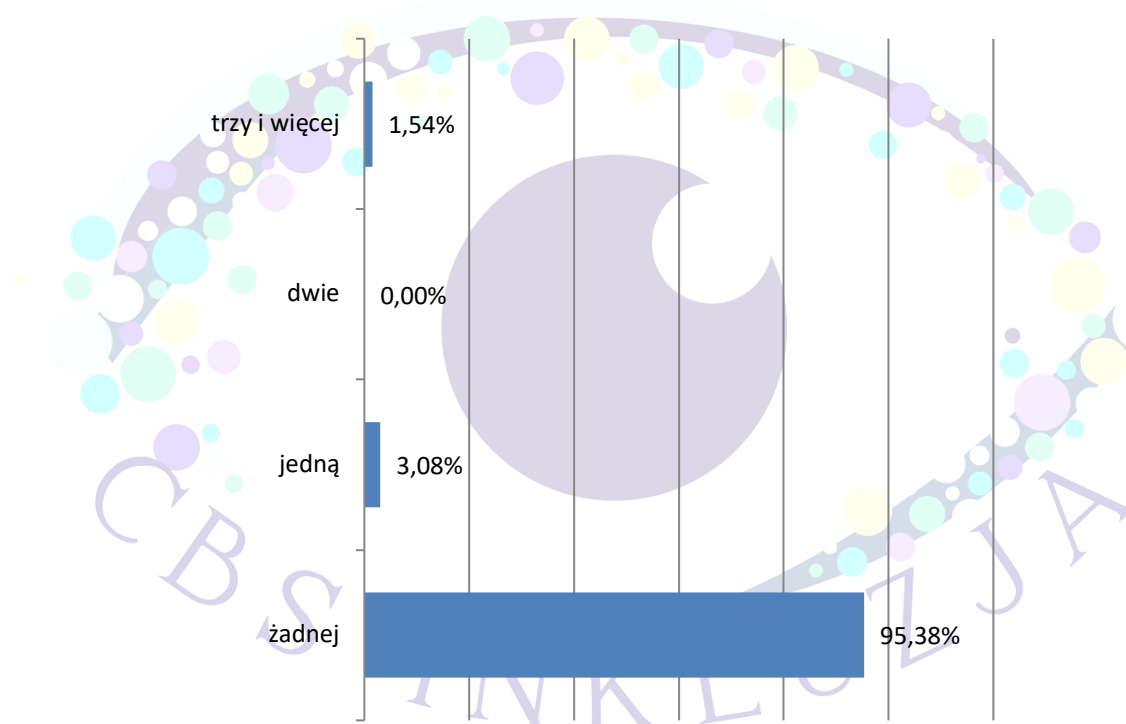
Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (70,77%) zadeklarowała, że wygląd fizyczny ma duże znaczenie w dzisiejszych czasach. Natomiast tylko 6,16% ankietowanych stwierdziło, że w dzisiejszych czasach wygląd nie ma znaczenia. Pozyskane dane ujawniły, że 23,08% badanych nie potrafiło odnieść się do tego zagadnienia.

### 3.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing

Wykres 107. Ile operacji plastycznych przechodził/przechodziła Pan/Pani w przeszłości?

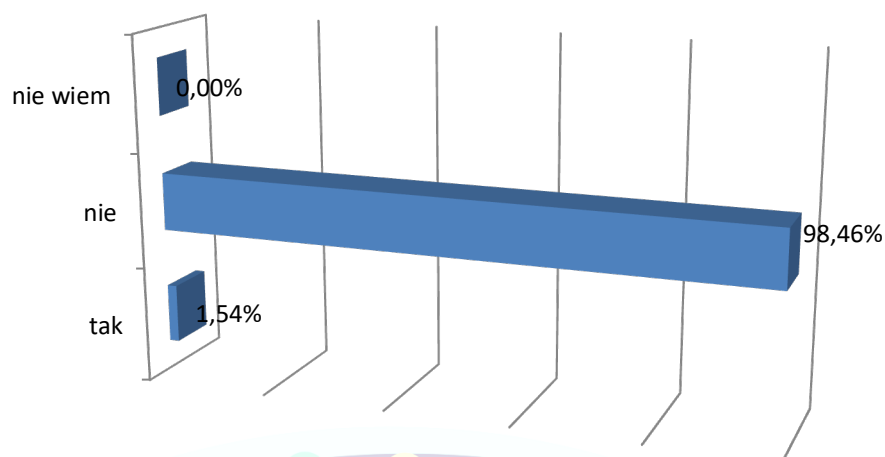


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (95,38%) zadeklarowała, że nigdy nie poddawała się operacji plastycznej. W tym samym badaniu 3,08% ankietowanych zadeklarowało, iż przeszła jedną operację plastyczną, a 1,54% badanych przeszła 3 i więcej operacji.



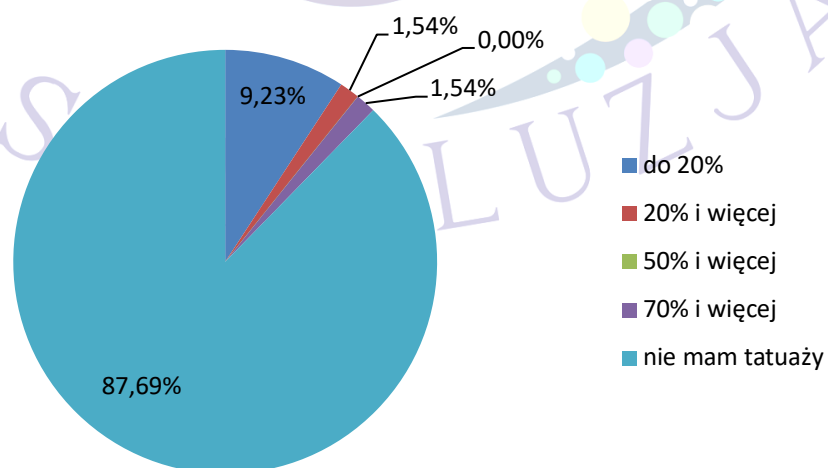
Wykres 108. Czy Pani/Pana potomstwo przechodziło operację plastyczną?



Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość osób uczestniczących w badaniu (98,46%) zadeklarowała, że ich potomstwo nie przechodziło operacji plastycznej. Dane ujawniły, że 1,54% udzieliła w tej kwestii odpowiedzi twierdzącej.

Wykres 109. Jaką powierzchnię Pana/Pani ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże?

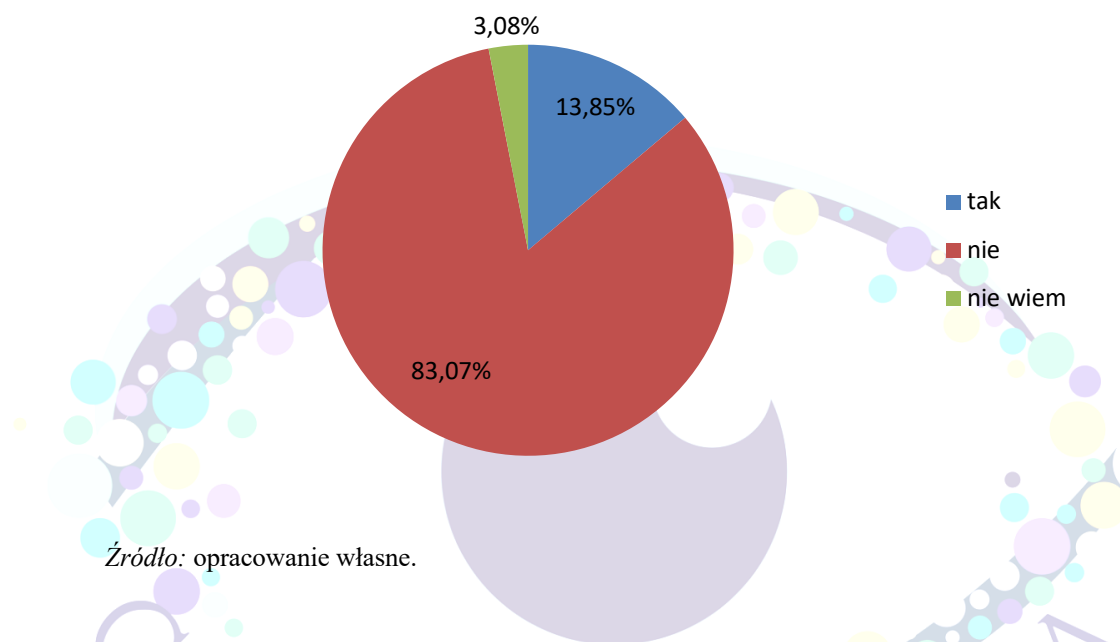


Źródło: opracowanie własne.



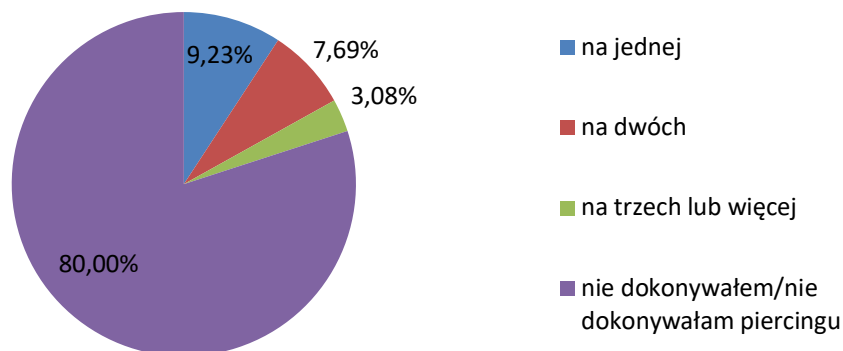
Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (87,69%) zadeklarowała, że nie posiada tatuaży. Jednak 9,23% badanych zadeklarowało pokrycie tatuażami do 20% swojego ciała. Natomiast 3,14% respondentek/respondentów wykazała: od 20 do 70% i więcej pokrycia swojego ciała tatuażami.

Wykres 110. Czy Pani/Pana potomstwo ma trwały tatuaż na ciele?



Zdecydowana większość osób uczestniczących w badaniu (83,07%) zadeklarowała, że ich potomstwo nie ma trwałego tatuażu, a 3,08% udzieliła odpowiedzi w brzmieniu „nie wiem”. Znamienny jest jednak fakt, że 13,85% badanych osób stwierdziła, że ich potomstwo ma już trwały tatuaż na ciele.

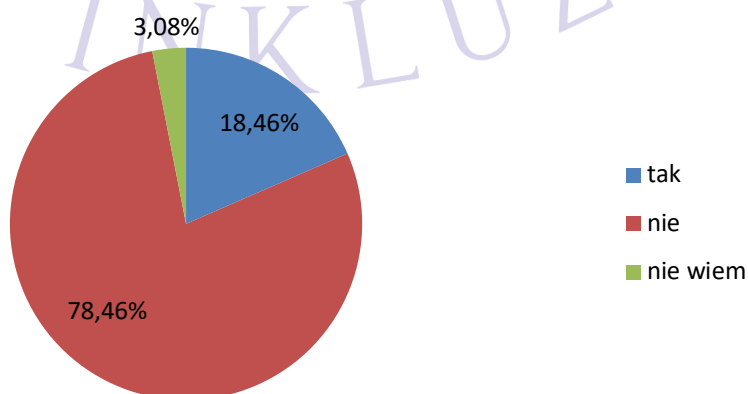
Wykres 111. Na ilu częściach ciała dokonywał/dokonywała Pan/Pani piercingu - przekłucia na ciele (proszę nie uwzględniać pojedynczego kolczyka w każdym uchu):



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (80%) zadeklarowała, że nie dokonywała przekłuć swojego ciała (bez uwzględnienia pojedynczego kolczyka w każdym uchu). Jednak 9,23% badanych zadeklarowało przekłucie jednej części ciała, 7,69% dwie części ciała, a 3,08% trzech lub więcej. Wynik ten w porównaniu do wyników odniesionych do posiadania tatuażu wskazuje, że przekłucia ciała są zdecydowanie bardziej popularne niż posiadanie tatuażu.

Wykres 112. Czy Pani/Pana potomstwo dokonywało piercingu (przekłucia na ciele)?

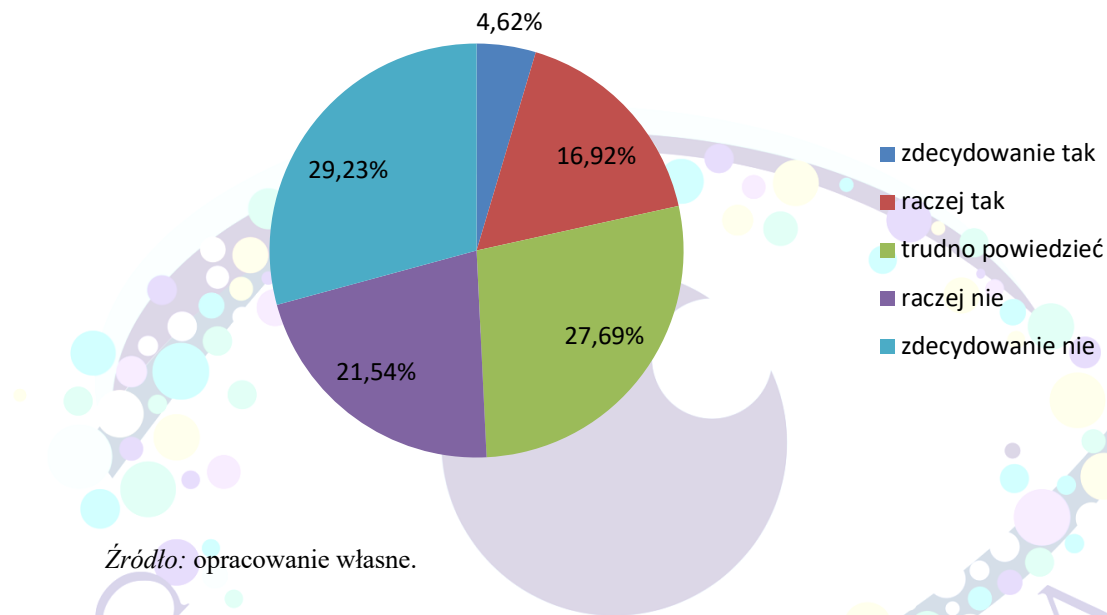


Źródło: opracowanie własne.



Zdecydowana większość osób uczestniczących w badaniu (78,46%) zadeklarowała, że ich potomstwo nie ma prękluc na cieie, a 3,08% udzieliła odpowiedzi w brzmieniu „nie wiem”. Znamienny jest jednak fakt, że 18,46% badanych stwierdziło, że ich potomstwo ma już pręklucia na cieie.

Wykres 113. Czy sądzi Pan/Pani, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia?



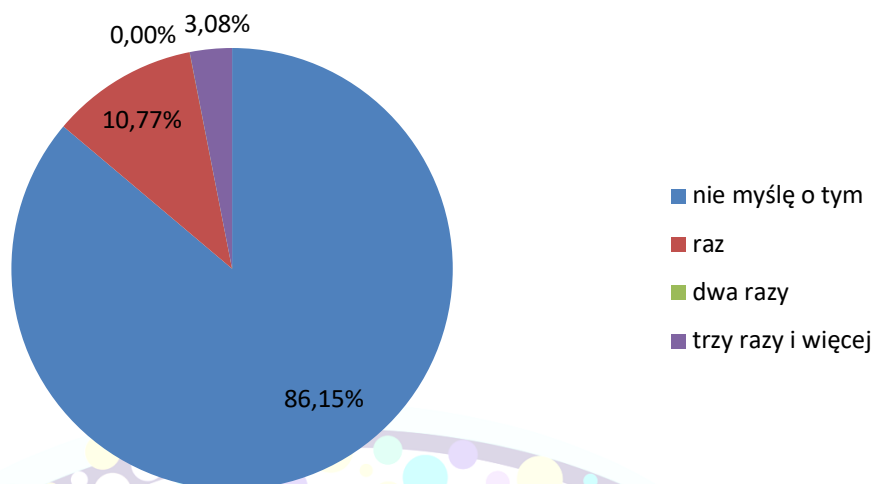
Źródło: opracowanie własne.

Nieznaczna większość osób uczestniczących w badaniu (50,77%) zadeklarowała, że upiększający zabieg, tatuaż lub piercing raczej nie lub zdecydowanie nie poprawiają jakości życia. Z drugiej strony 21,54% osób zadeklarowało, że upiększający zabieg, tatuaż lub piercing zdecydowanie lub raczej poprawia jakość życia. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy czynności tego typu poprawiają jakość życia i udzieliły one odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (27,69%).





Wykres 114. Ile razy dziennie myśli Pan/Pani o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (upiększająca operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.)



Źródło: opracowanie własne.

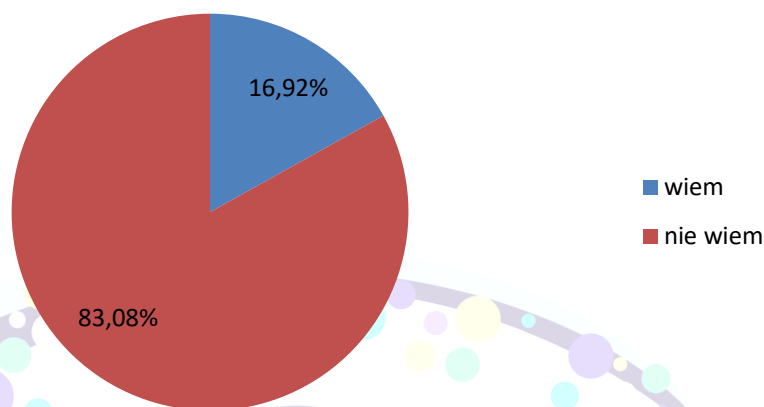
Większość osób uczestniczących w badaniu (86,15%) zadeklarowała, że nigdy nie myśli o modyfikacji własnego ciała. Z kolei osób, które raz lub więcej razy dziennie myślą o modyfikacji własnego ciała było 13,85%.

CBS INKLUZJA



### 3.18. Zagadnienia profilaktyki

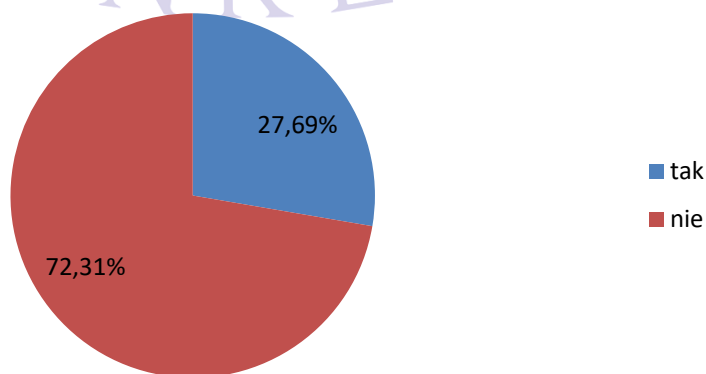
Wykres 115. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (83,08%) zadeklarowała, że nie ma pojęcia gdzie mogłaby zgłosić się po pomoc w sprawach poruszonych w ankiecie. Tylko 16,92% respondentów/respondentek jest w pełni świadoma, gdzie zgłosić się z którymkolwiek z wymienionych problemów.

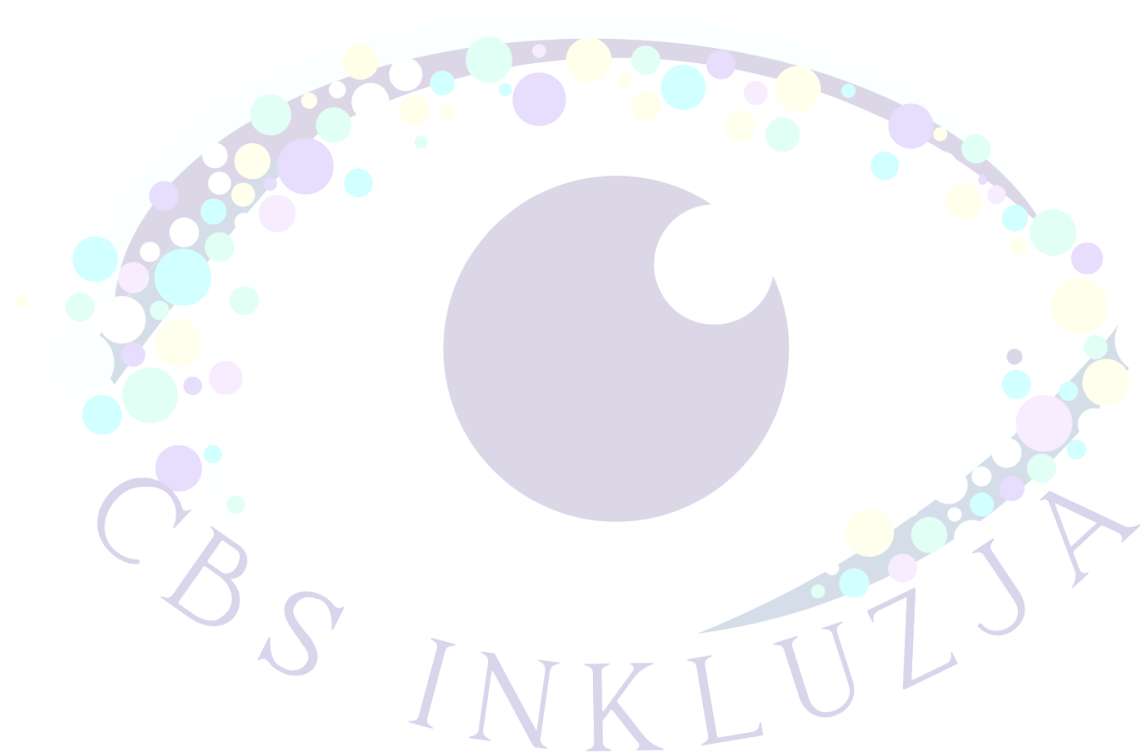
Wykres 116. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?



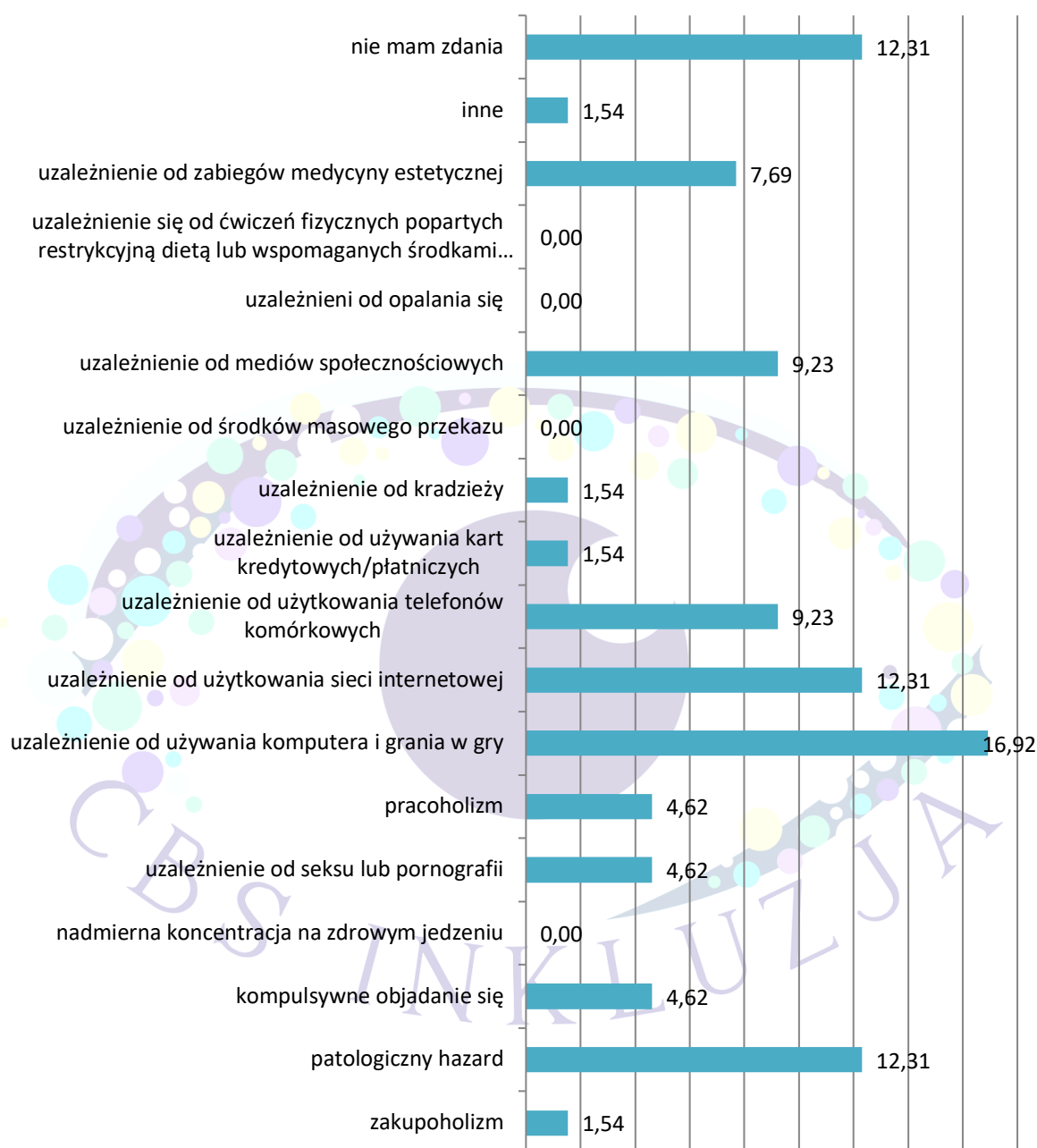
Źródło: opracowanie własne.



Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (72,31%) zadeklarowała, że nie zetknęła się nigdy ze specjalistycznymi informacjami na powyższe tematy przekazywanymi przez słupskie instytucje, Tylko 27,69% respondentów/respondentek miała z nimi do czynienia.



Wykres 117. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość?



Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z zapatrywaniami grupy badanej największe zagrożenie, jeżeli chodzi o uzależnienia behawioralne wskazane w ankiecie stanowią na przyszłość: uzależnienie od używania komputera oraz grania w gry komputerowe (16,92%). Znaczne zagrożenia stanowią również



uzależnienie od użytkowania sieci internetowej (12,31%), uzależnienie od patologicznego hazardu (12,31%) oraz uzależnienie od mediów społecznościowych i użytkowania telefonów komórkowych (9,23%). Znaczna grupa badanych rzędu 12,31%, nie ma zdania na ten temat.

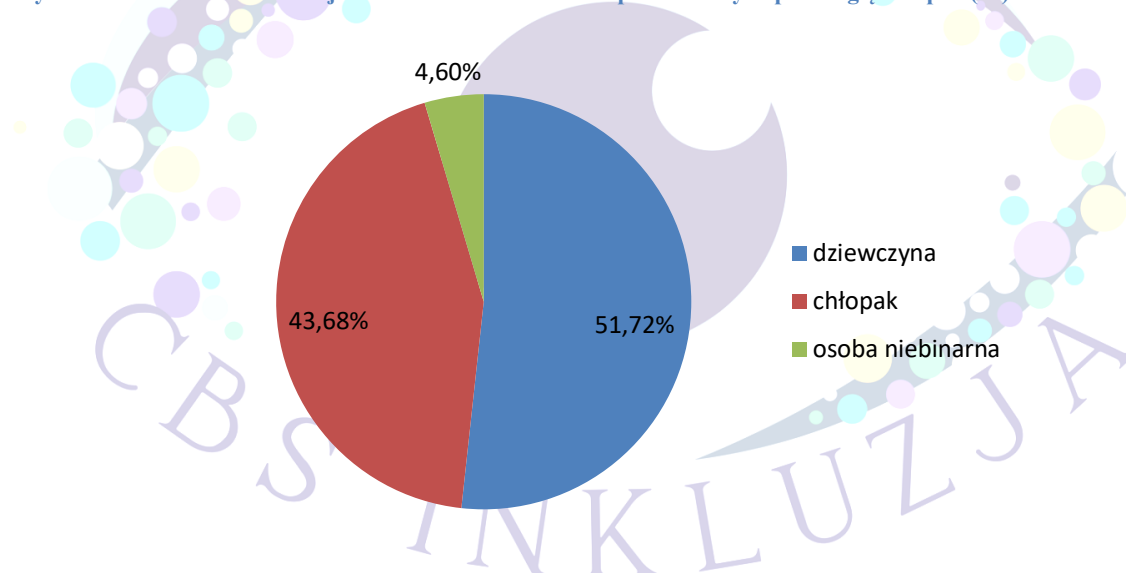


## ROZDZIAŁ IV Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych uczniów oraz uczennic ze szkół podstawowych (klasy IV, V, VI, VII i VIII) na terenie miasta Słupska

### 4.1. Struktura próby badawczej

Badanie zostało przeprowadzone wśród 87 uczniów i uczennic szkół podstawowych klas IV – VIII w Słupsku. Zaprezentowane w tym podrozdziale wykresy prezentują strukturę demograficzną badanej próby.

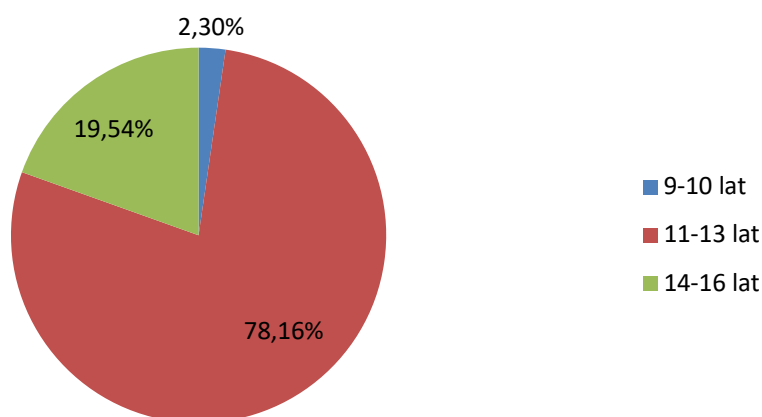
Wykres 118. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół podstawowych pod względem płci (%)



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu stanowiły dziewczyny (51,72%). Chłopcy stanowili 43,68% spośród badanych. Pojawiły się również odpowiedzi typu „osoba niebinarna”, stanowiące 4,6% badanej populacji.

Wykres 119. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół podstawowych pod względem wieku (%)

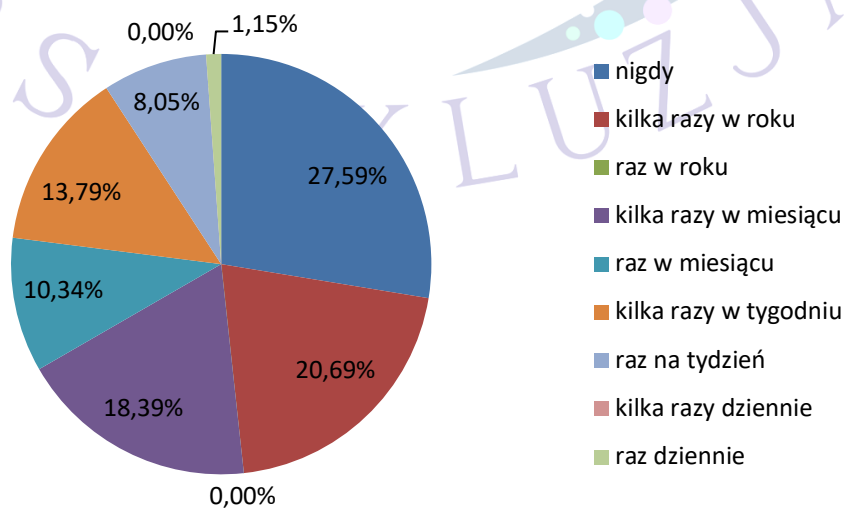


Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby pomiędzy 11 a 13 rokiem życia (78,16%). Druga w kolejności grupa to osoby w wieku pomiędzy 14 a 16 rokiem życia (19,54%). Ostatnia grupa pod względem liczebności to osoby pomiędzy 9 a 10 lat (2,3%).

## 4.2. Zakupoholizm

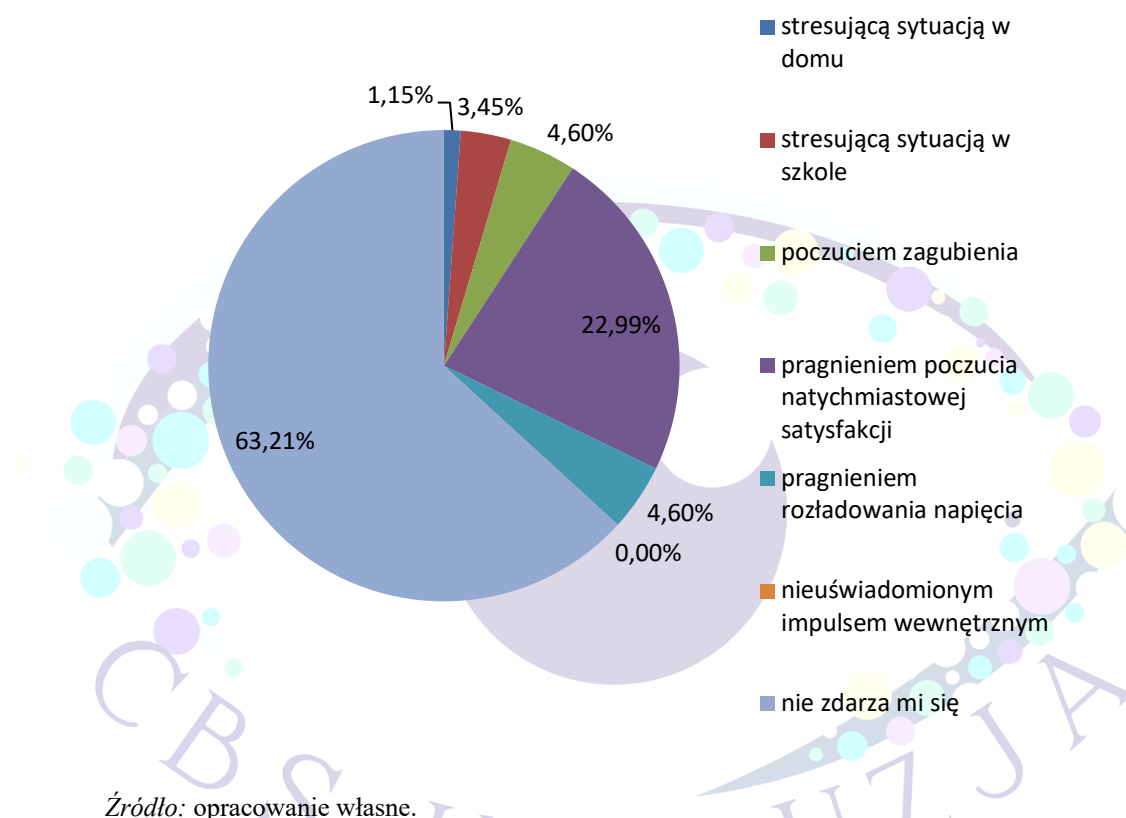
Wykres 120. Jak często zdarza Ci się zrobić zakupy których nie planowałeś wcześniej?



Źródło: opracowanie własne.

Wyniki odpowiedzi na to pytanie wskazują, że około połowa badanych robi nieplanowane zakupu sporadycznie lub nigdy (48,28%). Okazjonalnie nieplanowane zakupy robi 31,76% ankietowanych. Często takie nieplanowane zakupy robi 14,94% badanych osób.

Wykres 121. Jeżeli zdarza Ci się robić niekontrolowane zakupy to czym jest to spowodowane?



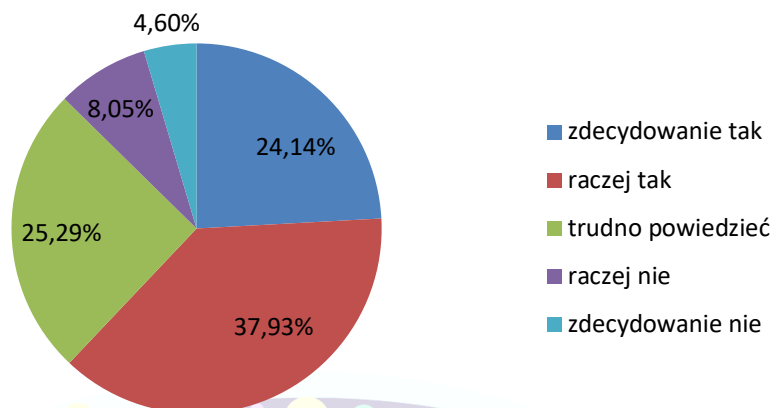
Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi badanych na to pytanie wskazują, że ponad połowa badanych nie robi nieplanowanych zakupów (63,21%). Natomiast najczęstszą odpowiedzią na to pytanie była chęć poczucia natychmiastowej satysfakcji (22,99%). Pozostałe odpowiedzi pojawiały się z niewielką częstotliwością i łącznie były reprezentowane przez 13,8% badanych.





Wykres 122. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują Twoje wydatki na zakupy?

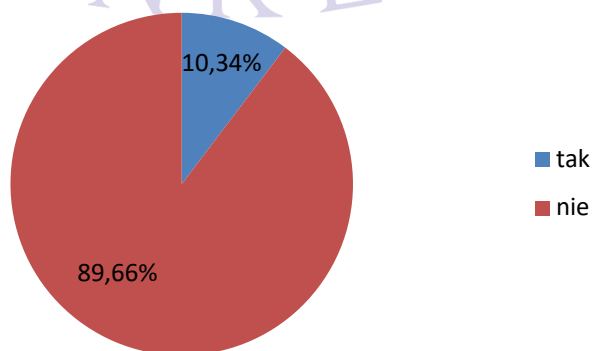


Źródło: opracowanie własne.

W opinii badanych zdecydowana większość rodziców kontroluje wydatki swojego potomstwa (62,07%). Zgodnie z deklaracjami ankietowanych tylko 12,65% rodziców nie kontroluje ich wydatków. Około ¼ badanych (25,29%) nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić czy rodzice kontrolują ich wydatki.

### 4.3. Patologiczny hazard

Wykres 123. Czy zdarzyło Ci się w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy (na przykład z kieszonkowego) w celu pozyskania ich większej ilości?



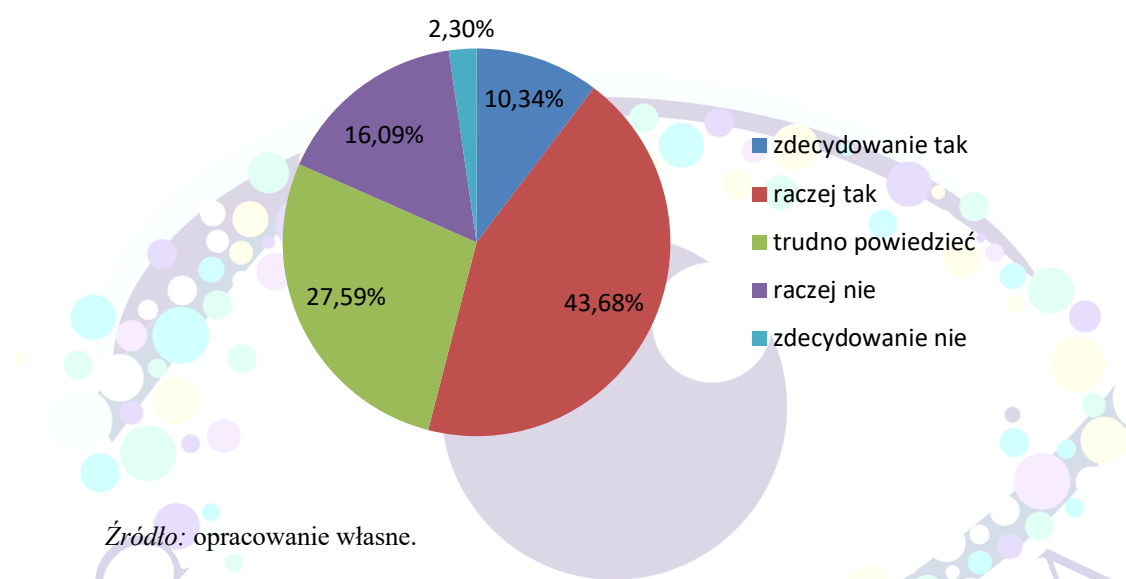
Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (89,66%) zadeklarowała, że nie ryzykowała swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości. Z drugiej strony 10,34% osób zadeklarowało, że ryzykowało swoje pieniądze w celu pozyskania ich większej ilości.

#### 4.4. Kompulsywne objadanie się

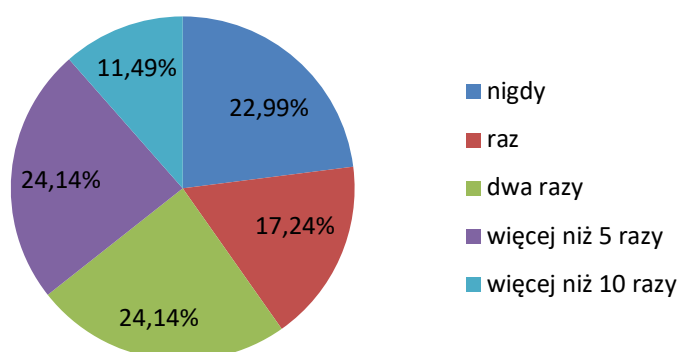
Wykres 124. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują to, co jesz?



Źródło: opracowanie własne.

W opinii badanych zdecydowana większość rodziców kontroluje to, co spożywa potomstwo (54,02%). Zgodnie z deklaracjami ankietowanych tylko 18,39% rodziców nie kontroluje wyżywienia swoich dzieci. Około ¼ badanych (27,59%) nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić czy rodzice kontrolują ich posiłki.

Wykres 125. Czy zdarzyło Ci się w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości?

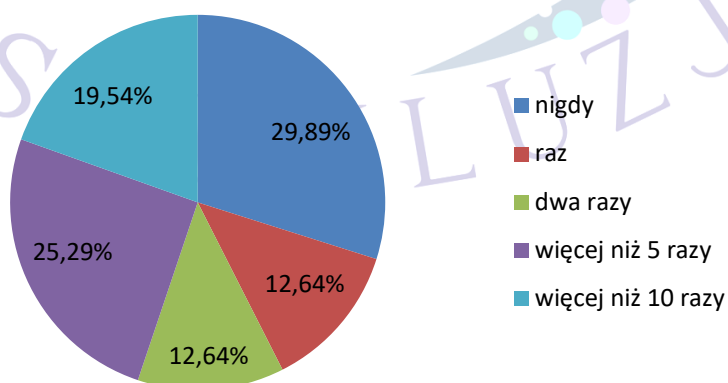


Źródło: opracowanie własne.

Z uzyskanych wyników można wnioskować, że zdecydowana większość (64,37%) badanych rzadko spożywa ulubione pokarmy w nadmiernej ilości. Niemniej 35,63% osób często spożywa ulubione pokarmy w nadmiernej ilości.

#### 4.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu

Wykres 126. Czy zdarzyło Ci się w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach?

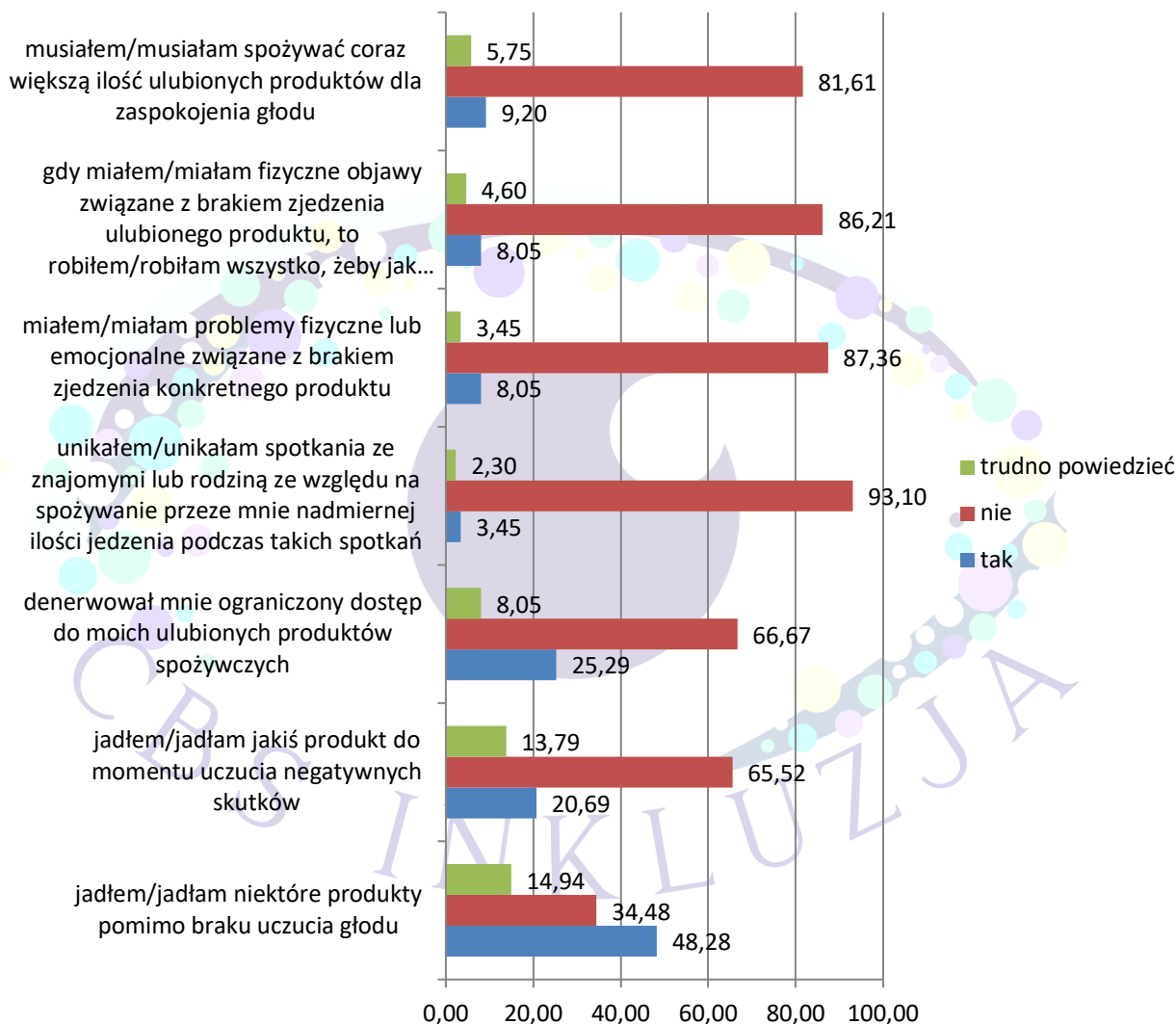


Źródło: opracowanie własne.



Z uzyskanych wyników widać, że większość badanych (55,17%) rzadko spożywa zdrowe pokarmy w nadmiernej ilości. Niemniej 44,83% często spożywa zdrowe pokarmy w nadmiernej ilości.

Wykres 127. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów



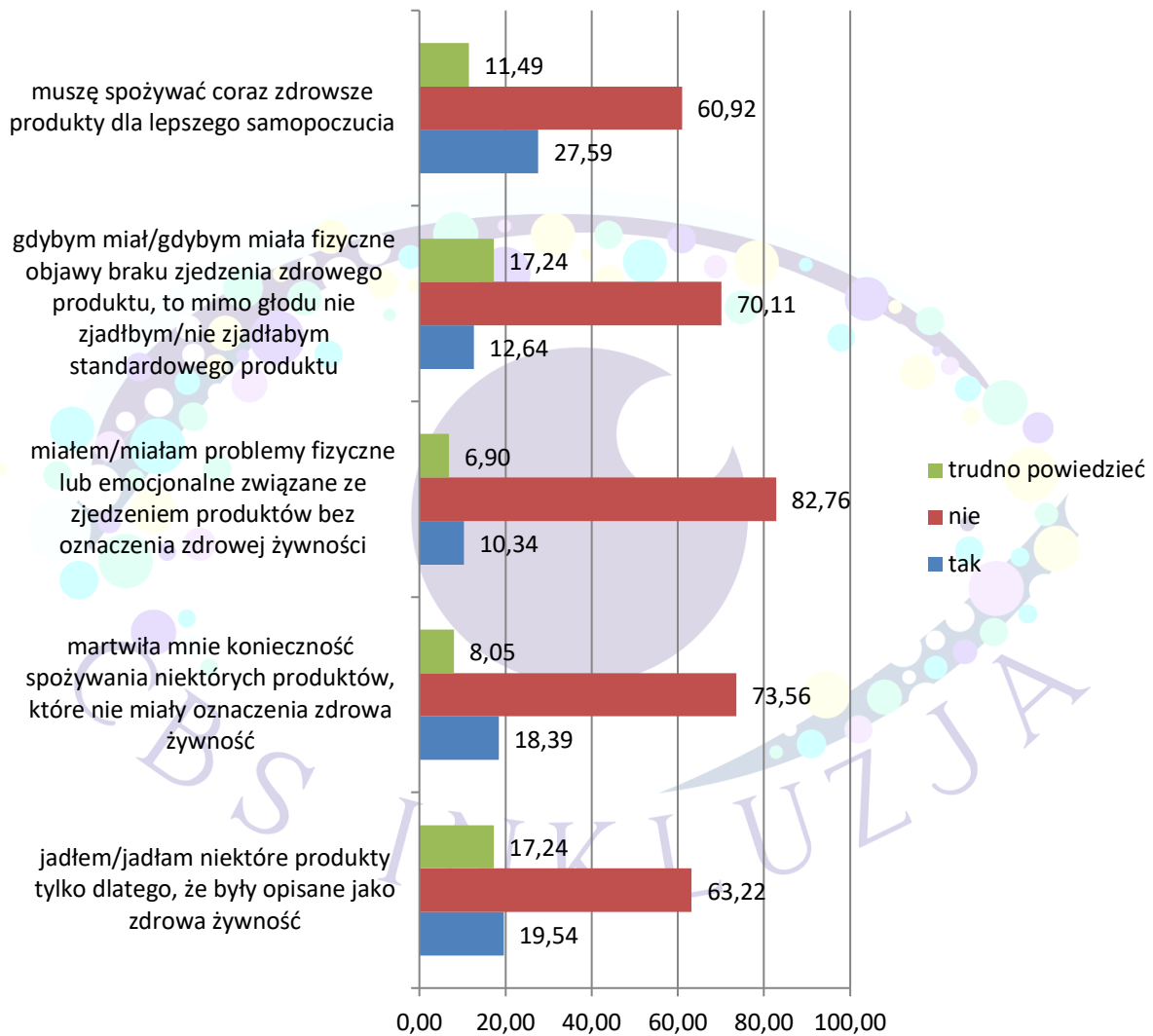
Źródło: opracowanie własne.

W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę znakomita większość w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie: od 65,52% (tylko w przypadku jedzenia bez uczucia głodu odpowiedź negatywna nie była przeważająca –



34,48%) do 93,1% respondentów/respondentek odpowiedziało „nie”. Interesująca w tym przypadku jest właśnie pozytywna odpowiedź (48,28%) na pytanie dotyczące jedzenia niektórych produktów pomimo braku uczucia głodu.

Wykres 128. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem tzw. zdrowych pokarmów:



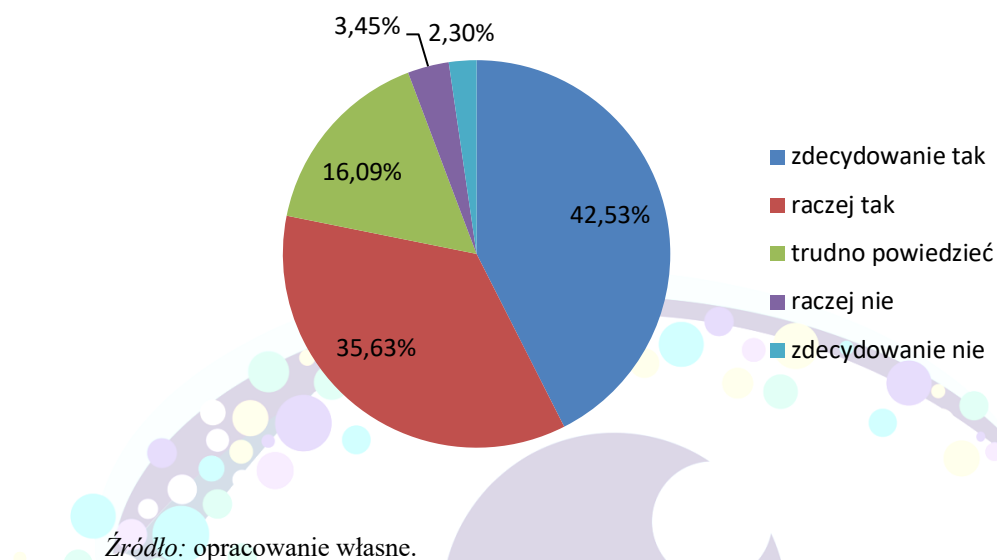
Źródło: opracowanie własne.

W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę znakomita większość osób w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 60,92% do 82,76%



respondentów/respondentek odpowiedziało „nie”. Interesujące w tym przypadku jest, że 27,59% badanych stwierdziła, iż musi spożywać zdrowe pokarmy dla lepszego samopoczucia.

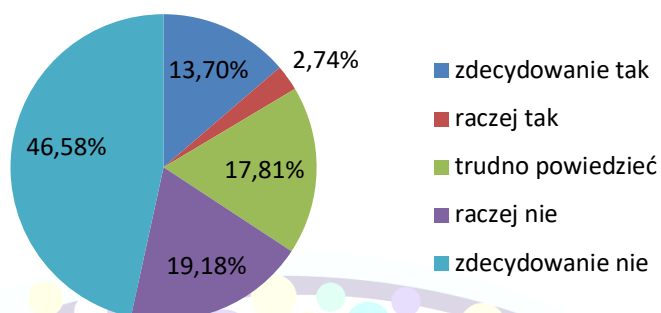
Wykres 129. Uważam, że należy zwracać uwagę na to, co się je:



W opinii badanych zdecydowana większość (78,16%) uważa, że należy zwracać uwagę na to, co się je. Zgodnie z deklaracjami ankietowanych tylko 5,75% badanych uważa, że nie ma konieczności zwracania uwagi na to, co się spożywa. Z pozyskanych danych wynika, że 16,09% badanych nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić czy to, co się je ma jakieś szczególne znaczenie.

## 4.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii

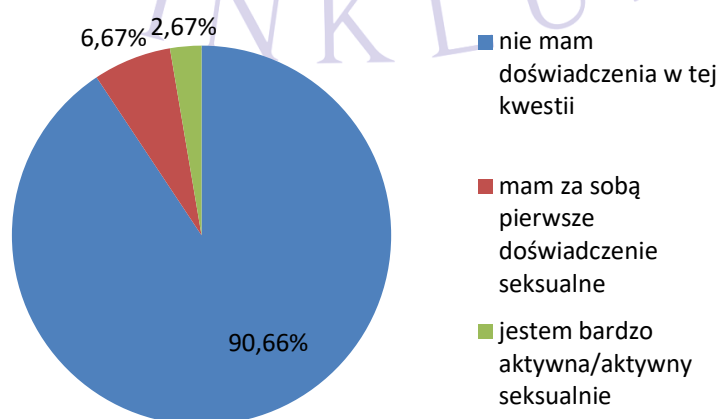
Wykres 130. Czy kiedykolwiek musiałeś/musiałaś ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla Ciebie osobami?



Źródło: opracowanie własne.

W opinii badanych osób zdecydowana większość (65,76%) uważa, że nie musiała ukrywać swojej aktywności seksualnej przed ważnymi osobami. Zgodnie z deklaracjami ankietowanych tylko 16,44% badanych musiała ukrywać swoją aktywność seksualną. Dane ujawniły, iż 17,81% badanych nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić czy kiedykolwiek ukrywali swoją aktywność seksualną.

Wykres 131. Jakbyś określiła/określił swoją aktywność seksualną?

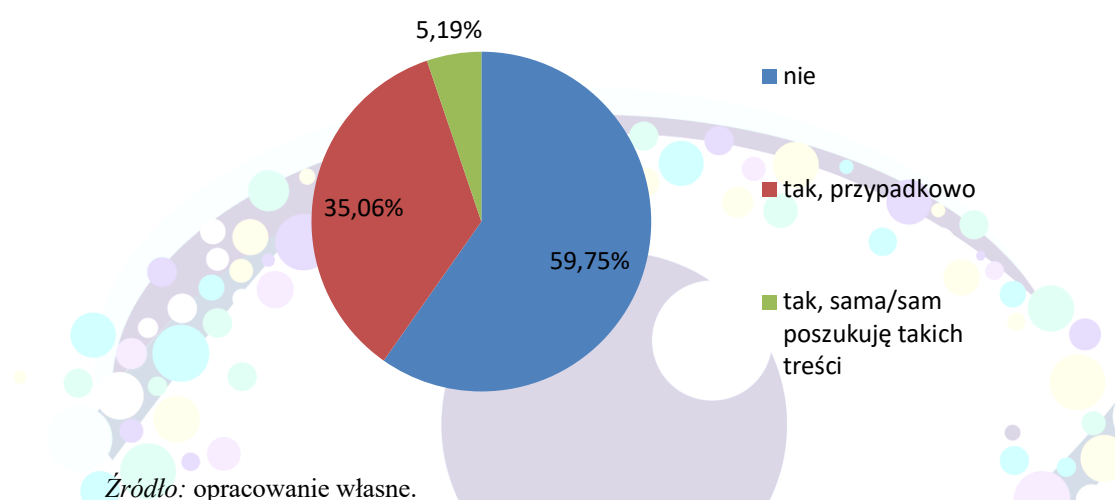


Źródło: opracowanie własne.



Zdecydowana większość badanych dzieci (90,66%) zadeklarowała brak doświadczeń seksualnych, ale już w okresie szkoły podstawowej 6,67% badanych zadeklarowała, że ma za sobą pierwsze doświadczenia seksualne. Zastanawiający jest wynik, zgodnie z którym 2,67% osób w tak młodym wieku wskazało dużą aktywność seksualną.

Wykres 132. Czy miałaś/miałeś kontakt z treściami pornograficznymi?

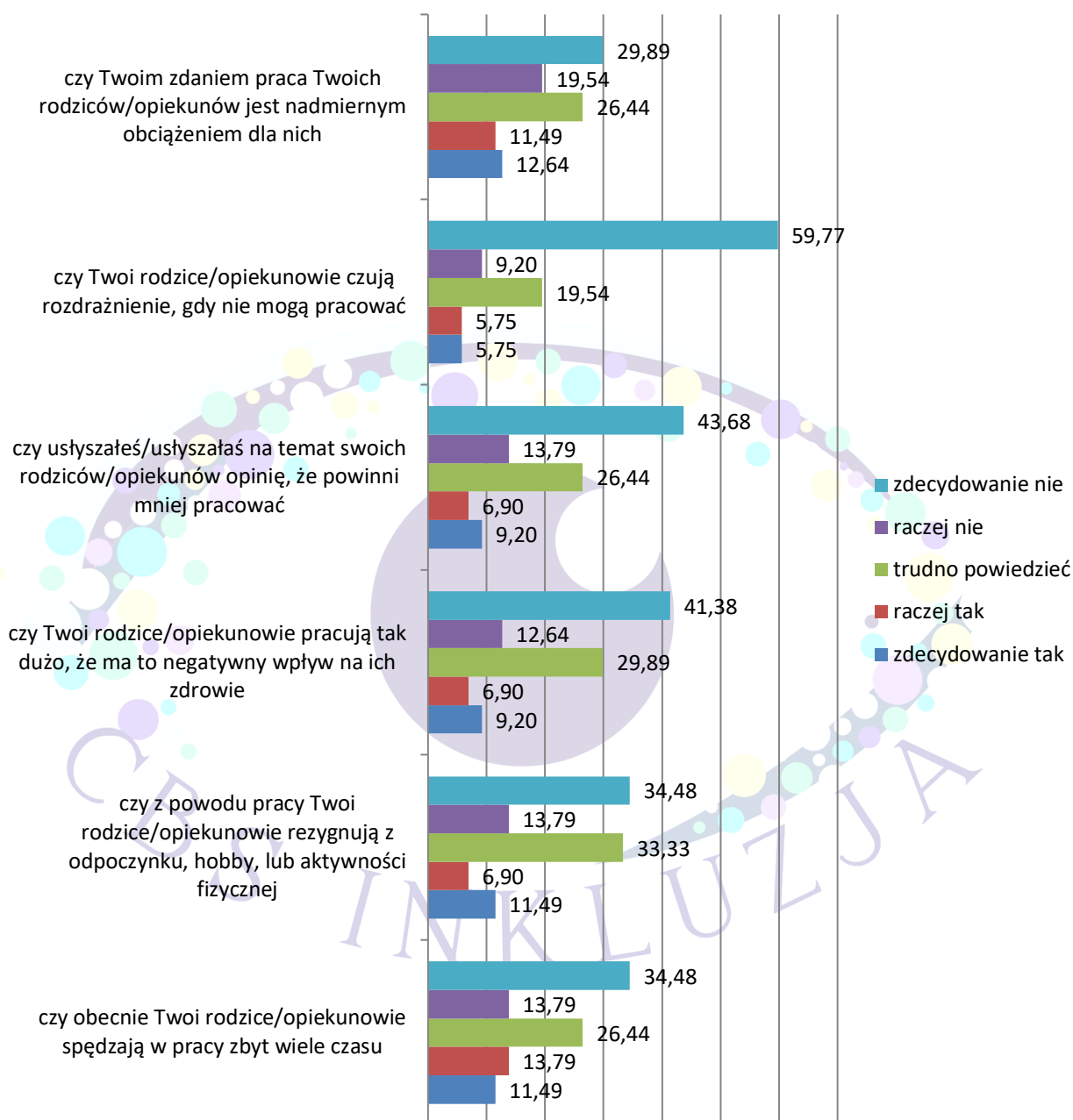


Większość badanych dzieci (59,75%) zadeklarowała brak kontaktu z treściami pornograficznymi, ale już w okresie szkoły podstawowej 35,06% badanych osób zadeklarowało, że miała przypadkowy kontakt z treściami pornograficznymi. Zastanawiający jest wynik, zgodnie z którym 5,19% osób w tak młodym zadeklarowało samodzielne poszukiwanie treści pornograficznych.



## 4.7. Pracoholizm

Wykres 133. Proszę o określenie wg skali następujących czynników:



Źródło: opracowanie własne.

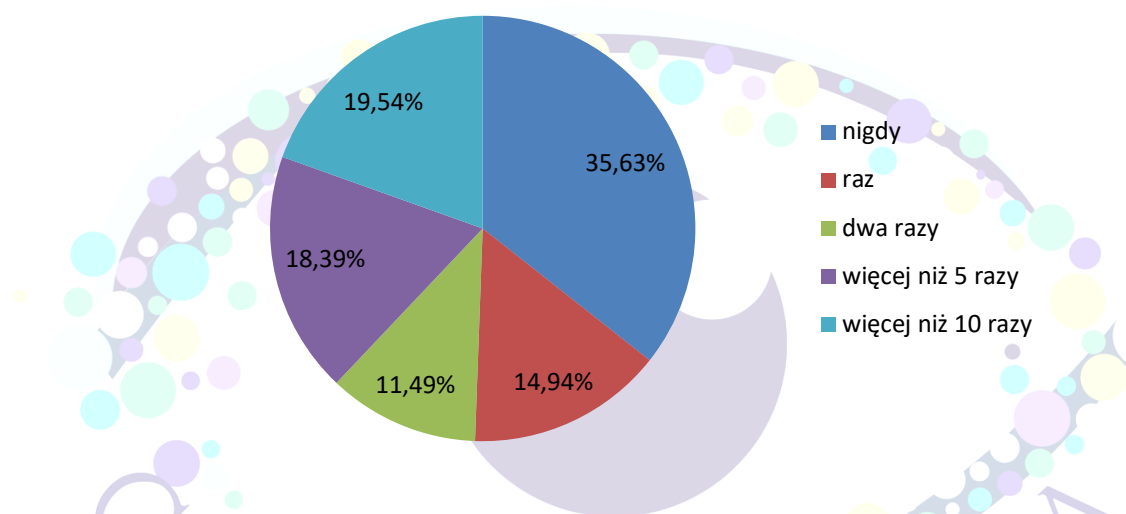
W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 29,89% do 59,77%



respondentów/respondentek odpowiedziało „nie”. Interesujące w tym aspekcie jest to, że w większości przypadków znaczny odsetek odpowiedzi nie jest jednoznaczny (odpowiedź w brzmieniu „trudno powiedzieć”).

#### 4.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych

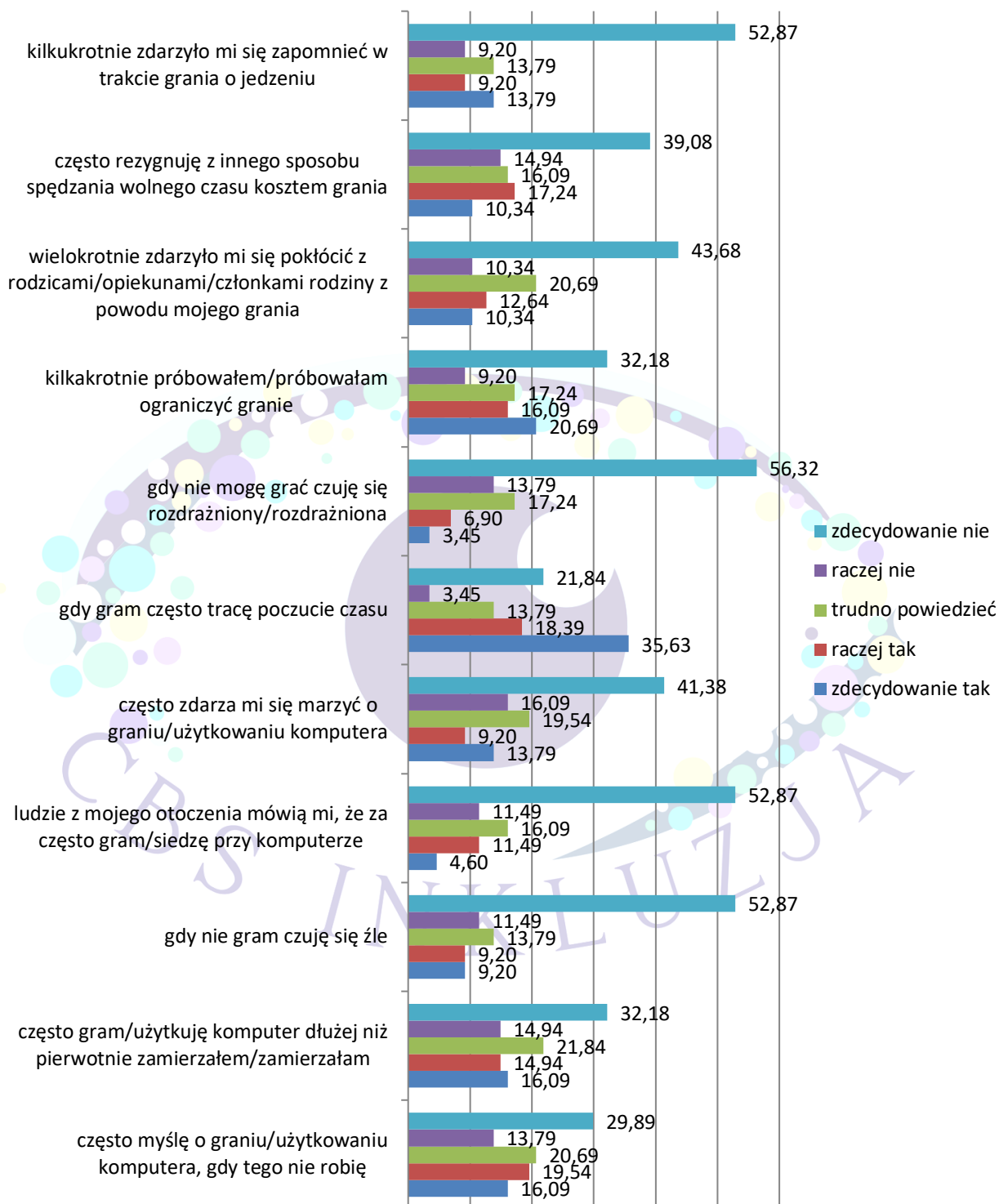
Wykres 134. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?



Źródło: opracowanie własne.

Z uzyskanych wyników widać, że zdecydowana większość (62,06%) badanych rzadko lub wcale nie zapomina o czynnościach życiowych podczas gry na komputerze. Niemniej 37,94% badanych zdarza się taka sytuacja dosyć często.

Wykres 135. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Ciebie?



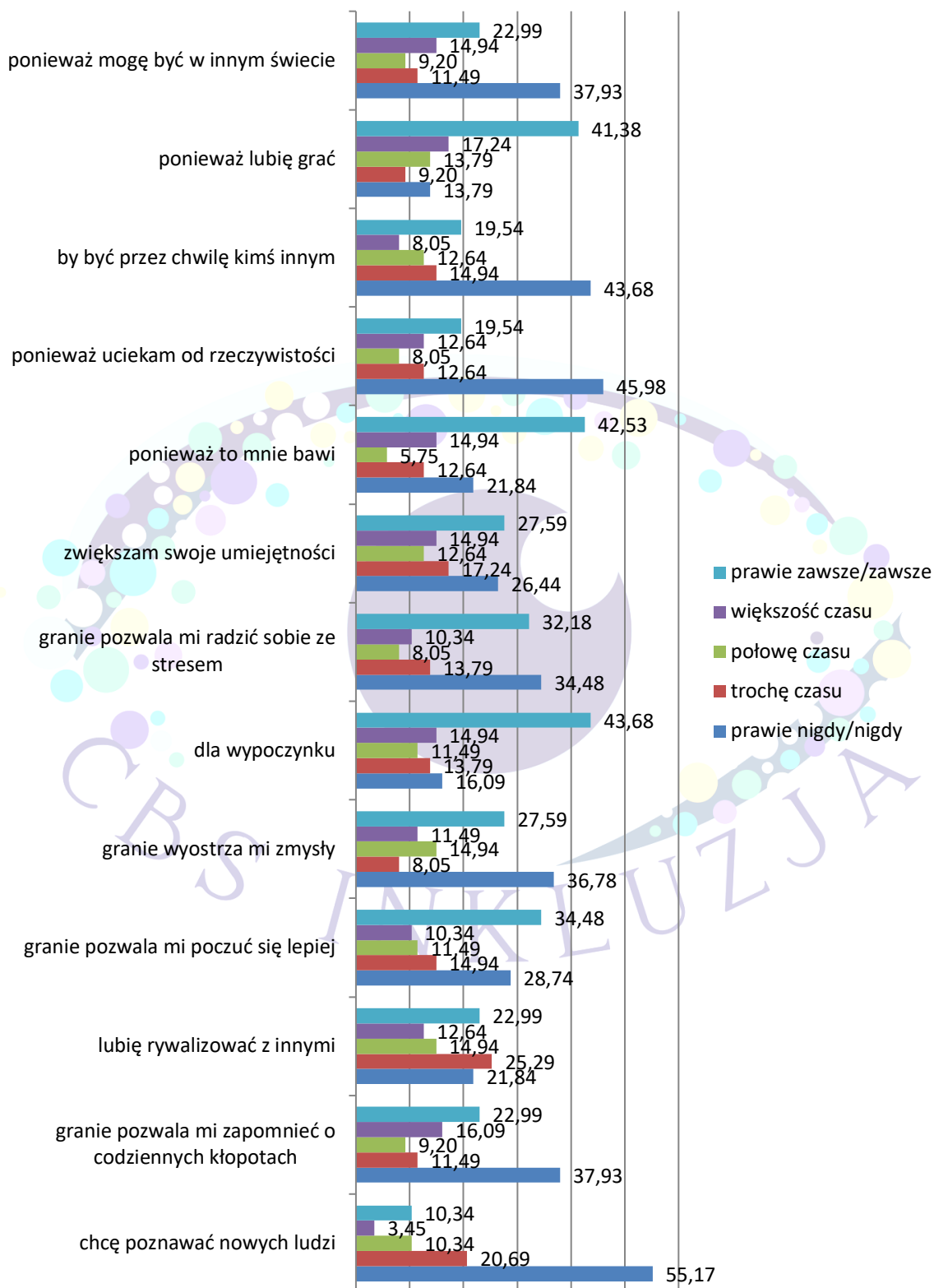
Źródło: opracowanie własne.



W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 29,89% do 56,32% respondentów/respondentek odpowiedziało „nie”. Tylko w jednym przypadku przeważała odpowiedź na „tak”, gdy zapytano o utratę poczucia czasu w trakcie grania w gry – 35,63% badanych osób udzieliło w tej kwestii odpowiedzi pozytywnej. Ponadto 35,63% uczniów deklaruje, że często myśli o użytkowaniu komputera lub graniu, gdy tego nie robi. Nieco ponad 31% respondentów stwierdza, że gra/użytkuje komputer dłużej niż pierwotnie zamierzało. Warto podkreślić, że prawie 37% ankietowanych próbowało ograniczyć granie. Natomiast 28% uczniów przyznaje się, że często rezygnuje z odmiennego od grania sposobu spędzania czasu wolnego.



Wykres 136. Gram w gry komputerowe ponieważ:



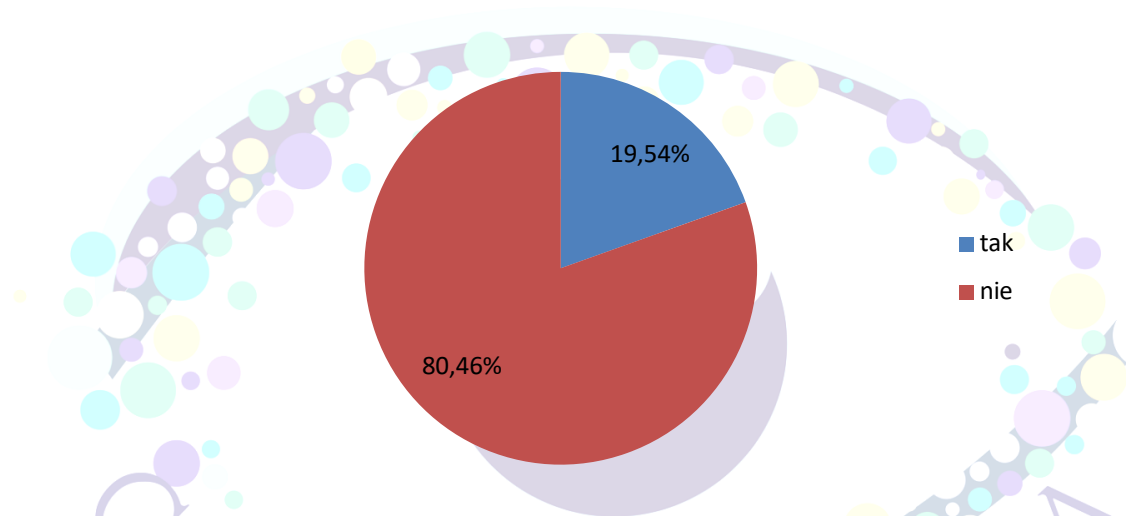
Źródło: opracowanie własne.



Powyżej przedstawione wyniki wskazują, że większość młodzieży czas spędzony na grach komputerowych traktuje jako formę rozrywki i zabawy, rzadziej jako substytutu lub kompensację życia w tzw. realu. Istnieje jednak grupa młodzieży (powyżej 20% badanych), która traktuje gry jako odstresowanie oraz kompensację zastanej rzeczywistości.

#### 4.9. Sicioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej

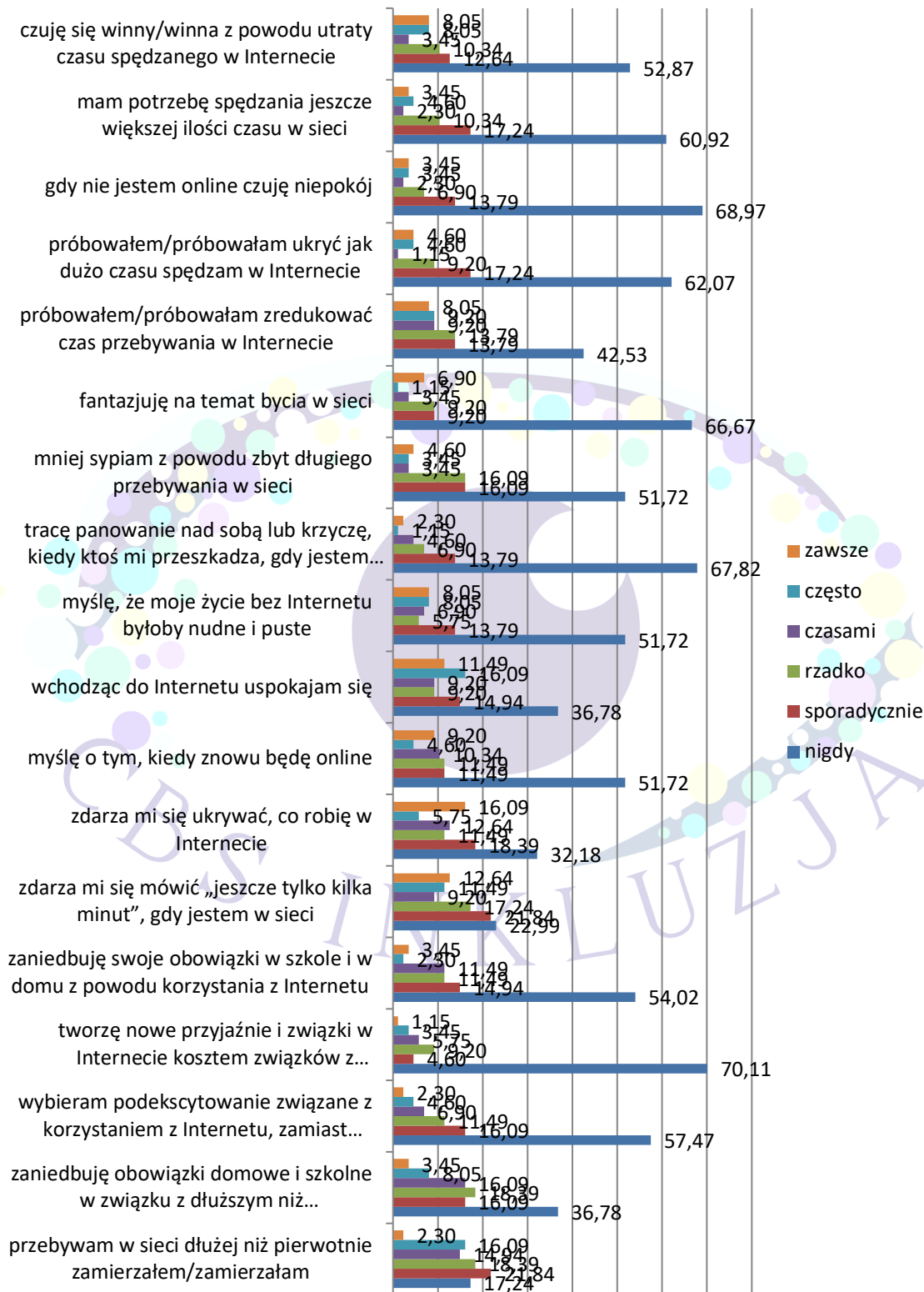
Wykres 137. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwasz niepokój i nie potrafisz normalnie funkcjonować?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (80,46%) zadeklarowała, że nie odczuwa niepokoju i dyskomfortu w przypadku braku dostępu do Internetu. Z drugiej strony 19,54% osób zadeklarowało, że odczuwa niepokój w przypadku braku dostępu do Internetu.

Wykres 138. Kiedy korzystam z Internetu:



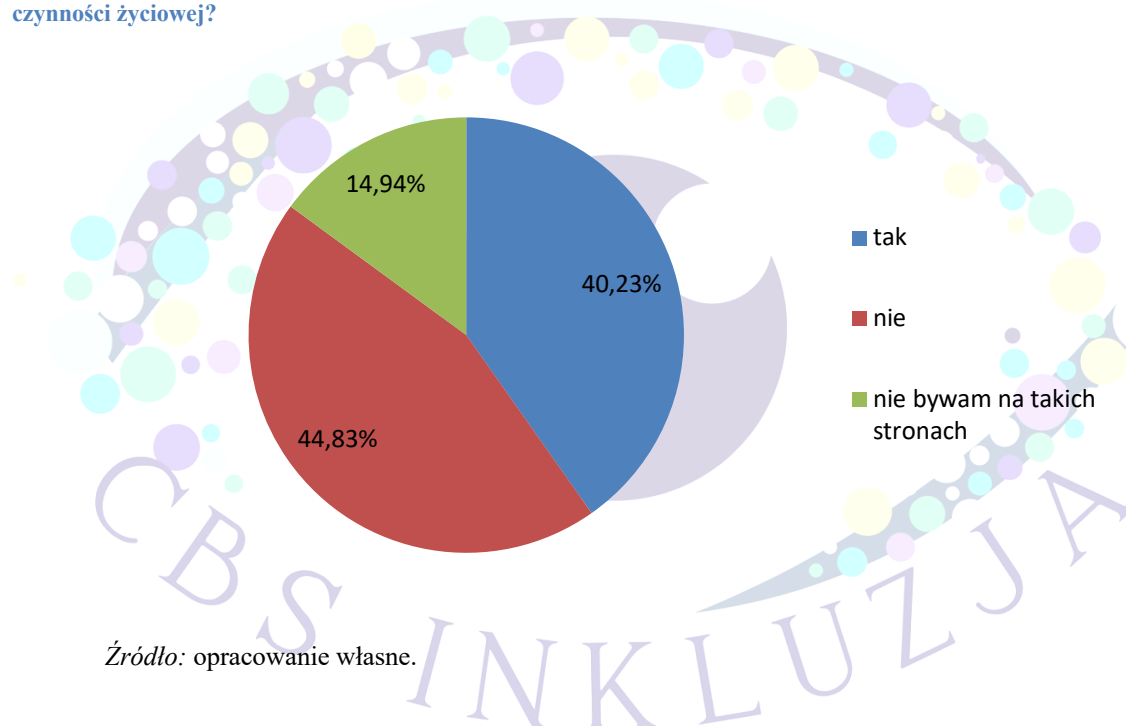
Źródło: opracowanie własne.



W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 32,18% do 70,11% respondentów/respondentek odpowiedziało „nigdy”. Tylko w dwóch przypadkach procent odpowiedzi rozkładał się równomiernie na wszystkie odpowiedzi – przebywam w sieci dłużej niż pierwotnie zamierzałam/em oraz zdarza mi się mówić „jeszcze tylko kilka minut”.

#### 4.10. Uzależnienie od portali społecznościowych

Wykres 139. Czy kiedykolwiek przebywając w sieci społecznościowej zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?



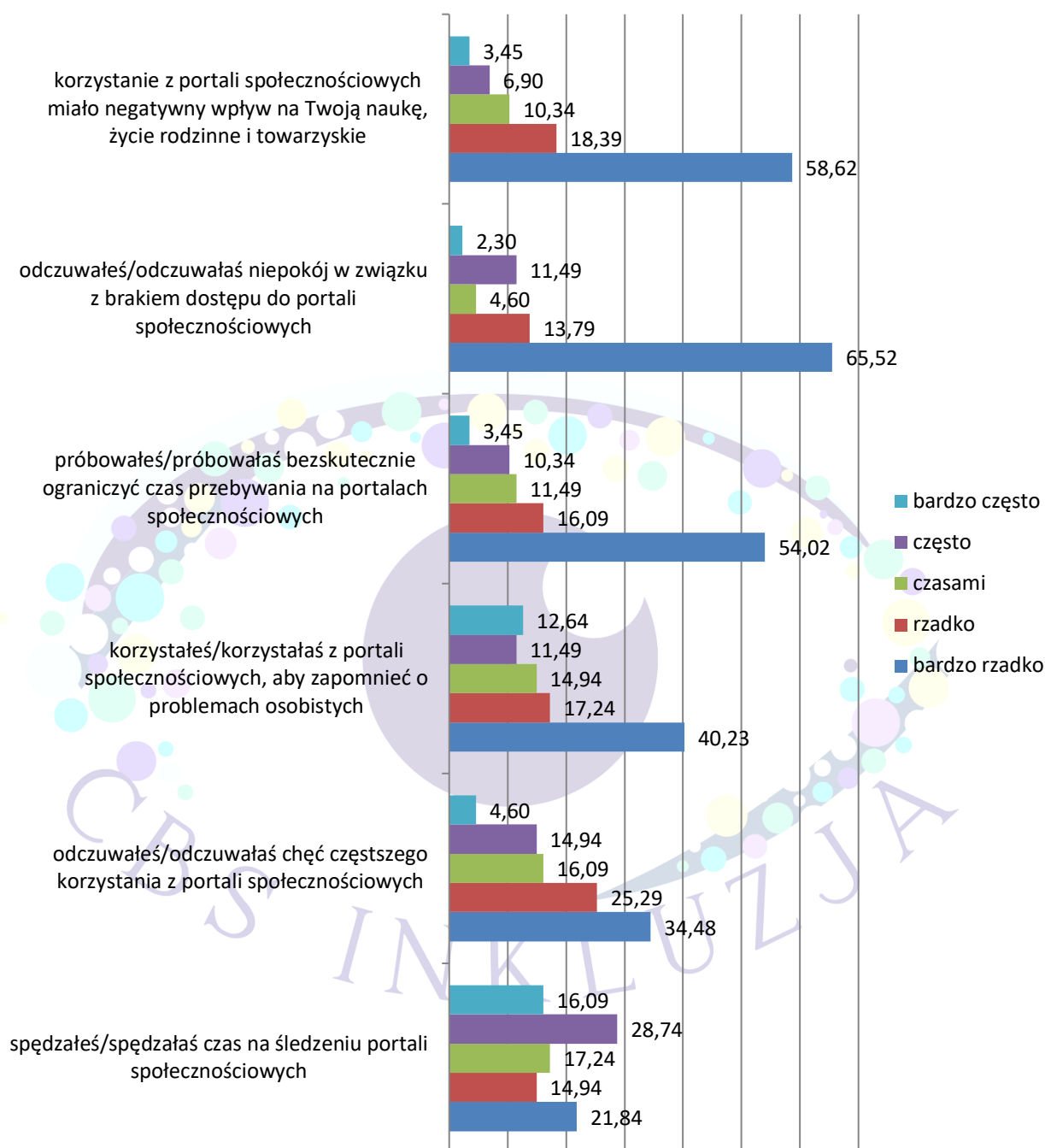
Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (44,83%) zadeklarowała, że nie zdarza im się przebywając w sieci społecznościowej zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej. Z drugiej strony 40,23% osób zadeklarowało, że zdarza im się przebywając w sieci społecznościowej zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej. Interesującym wynikiem odpowiedzi na to pytanie jest fakt zadeklarowania przez 14,94% badanych osób braku swego bezpośredniego uczestnictwa w portalach społecznościowych.





Wykres 140. Jak często w okresie ostatniego roku:



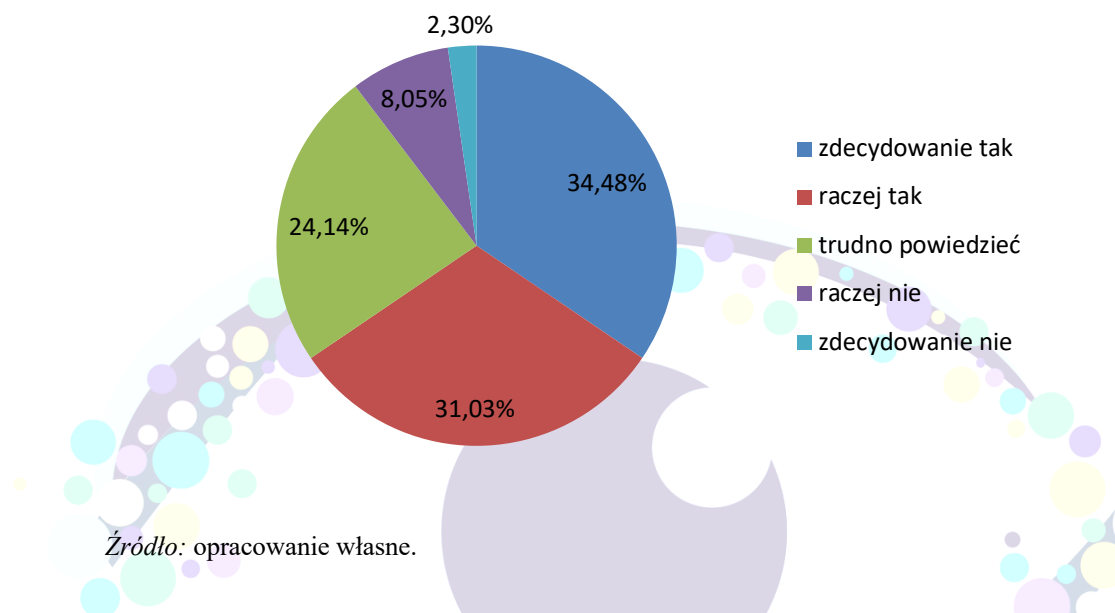
Źródło: opracowanie własne.

W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 34,48% do 65,52%



respondentów/respondentek odpowiedziało „bardzo rzadko”. Tylko w jednym przypadku procent odpowiedzi rozkładał się równomiernie na wszystkie odpowiedzi ze wskazaniem na często – w ciągu ostatniego roku spędzałem/am czas na śledzeniu portali społecznościowych.

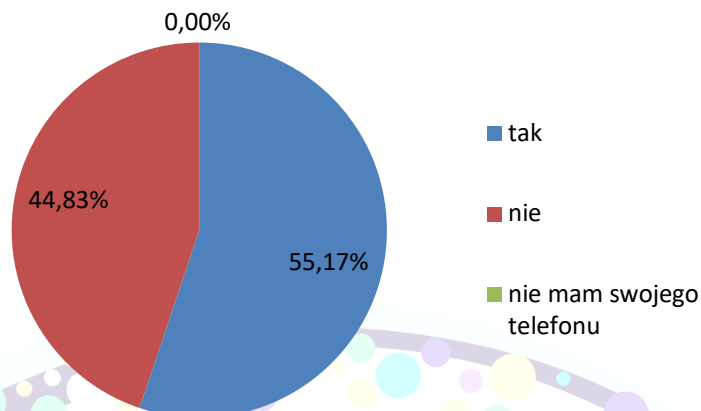
Wykres 141. Czy Twoi rodzice/opiekunowie interesują się tym, ile czasu dziennie spędzasz przy komputerze?



Z uzyskanych danych wynika, że większość rodziców wykazuje zainteresowanie działaniami dzieci podejmowanymi na komputerze (65,51%). Wynika z nich również fakt, że ponad 10% rodziców nie interesuje się tym, co ich dzieci robią na komputerze. Około ¼ respondentów (24,14%) nie może jednoznacznie powiedzieć czy ich rodzice interesują się tym, co oni robią na komputerze.

#### 4.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego

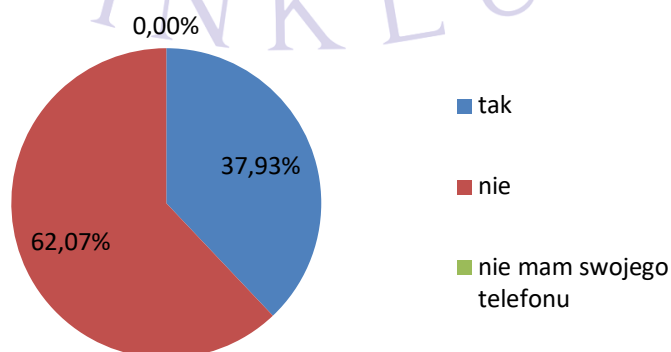
Wykres 142. Czy nosisz telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (55,17%) zadeklarowała, że nosi telefon przy sobie nawet w domu. Jednak 44,89% osób zadeklarowało, że nie nosi telefonu w trakcie pobytu w domu. Interesujący jest natomiast brak odpowiedzi w brzmieniu „nie mam swojego telefonu” – nawet u dzieci z klas 4 i 5 szkoły podstawowej.

Wykres 143. Czy sprawdzasz powiadomienia na telefonie nawet gdy nie powinieneś tego robić (spotkanie biznesowe, lekcja w szkole itp.)?

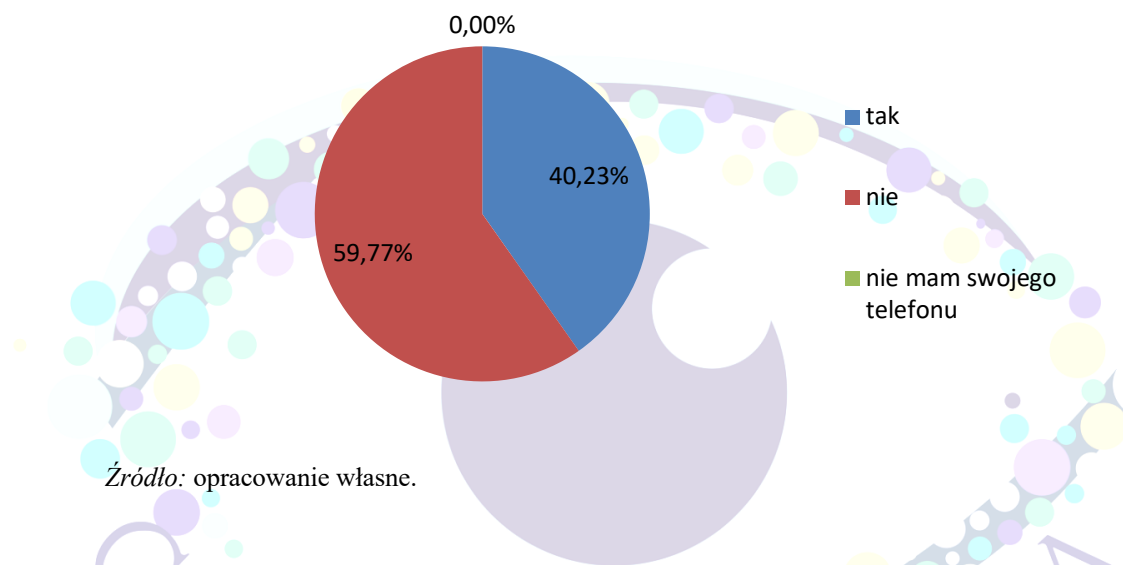


Źródło: opracowanie własne.



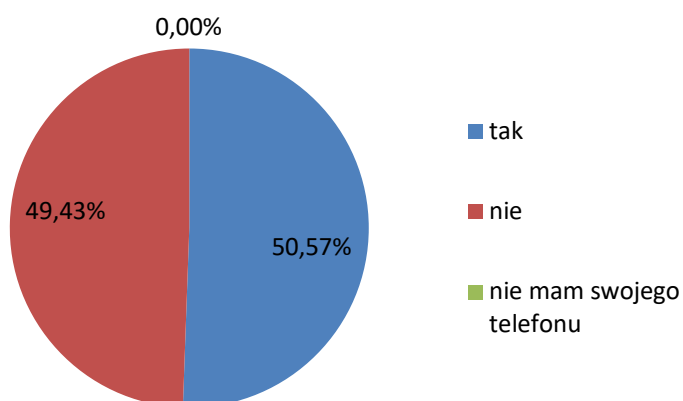
Większość osób uczestniczących w badaniu (62,07%) zadeklarowała, że nie sprawdza powiadomień na telefonie, gdy nie powinna tego robić. Jednak 37,93% osób zadeklarowało, że sprawdza powiadomienia na telefonie, gdy nie powinna tego robić. Interesujący jest brak odpowiedzi w brzmieniu „nie mam swojego telefonu” – nawet u dzieci z klas 4 i 5 szkoły podstawowej.

Wykres 144. Czy w trakcie czynności zawodowych lub szkolnych robisz przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?



Większość osób uczestniczących w badaniu (59,77%) zadeklarowała, że nie robi przerw w zajęciach w celu sprawdzenia powiadomień na swoim telefonie. Jednak 40,23% osób zadeklarowało, że robi przerwy w zajęciach dla sprawdzenia powiadomień na telefonie. Interesujący jest natomiast konsekwentny brak odpowiedzi w brzmieniu „nie mam swojego telefonu” – nawet u dzieci z klas 4 i 5 szkoły podstawowej.

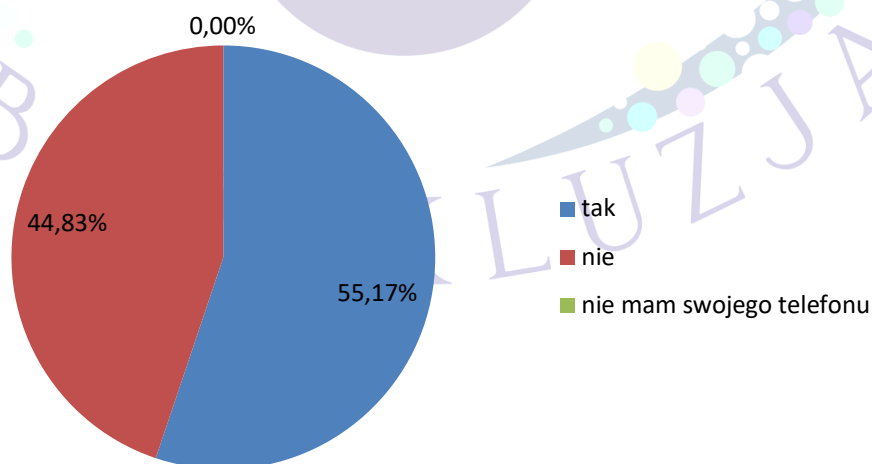
Wykres 145. Czy zdarza Ci się wracać do domu/pracy gdy zapomnisz zabrać telefon?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (50,57%) zadeklarowała, że w przypadku pozostawienia telefonu w domu lub miejscu pracy/nauki wraca po niego. Z drugiej strony 49,43% osób zadeklarowało, że nie wraca po swój telefon.

Wykres 146. Czy czujesz się niepewnie gdy zapomnisz zabrać telefon?

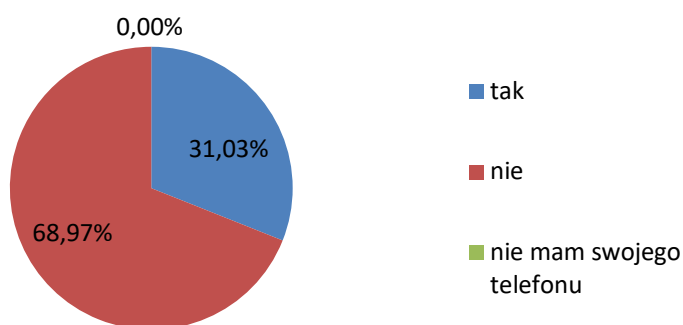


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (55,17%) zadeklarowała, że czuje się niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu. Jednak 44,83% osób nie odczuwa takiego niepokoju.



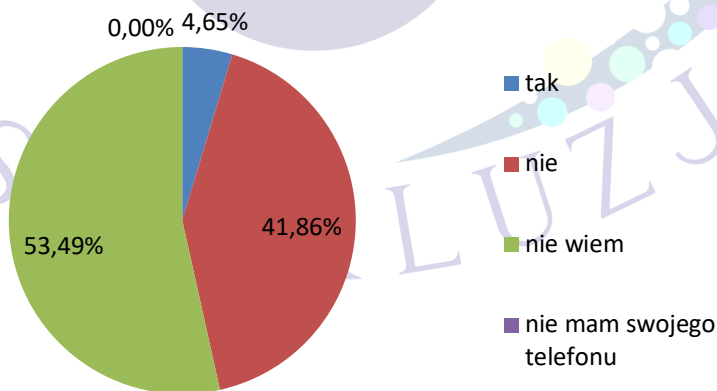
Wykres 147. Czy odpowiadasz na wiadomości i nieodebranie połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie?



Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z pozyskanymi danymi 68,97% osób uczestniczących w badaniu zadeklarowało, iż nie odpowiada na powiadomienia pojawiające się na telefonie tuż po ich wyświetleniu, ale już 31,03% osób sprawdza i odpowiada na takie powiadomienia.

Wykres 148. Czy Twoi rodzice/opiekunowie uruchomili Tobie w telefonie funkcję „higiena cyfrowa”?



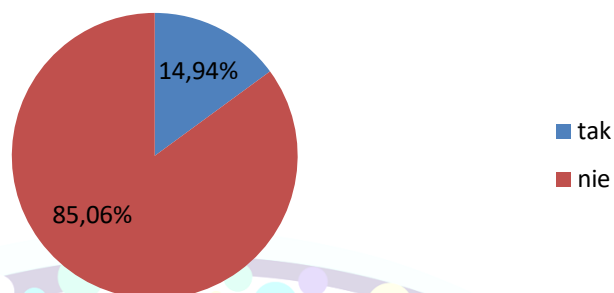
Źródło: opracowanie własne.

Z odpowiedzi na to pytanie wynika, że tylko 4,65% badanych ma świadomość włączenia przez swoich rodziców funkcji „higiena cyfrowa” na ich telefonie. Większość badanych (53,49%)



nie ma wiedzy czy taka funkcja została przez ich rodziców uruchomiona. Jednakże 41,86% ankietowanych wie, że rodzice nie uruchomili takiej funkcji.

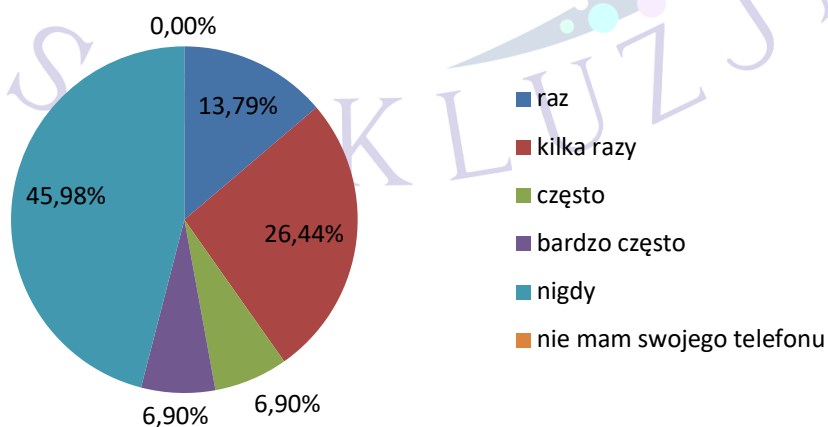
Wykres 149. Czy preferujesz kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (85,06%) zadeklarowała, że nie preferuje kontaktu telefonicznego nad kontakt osobisty. Z drugiej strony 14,94% zadeklarowało, że woli kontakt telefoniczny niż osobiste spotkania.

Wykres 150. Czy kiedykolwiek użytkując smartfon zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?



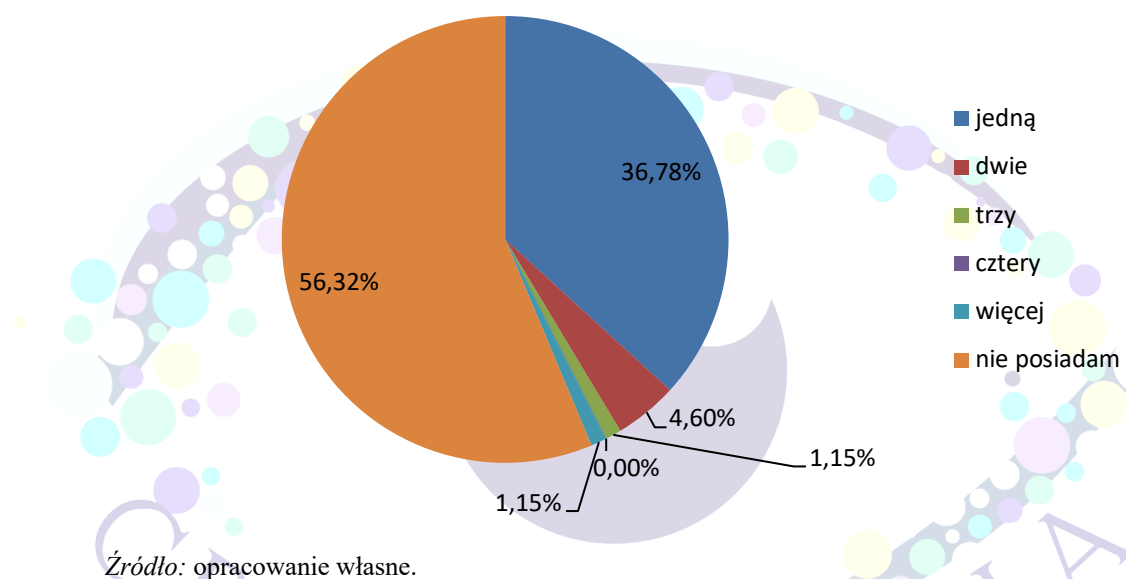
Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (59,77%) zadeklarowała, że nie zdarza im się lub zdarzyło się tylko raz użytkując smartfon zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej. Z drugiej strony 40,24% osób zadeklarowało, że zdarza im się użytkując smartfon zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej.

#### 4.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych

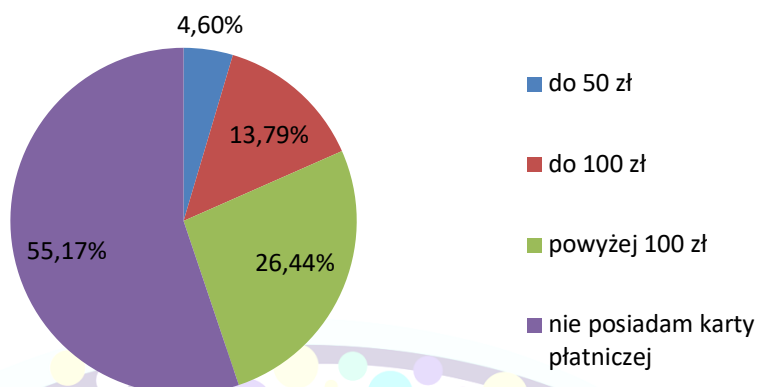
Wykres 151. Ile kart płatniczych/kredytowych posiadasz?



Większość osób uczestniczących w badaniu (56,32%) zadeklarowała brak posiadania karty kredytowej/płatniczej. Z kolei 36,78% badanych zadeklarowało posiadanie jednej karty kredytowej/płatniczej. Ponadto 6,9% badanych deklaruje – już w tak młodym wieku – posiadanie dwóch lub więcej kart kredytowych/płatniczych.



Wykres 152. Jakiej wysokości jest limit dostępny na Twoich kartach?

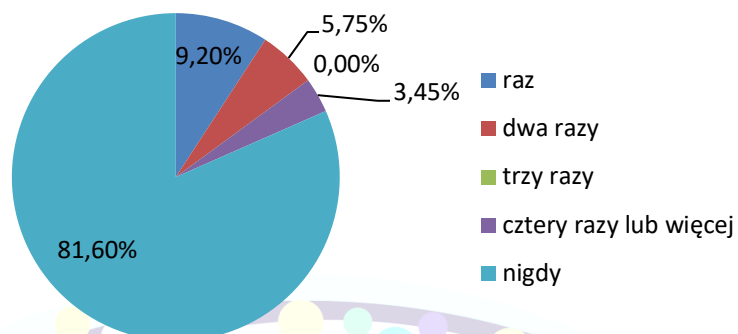


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (55,17%) zadeklarowała, że nie posiada karty płatniczej. U 26,44% osób badanych limit ten został ustawiony powyżej 100 złotych. W odpowiedzi na to pytanie 4,60% badanych zadeklarowało limit do 50 złotych, a 13,79% limit do 100 złotych.

#### 4.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania

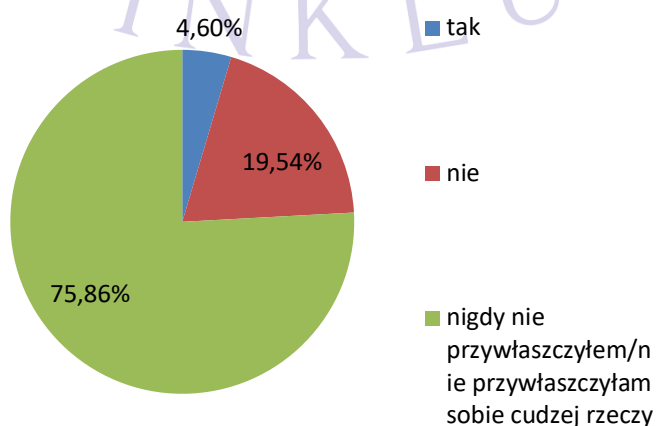
Wykres 153. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przywłaszczyć cudzą własność?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (81,60%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Z kolei osób, które raz lub dwa razy przywłaszczyły sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku było 14,95%. Ponadto 3,45% badanych przywłaszczyło sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku cztery lub więcej razy.

Wykres 154. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną w Twojej rodzinie?

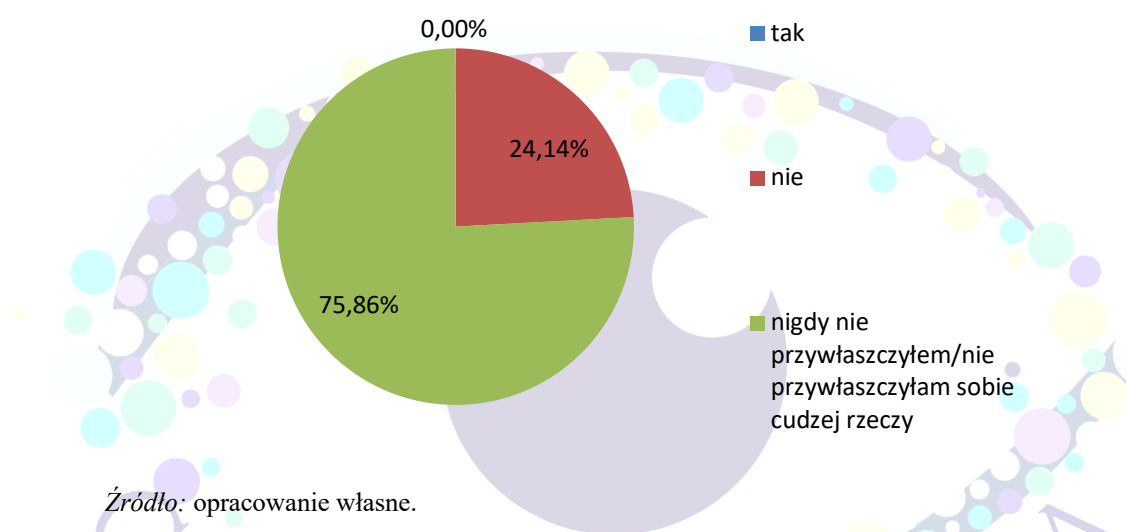


Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (75,86%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Z kolei 19,54% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku, nie zrobiły tego w związku z trudną sytuacją materialną. Dane ujawniły, że 4,6% osób posunęło się do tego czynu w związku z trudną sytuacją materialną.

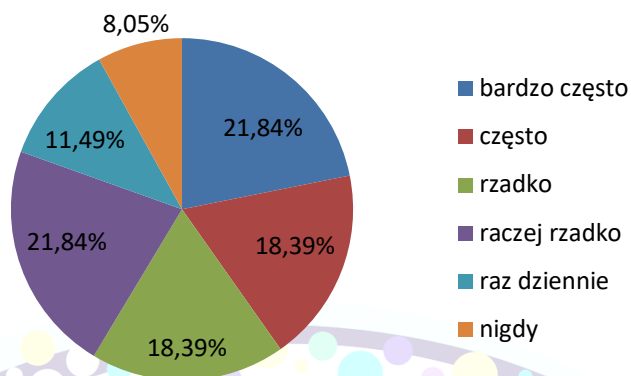
Wykres 155. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy sprawiło Ci przyjemność?



Większość osób uczestniczących w badaniu (75,86%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Pozostałym 24,14% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie sprawiło to przyjemności.

#### 4.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu

Wykres 156. Jak często sprawdzasz w ciągu dnia bieżące wiadomości?

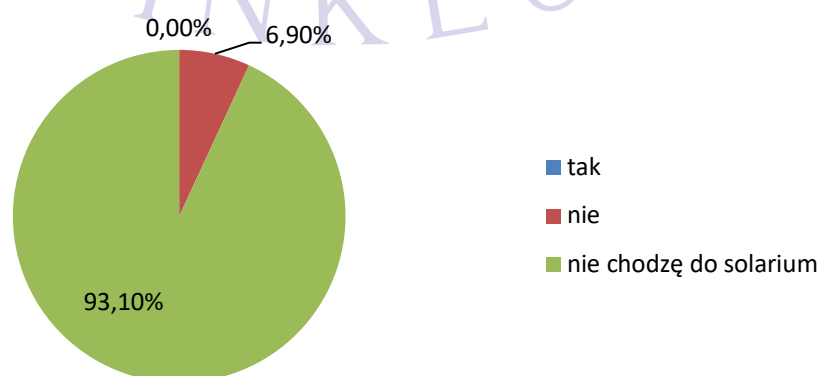


Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanej grupy osób większość (59,77%) nigdy lub rzadko sprawdza bieżące wiadomości w ciągu dnia, ale 41,23% badanych podaje, że często lub bardzo często sprawdza bieżące wydarzenia.

#### 4.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium

Wykres 157. Czy zdarza Ci się przeznaczyć środki dedykowane na inne cele przeznaczyć na opalanie się w solarium?

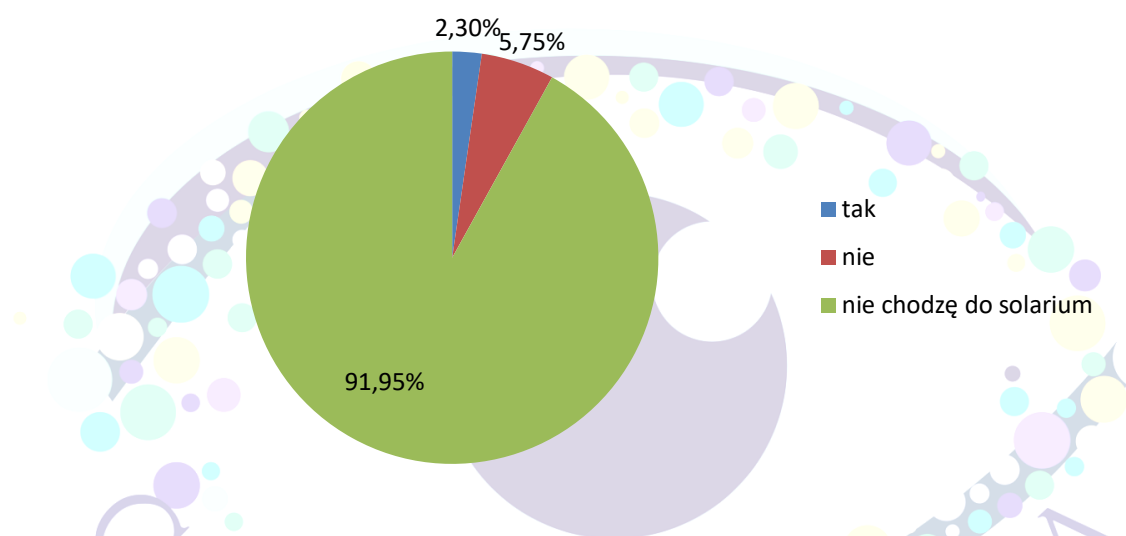


Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (93,1%) zadeklarowała, że nie chodzi do solarium. Pozostałe 6,9% badanych chodzących do solarium nie przeznaczyło na pobyt w solarium pieniędzy wygospodarowanych na inne cele. W badaniu nie odnotowano osób, które chodząc do solarium przeznaczałyby na pobyt w tym miejscu pieniędzy z innym przeznaczeniem.

Wykres 158. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/ana

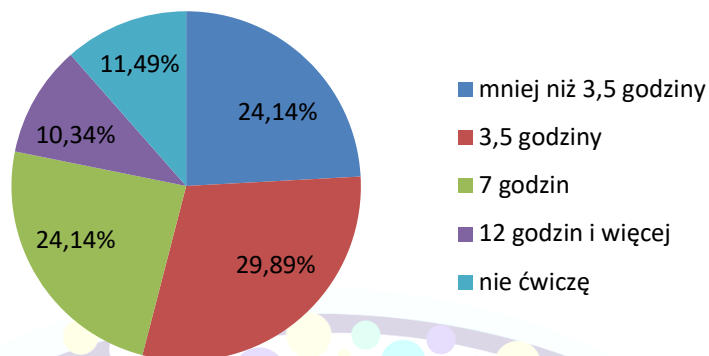


Źródło: opracowanie własne.

Znaczna większość osób uczestniczących w badaniu (91,95%) zadeklarowała, że nie chodzi do solarium. Dane ujawniły, że 5,75% badanych chodzących do solarium nie czuje się zestresowana brakiem pobytu w solarium. Jednakże 2,3% osób badanych zadeklarowała stres związany z brakiem pobytu w solarium, co jest niepokojącym wynikiem u tak młodych ludzi biorących udział w badaniu.

#### 4.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych

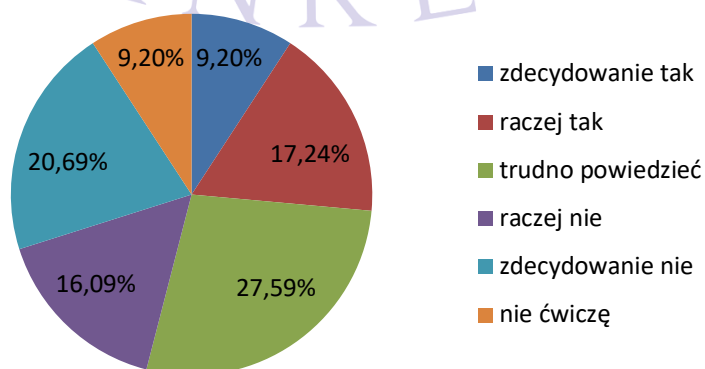
Wykres 159. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne:



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (54,13%) zadeklarowała, że uprawia ćwiczenia fizyczne w ilościach uznawanych za nieszkodliwe – czyli do 3,5 godziny tygodniowo. Z kolei 34,48% badanych deklaruje uprawianie ćwiczeń fizycznych powyżej tych wartości. Najbardziej niepokojący jest jednak odsetek na poziomie 11,49% osób nieuprawiających w ogóle ćwiczeń fizycznych.

Wykres 160. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami.

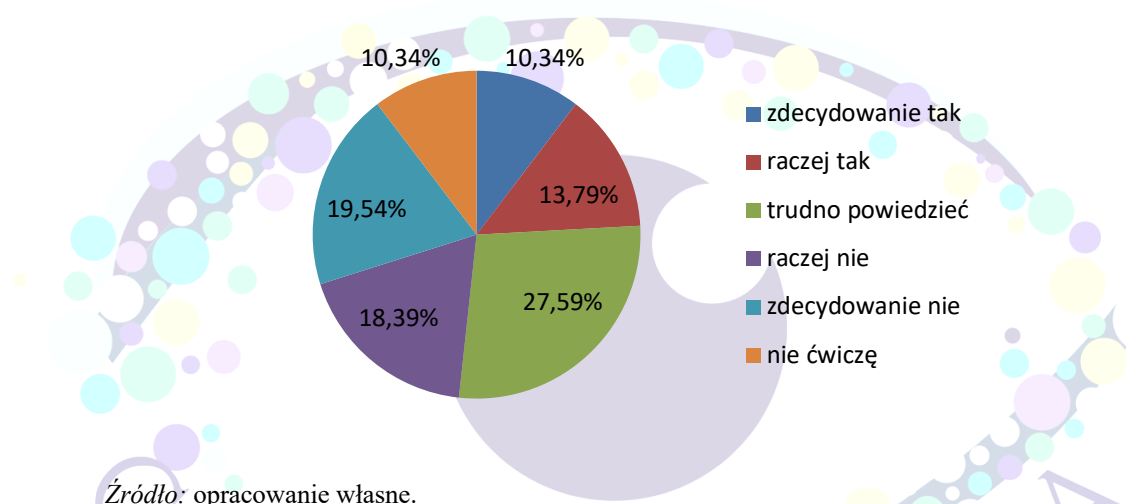


Źródło: opracowanie własne.



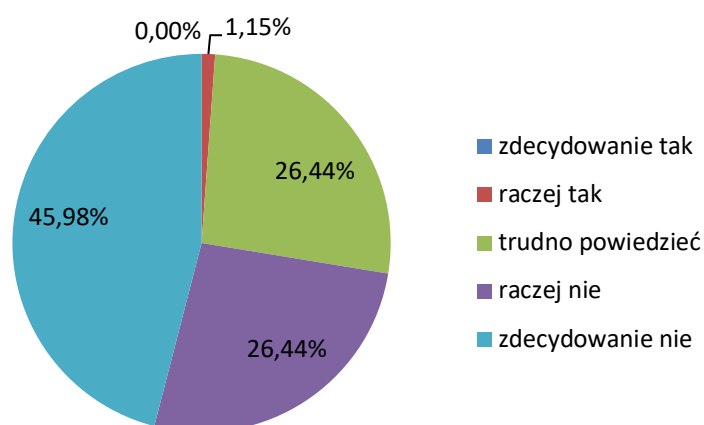
Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że prawie połowa osób badanych (45,98%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych albo deklaruje wykonywanie ich w sposób umiarkowany. Jest jednak grupa ankietowanych rzędu 26,44% osób deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami. Kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie z jaką intensywnością uprawiają ćwiczenia fizyczne. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (27,59%).

Wykres 161. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednio restrykcyjną dietą.



Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że prawie połowa badanych (48,27%) albo nie uprawia w ogóle ćwiczeń fizycznych albo wykonuje je bez zastosowania restrykcyjnej diety. Jest jednak grupa ankietowanych (24,13%) deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych wspomaganych restrykcyjną dietą. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy ćwiczenia fizyczne wspomagają dietę. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (27,59%).

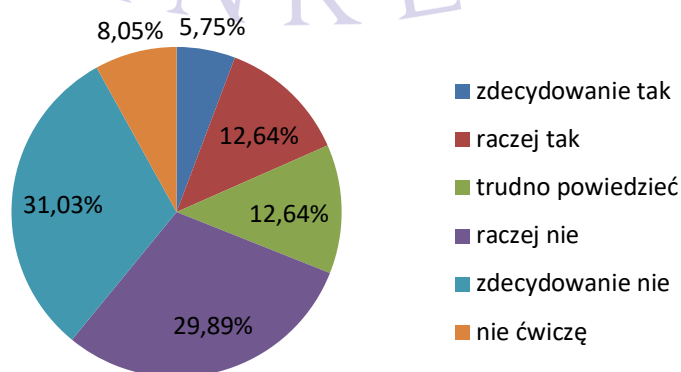
Wykres 162. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi.



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (72,42%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie preferuje ćwiczeń fizycznych ponad spędzenie czasu z rodziną lub znajomymi. W tym przypadku jednak odnotowano dużą grupę osób, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy wolą oni ćwiczenia fizyczne od spędzania czasu z rodziną i znajomymi. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (26,44%). Zastanawiający wynik stanowi ostatnia najmniej liczna grupa osób rzędu 1,15%, która już w tak młodym wieku raczej woli iść poćwiczyć niż spotkać się ze znajomymi.

Wykres 163. Czy Twoi rodzice/opiekunowie sprawdzają ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne?



Źródło: opracowanie własne.

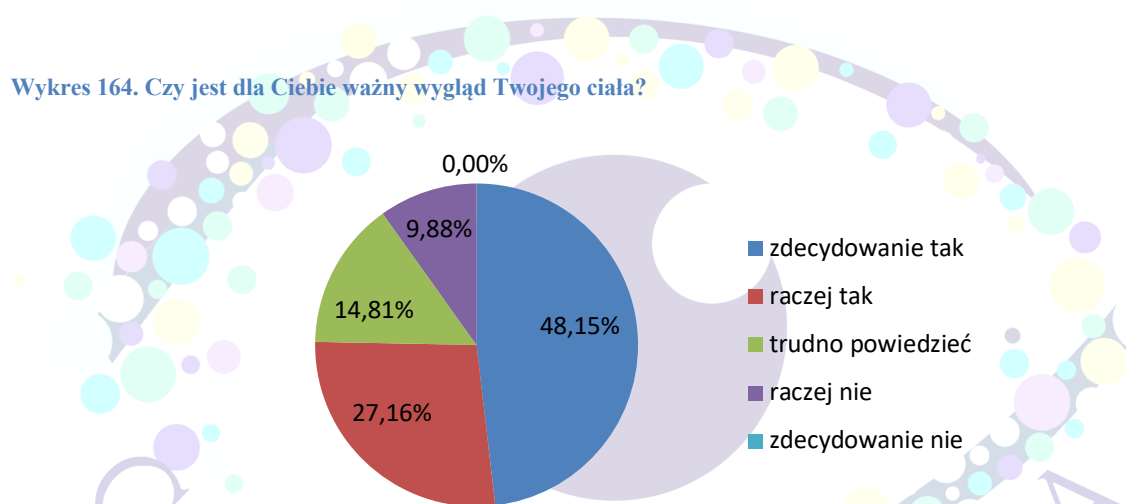




W odpowiedzi na to pytanie niepokojący jest wynik, zgodnie z którym ankietowani stwierdzili, iż 60,92% rodziców nie kontroluje czasu przeznaczanego przez potomstwo na ćwiczenia fizyczne. Również niepokojąca jest odpowiedź grupy rzędu 8,05% osób, które deklarują całkowity brak wykonywania ćwiczeń fizycznych. Badanie to wskazuje, że tylko 18,39% rodziców przywiązuje wagę do faktu uprawiania ćwiczeń fizycznych przez ich dzieci.

#### 4.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing

Wykres 164. Czy jest dla Ciebie ważny wygląd Twojego ciała?

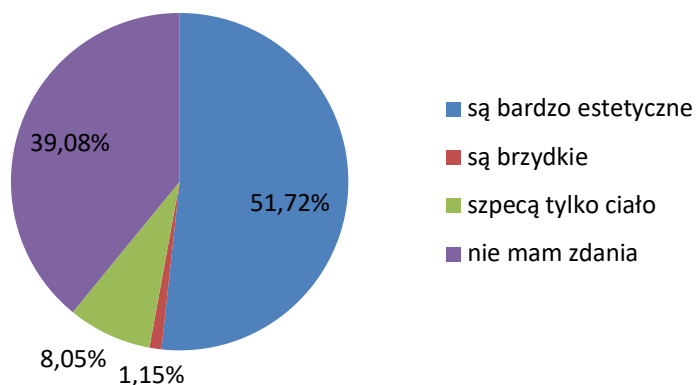


Źródło: opracowanie własne.

Badanie powyższe pokazuje dla jak dużej grupy młodych ludzi (75,31%) wygląd ich ciała ma znaczenie. Niepokojący jest fakt pominięcia odpowiedzi wskazującej na zdecydowany brak znaczenia wyglądu w życiu codziennym i tylko 9,88% odpowiedzi „raczej nie” – ma znaczenia.



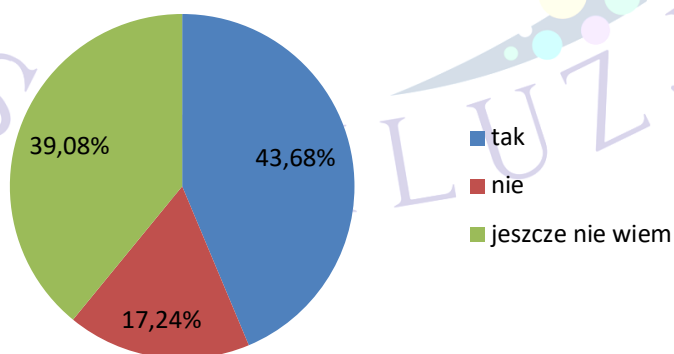
Wykres 165. Co sądzisz o tatuażach?



Źródło: opracowanie własne.

W odpowiedzi na pytanie o preferencje estetyczne dotyczące tatuaży 51,72% młodych ludzi wykazało, iż są one „bardzo estetyczne”. Drugą liczebnie grupą są badani niemający wyrobionego zdania na ten temat (39,08%). Tylko 9,2% badanych stwierdziło, że tatuaże są brzydkie lub szpecą ciało.

Wykres 166. Czy chciałabyś/chciałbyś mieć w przyszłości tatuaż?



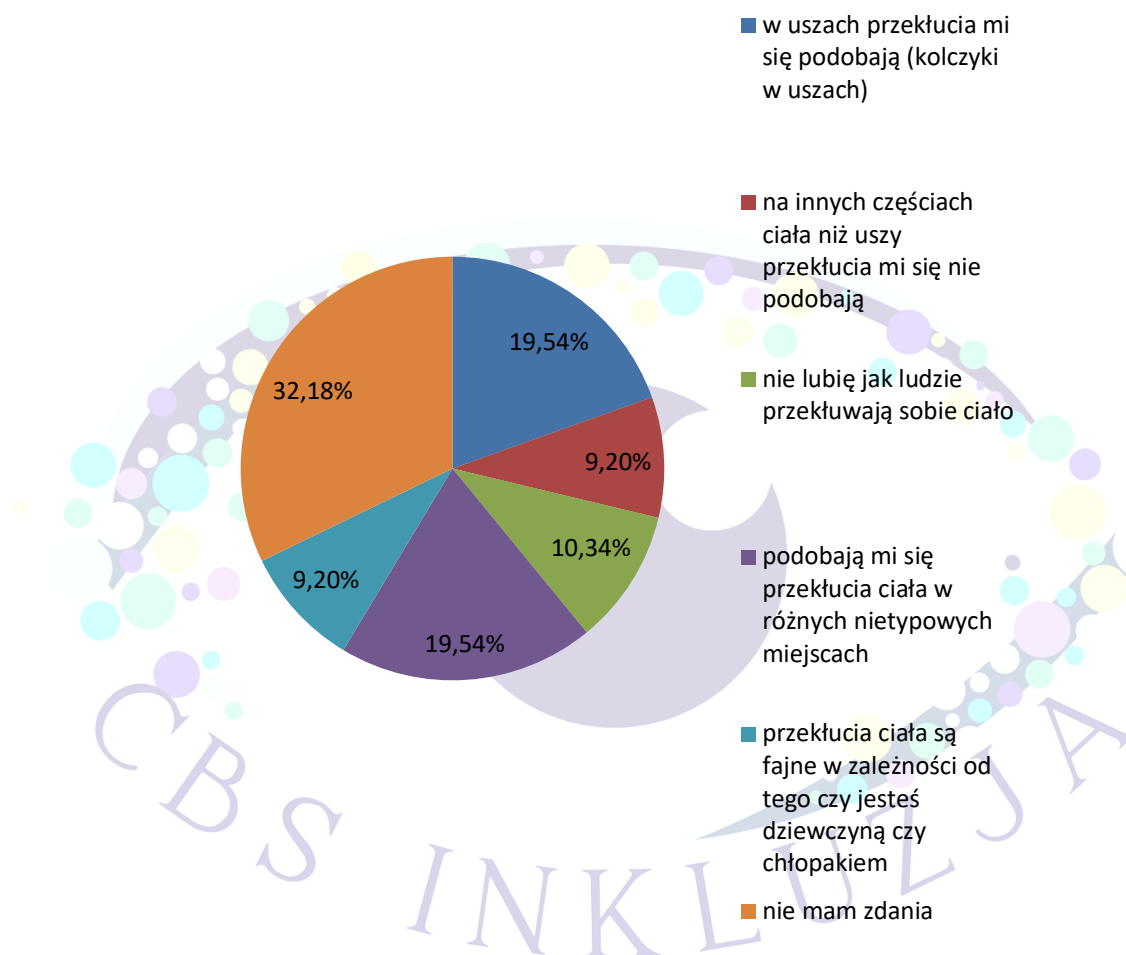
Źródło: opracowanie własne.

Badanie to wykazało, że już w tak młodym wieku znaczna grupa osób badanych (43,68%) ma ukształtowany pogląd na temat chęci posiadania w przyszłości tatuażu. Równie duża grupa



rzędu 39,08% nie ma zdania na ten temat, a tylko 17,24% badanych nie chce mieć w przyszłości tatuażu.

Wykres 167. Co sądzisz o przekłuwaniu ciała?

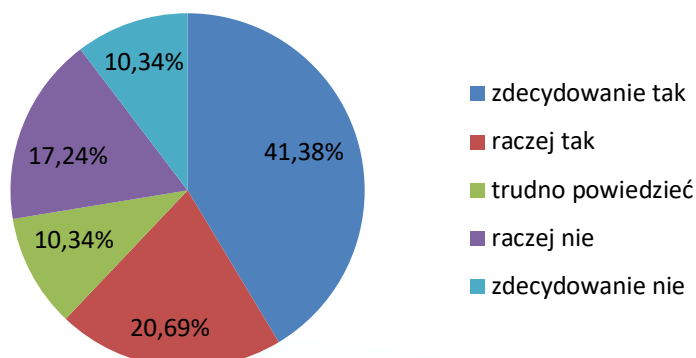


Źródło: opracowanie własne.

Badanie to wykazało, że wśród młodzieży 39,08% osób nie lubi przekłuwania ciała. Z kolei 28,74% badanych wykazuje akceptację dla przekłuwania ciała, a 32,18% nie ma zdania w tej sprawie.



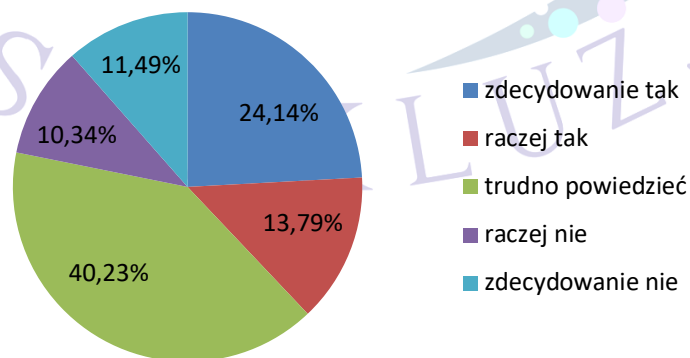
Wykres 168. Czy chciałbyś/chciałabyś zmienić coś w swoim ciele?



Źródło: opracowanie własne.

Większość badanych (62,07%) deklaruje chęć dokonania zmiany w swoim ciele. Tylko 27,58% badanych nic by nie zmieniło w wyglądzie swojego ciała. Interesujący jest w tym wypadku wynik dotyczący osób niezdecydowanych stanowiących tylko 10,34%.

Wykres 169. Czy w Twojej opinii wygląd fizyczny jest ważniejszy dla dziewczyn niż dla chłopców?



Źródło: opracowanie własne.

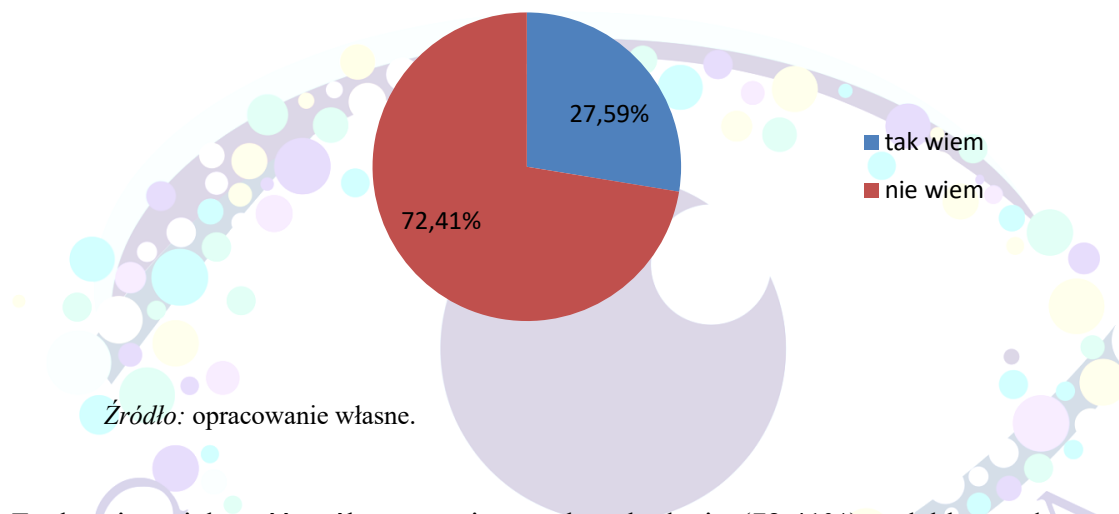
W tym wypadku ciekawy jest wynik dotyczący osób niezdecydowanych stanowiący 40,23% badanych – zwłaszcza w konfrontacji z wynikiem dotyczącym chęci dokonania zmian we



własnym ciele, jak i ważności wyglądu ciała. Respondenci/respondentki rzędu 37,93% deklarują, że wygląd jest ważniejszy dla dziewczyn. Z kolei 21,83% badanych nie uważa, że wygląd jest mniej ważny dla chłopców.

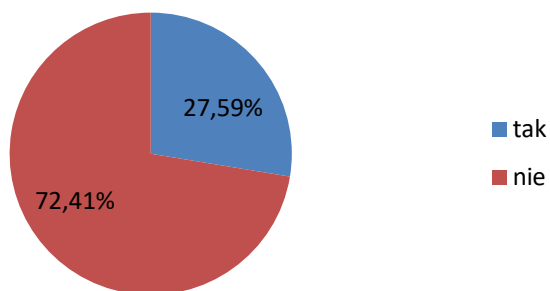
#### 4.18. Zagadnienia profilaktyki

Wykres 170. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie?



Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (72,41%) zadeklarowała, że nie ma pojęcia, gdzie mogłaby zgłosić się po pomoc w sprawach poruszonych w ankiecie. Tylko 27,59% osób jest świadoma, gdzie zgłosić się z którymkolwiek z wymienionych problemów z zakresu uzależnień behawioralnych.

Wykres 171. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?



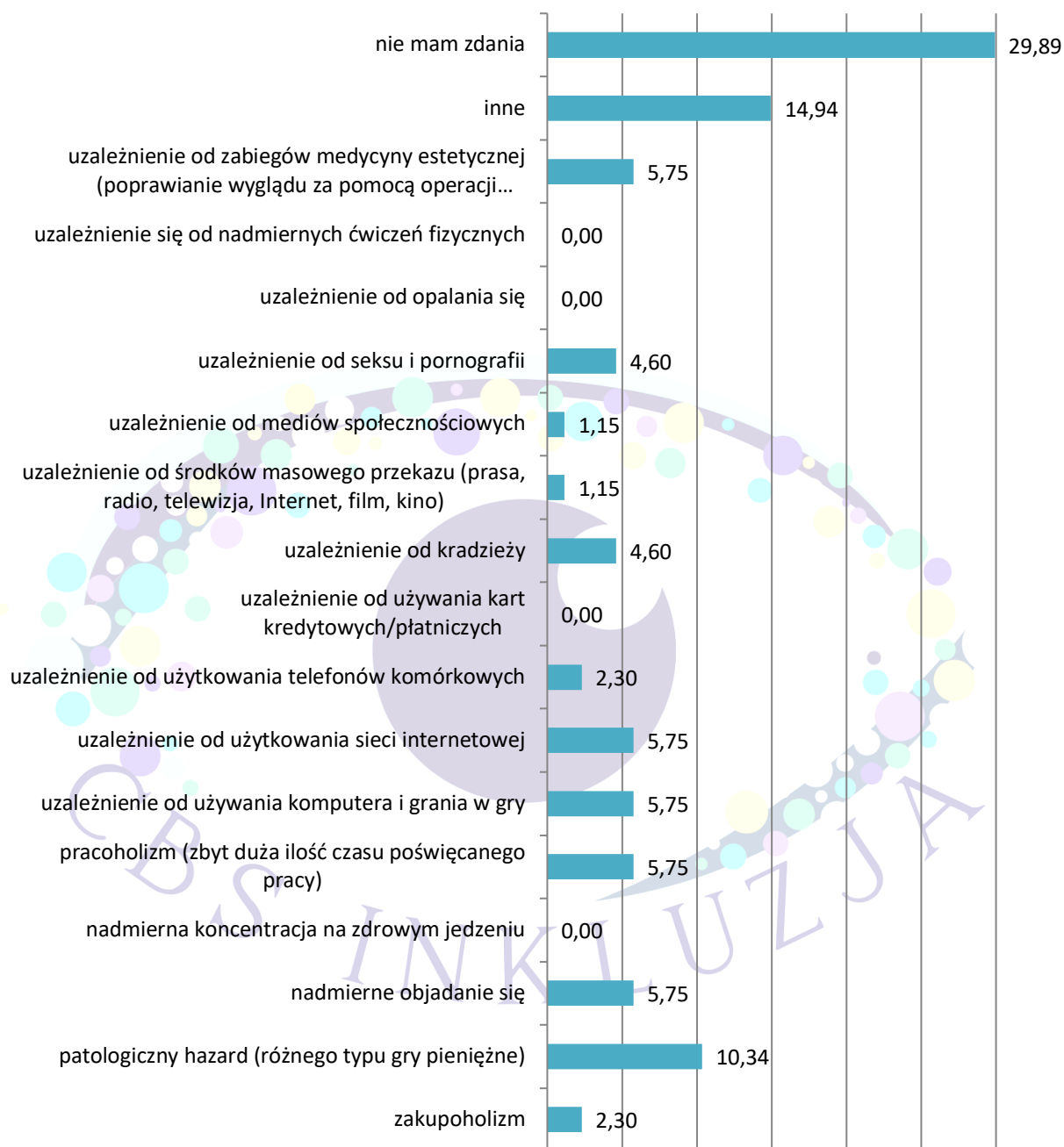
Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (72,41%) zadeklarowała, że nie zetknęła się nigdy ze specjalistycznymi informacjami na powyższe tematy przekazywanymi przez słupskie instytucje. Tylko 27,59% osób miała z nimi do czynienia.

CBS  
INKLUZJA



Wykres 172. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość?



Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z zapatrywaniami grupy badanej największe zagrożenie, jeżeli chodzi o uzależnienia behawioralne wskazane w ankiecie stanowią na przyszłość: uzależnienie od patologicznego



hazardu (10,34%) oraz inne niewymienione enumeratywnie uzależnienia (14,94%). Znaczna część badanych osób rzędu 29,89%, nie ma niestety zdania na ten temat.



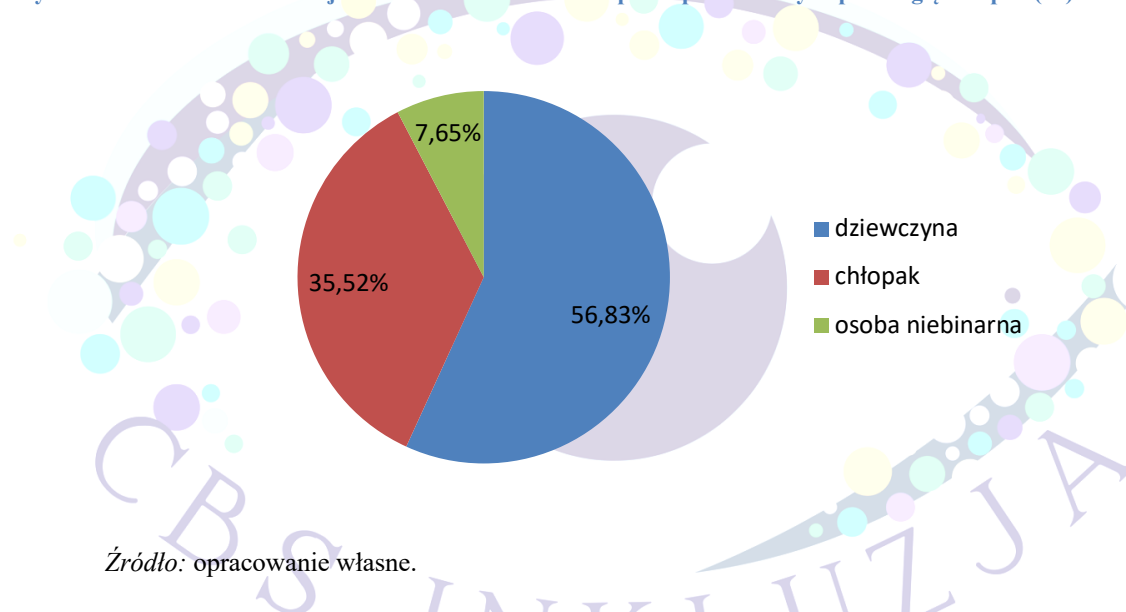


## ROZDZIAŁ V Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych uczniów oraz uczennic ze szkół ponadpodstawowych na terenie miasta Słupska

### 5.1. Struktura próby badawczej

Badanie zostało przeprowadzone wśród 183 uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych w mieście Słupsk. Zaprezentowane w tym rozdziale wykresy prezentują strukturę demograficzną badanej próby.

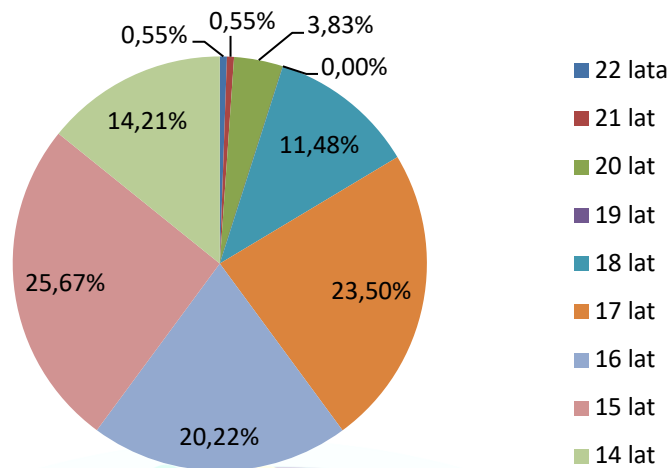
Wykres 173. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół ponadpodstawowych pod względem płci (%)



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu stanowiły dziewczyny (56,83%). Mężczyźni stanowili z kolei 35,52% badanych. Osoby niebinarne stanowiły 7,65% badanej populacji.

Wykres 174. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół ponadpodstawowych pod względem wieku (%)

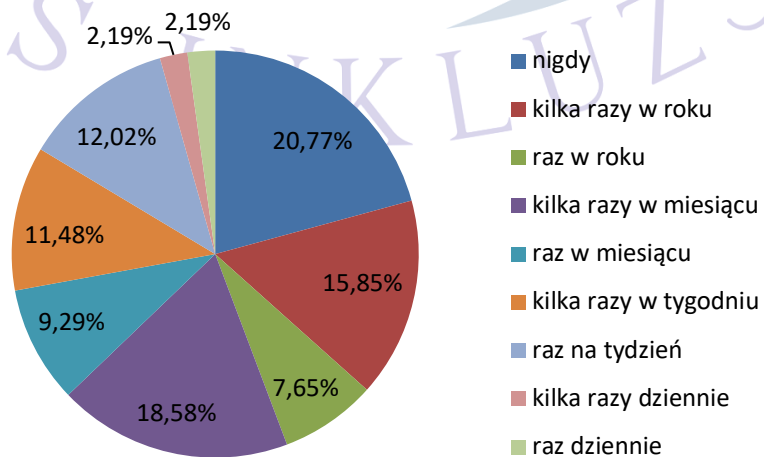


Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych próba rozłożyła się w miarę równomiernie – z wiekiem od 14 do 18 lat, z przewagą osób w wieku lat 15 i 17. Rozkład ten odpowiada faktycznemu rozkładowi wieku uczniów i uczennic w populacji.

## 5.2. Zakupoholizm

Wykres 175. Jak często zdarza Ci się zrobić zakupy których nie planowałeś wcześniej?

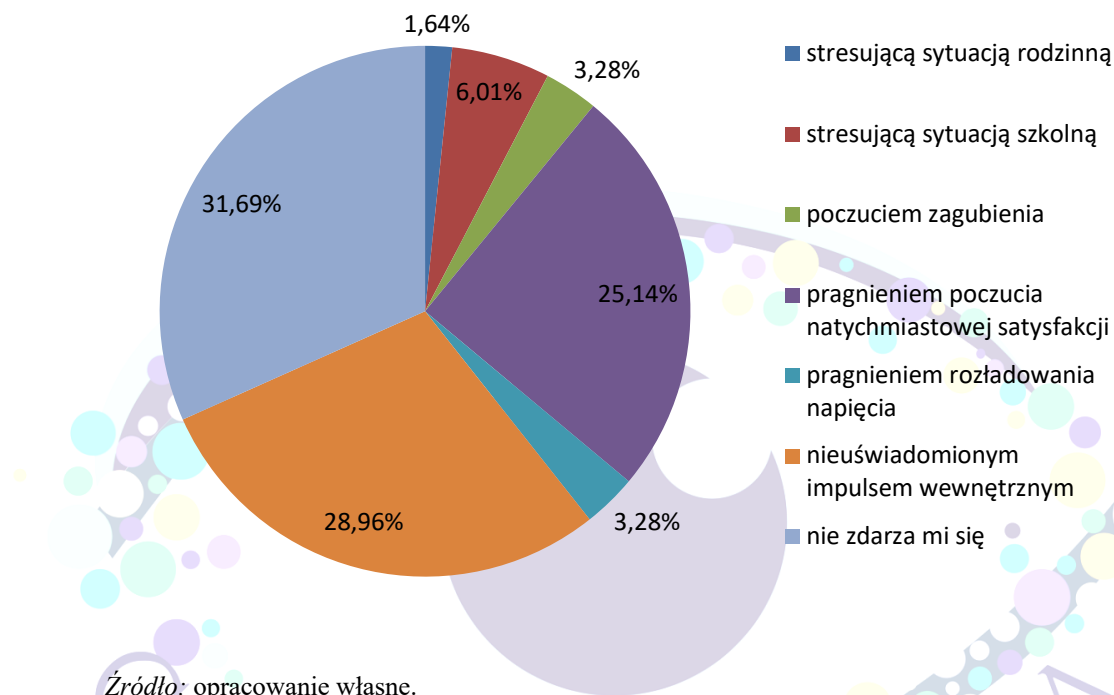


Źródło: opracowanie własne.



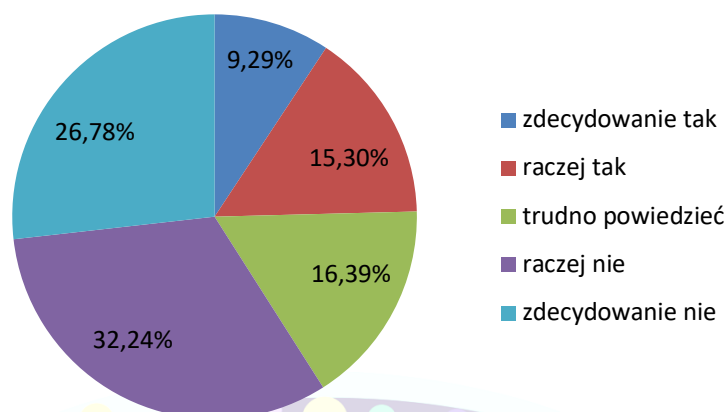
Wyniki odpowiedzi na to pytanie wskazują, że około połowa badanych robi nieplanowane zakupu sporadycznie lub nigdy (53,56%). Okazjonalnie nieplanowane zakupy robi 30,06% ankietowanych. Często takie nieplanowane zakupy robi 16,4% badanych.

Wykres 176. Jeżeli zdarza Ci się robić niekontrolowane zakupy to jest to spowodowane:



Odpowiedzi badanych na to pytanie wskazują, że największa grupa badanych nie robi nieplanowanych zakupów (31,69%). Natomiast najczęstszą odpowiedzią na to pytanie był nieświadomy impuls wewnętrzny (28,96%) i chęć poczucia natychmiastowej satysfakcji (25,14%).

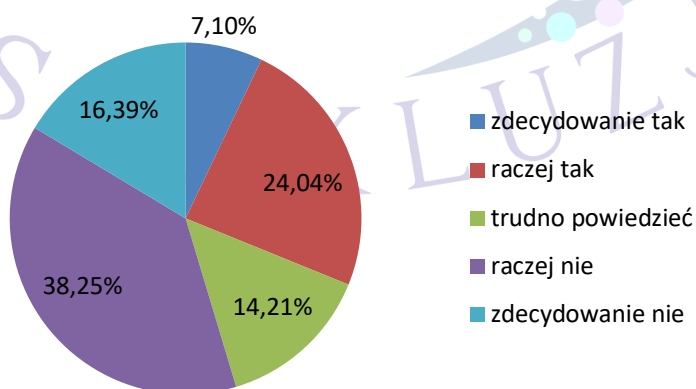
Wykres 177. Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że robisz zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza Twoją kontrolą?



Źródło: opracowanie własne.

Większość badanych (59,02%) wskazała brak wrażenia, że robią zakupy w sposób nadmierny. Przeciwnego zdania jest 24,59% ankietowanych. Jednocześnie 16,39% badanych nie było w stanie określić tego zagadnienia.

Wykres 178. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują Twoje wydatki?



Źródło: opracowanie własne.

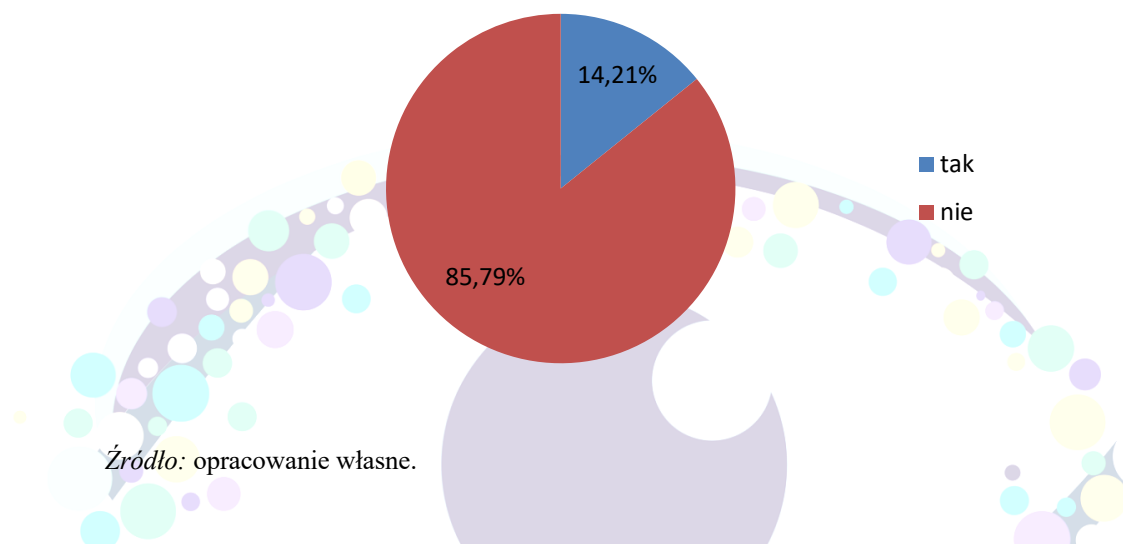
W opinii badanych zdecydowana większość rodziców nie kontroluje ich wydatków (54,64%). Zgodnie z deklaracjami ankietowanych tylko 31,14% rodziców kontroluje ich wydatków.



Dane ujawniły, że 14,21% badanych nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić czy rodzice kontrolują ich wydatki.

### 5.3. Patologiczny hazard

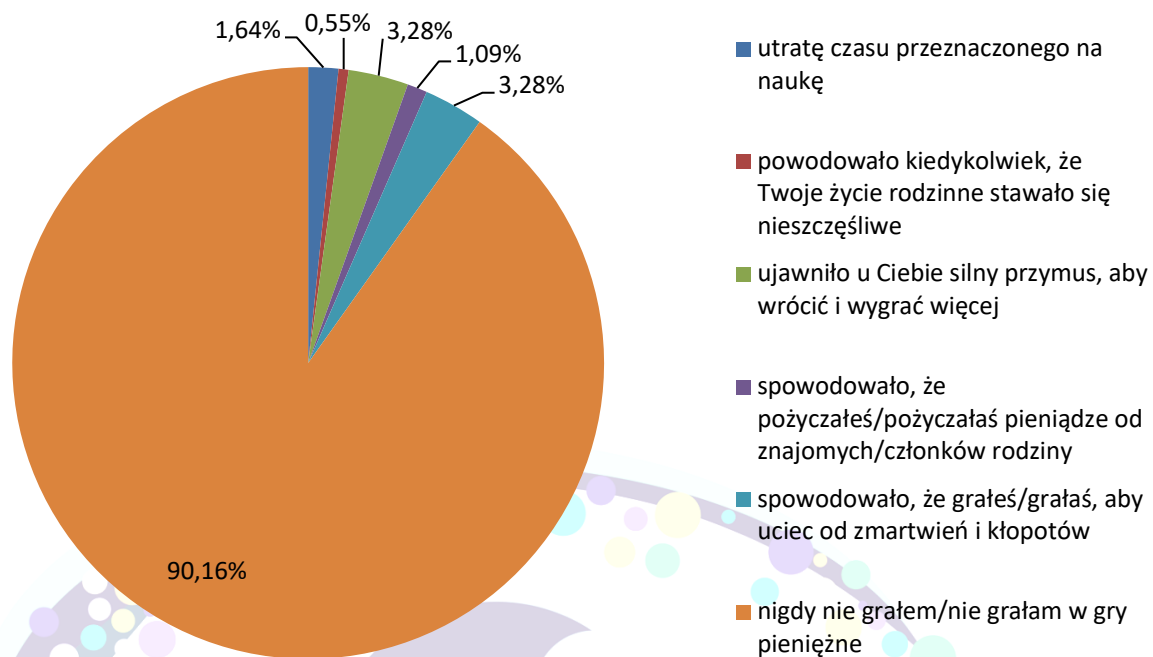
Wykres 179. Czy zdarzyło Ci się w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy (na przykład z kieszonkowego) w celu pozyskania ich większej ilości?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (85,79%) zadeklarowała, że nie ryzykowała swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości. Z drugiej strony 14,21% osób zadeklarowało, że ryzykowało swoje pieniądze w celu pozyskania ich większej ilości.

Wykres 180. Czy różnego typu gry pieniężne spowodowały w ciągu ostatniego roku następujące sytuacje:

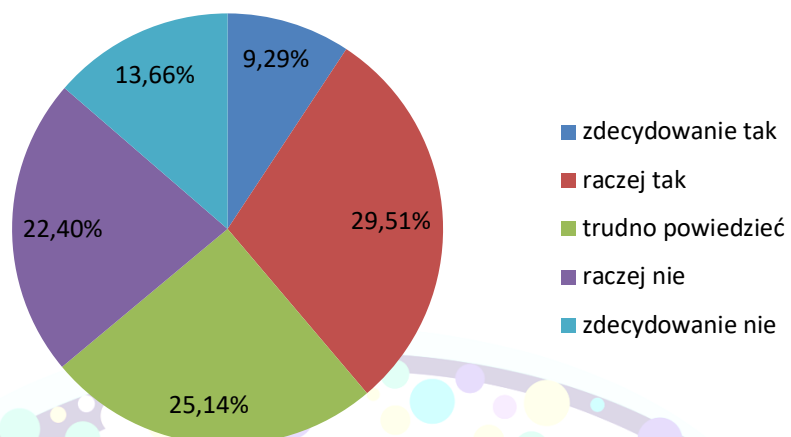


Źródło: opracowanie własne.

Zdecydowana większość badanych (90,16%) zadeklarowała, że nigdy nie grała w gry pieniężne. Natomiast wśród grających ujawniły się dwie wiodące odpowiedzi (po 3,28%) – przymus do powrotu, aby wygrać oraz granie w celu ucieczki od zmartwień i kłopotów.

## 5.4. Kompulsywne objadanie się

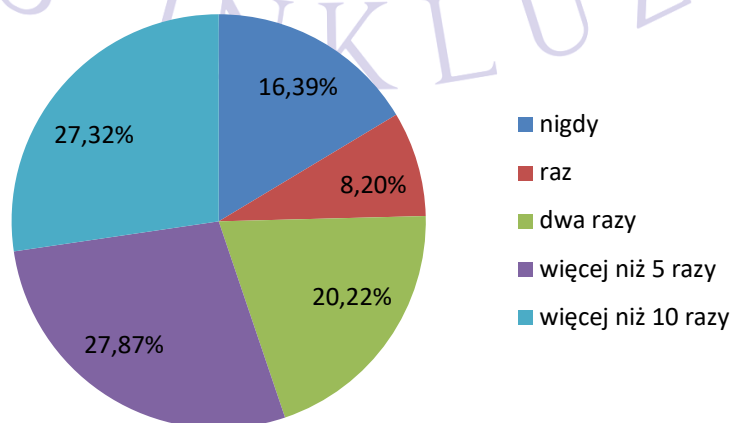
Wykres 181. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują to, co jesz?



Źródło: opracowanie własne.

W opinii badanych podobna ilość rodziców kontroluje to, co spożywa ich potomstwo (38,8%), jak i nie kontroluje tej przestrzeni życia dziecka (36,06%). Około ¼ badanych (25,14%) nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić czy rodzice kontrolują ich posiłki.

Wykres 182. Czy zdarzyło Ci się w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości?

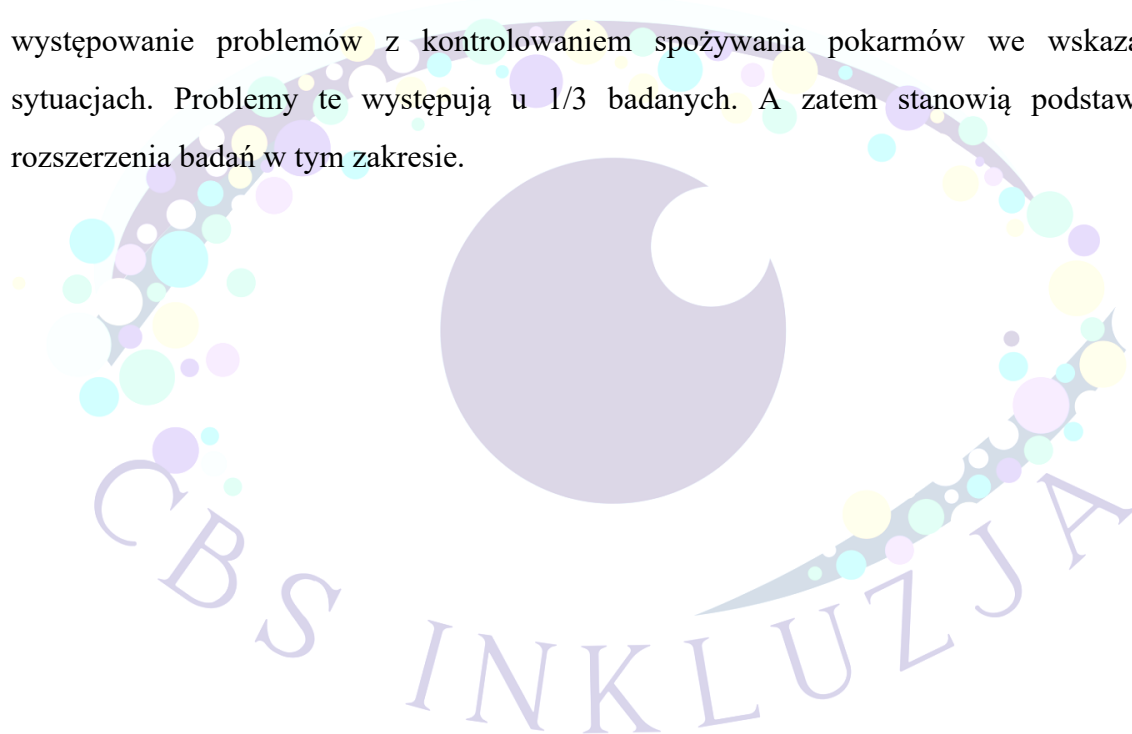


Źródło: opracowanie własne.



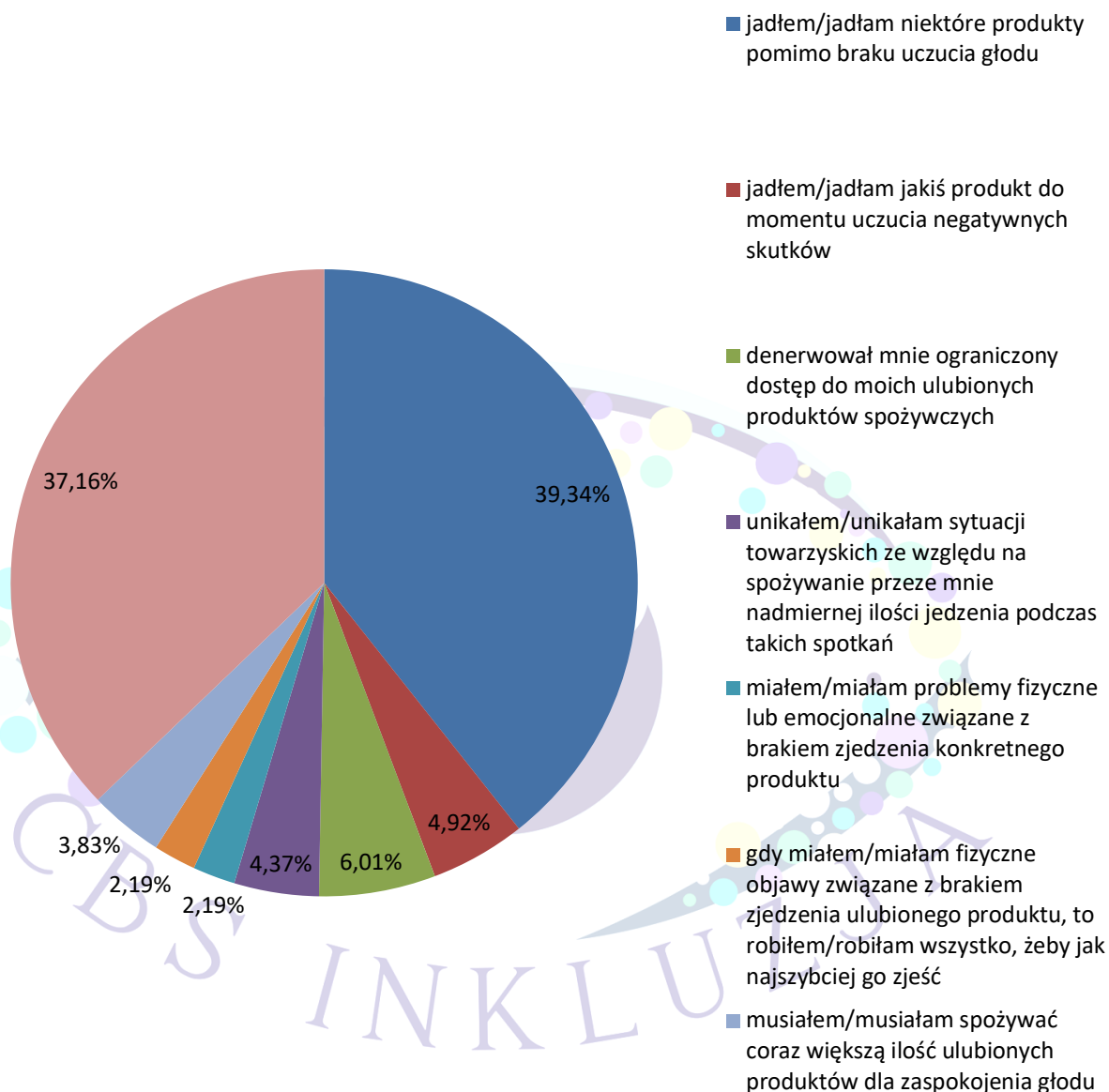
Z uzyskanych wyników można wnioskować, że większość (55,19%) badanych często spożywa ulubione pokarmy w nadmiernej ilości. Natomiast 44,81% osób rzadko spożywa ulubione pokarmy w nadmiernej ilości.

Na wykresie nr 183 zaprezentowany został rozkład odpowiedzi respondentów dotyczących różnych sytuacji związanych ze spożywaniem pokarmów. W przypadku tej kwestii odnotowano dwie wiodące odpowiedzi – jadłem/am niektóre produkty pomimo braku uczucia głodu (39,34%) oraz miałem/am problemy fizyczne lub emocjonalne związane z brakiem zjedzenia konkretnego produktu (37,16%). Wyniki te mogą wskazywać na występowanie problemów z kontrolowaniem spożywania pokarmów we wskazanych sytuacjach. Problemy te występują u 1/3 badanych. A zatem stanowią podstawę do rozszerzenia badań w tym zakresie.





Wykres 183. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów:

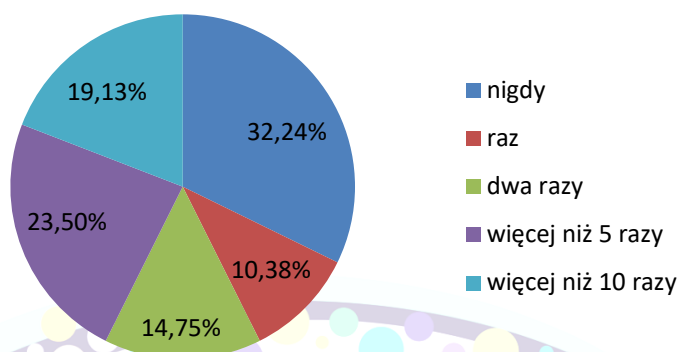


Źródło: opracowanie własne.



## 5.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu

Wykres 184. Czy zdarzyło Ci się w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach?

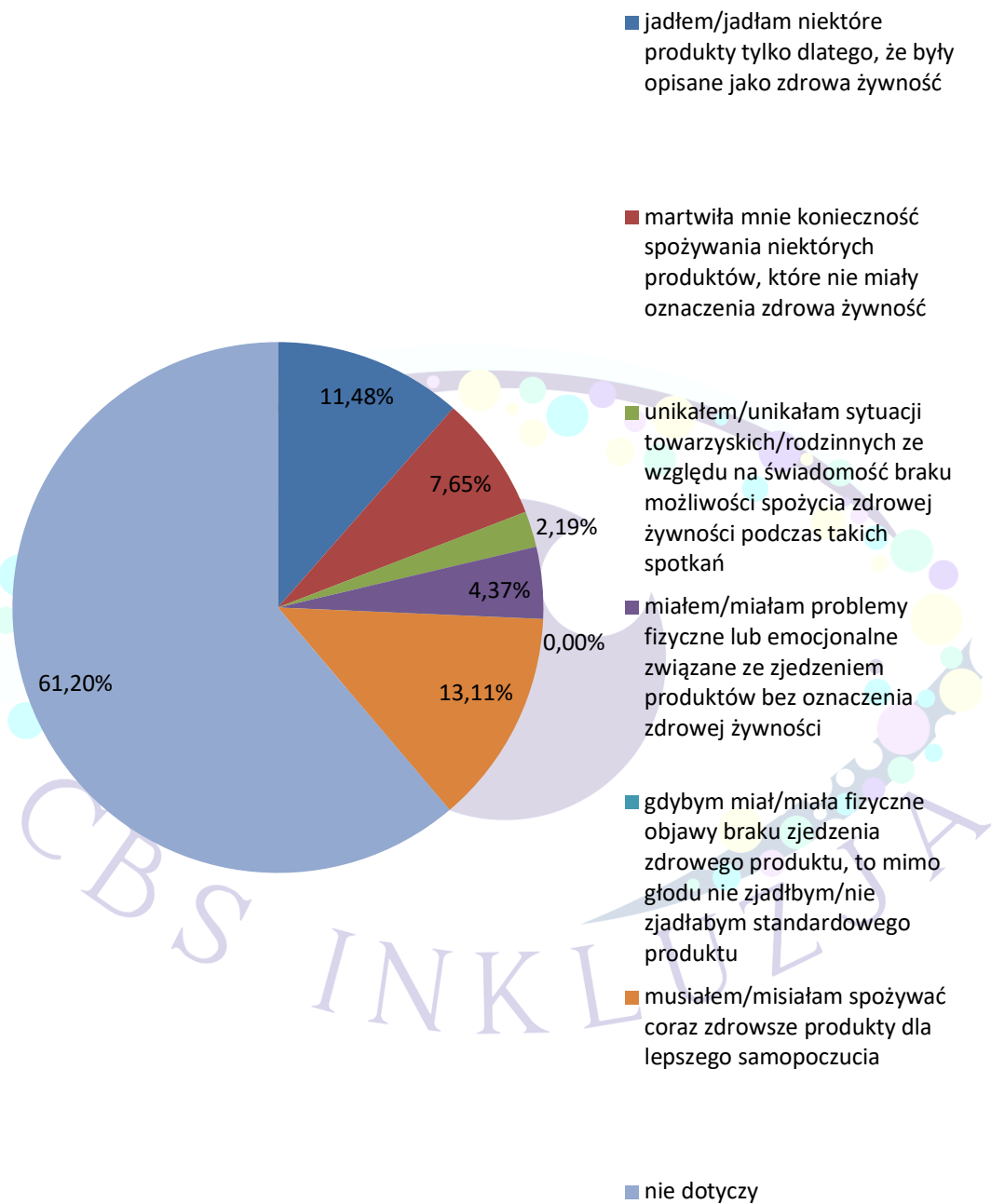


Źródło: opracowanie własne.

Z uzyskanych wyników widać, że większość (57,37%) badanych rzadko spożywa zdrowe pokarmy w nadmiernej ilości. Niemniej 42,63% osób często spożywa zdrowe pokarmy w nadmiernej ilości.

Na wykresie 185 został zaprezentowany rozkład odpowiedzi respondentów na temat różnych sytuacji, w których występowało spożywanie zdrowych pokarmów. W przypadku odpowiedzi na pytania z tego zakresu większość osób (61,2%) odpowiedziała, że gdyby miała fizyczne objawy braku zjedzenia zdrowego produktu, to mimo uczucia głodu nie zjadłaby standardowego produktu. Interesującymi odpowiedziami o podobnym natężeniu były: musiałem/musiałam spożywać coraz zdrowsze produkty dla lepszego samopoczucia oraz jadłem/jadłam niektóre produkty tylko dlatego, że były opisane jako zdrowa żywność.

Wykres 185. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem tzw. zdrowych pokarmów:

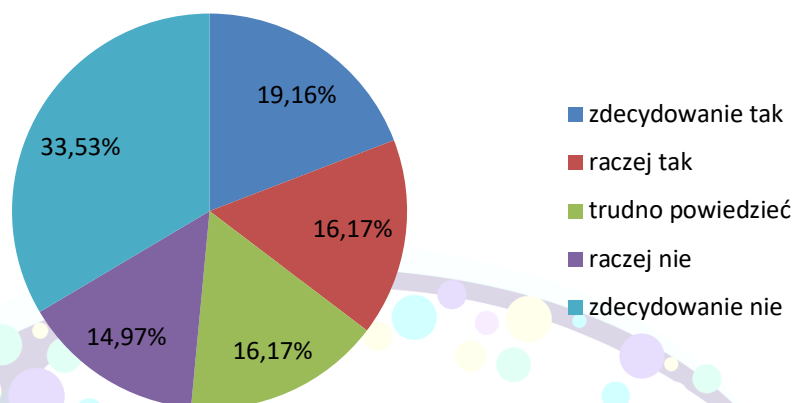


Źródło: opracowanie własne.



## 5.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii

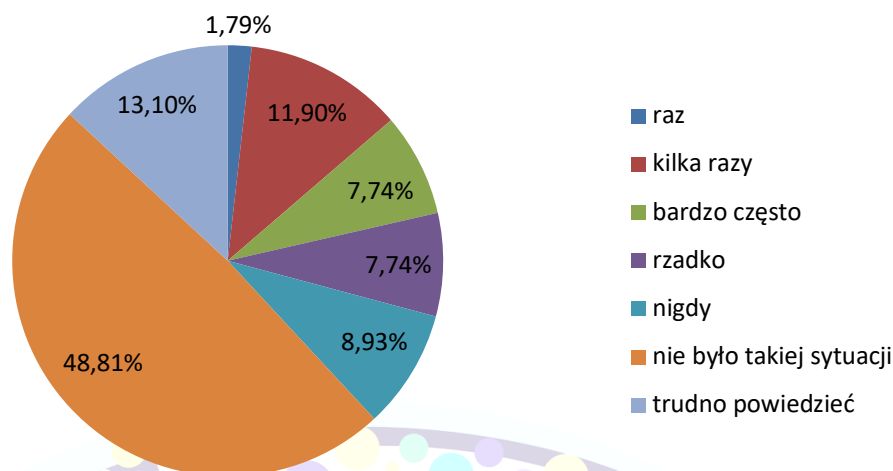
Wykres 186. Czy kiedykolwiek musiałeś/musiałaś ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla Ciebie osobami?



Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z opinią badanych osób 48,5% z nich uważa, że nie musiało ukrywać swojej aktywności seksualnej przed ważnymi osobami. Zgodnie z deklaracjami ankietowanych 35,33% musiało ukrywać swoją aktywność seksualną. Z kolei 16,17% respondentów/respondentek nie jest w stanie jednoznacznie stwierdzić, czy musieli oni/musiały one ukrywać swoją aktywność seksualną.

Wykres 187. Czy kiedykolwiek próbowałeś/próbowałaś zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwałeś/odczuwałaś jako złe, lub próbowałeś/próbowałaś wprowadzić w tym zakresie ograniczenia?



Źródło: opracowanie własne.

Dane ujawniły, że 48,81% osób nigdy nie było w takiej sytuacji. Natomiast wśród osób, które doświadczyły takiej sytuacji 13,1% wybrały odpowiedzi w brzmieniu „nigdy” i 8,93% „trudno powiedzieć”. Niemniej 29,17% badanych próbowało coś w tej sprawie zrobić.

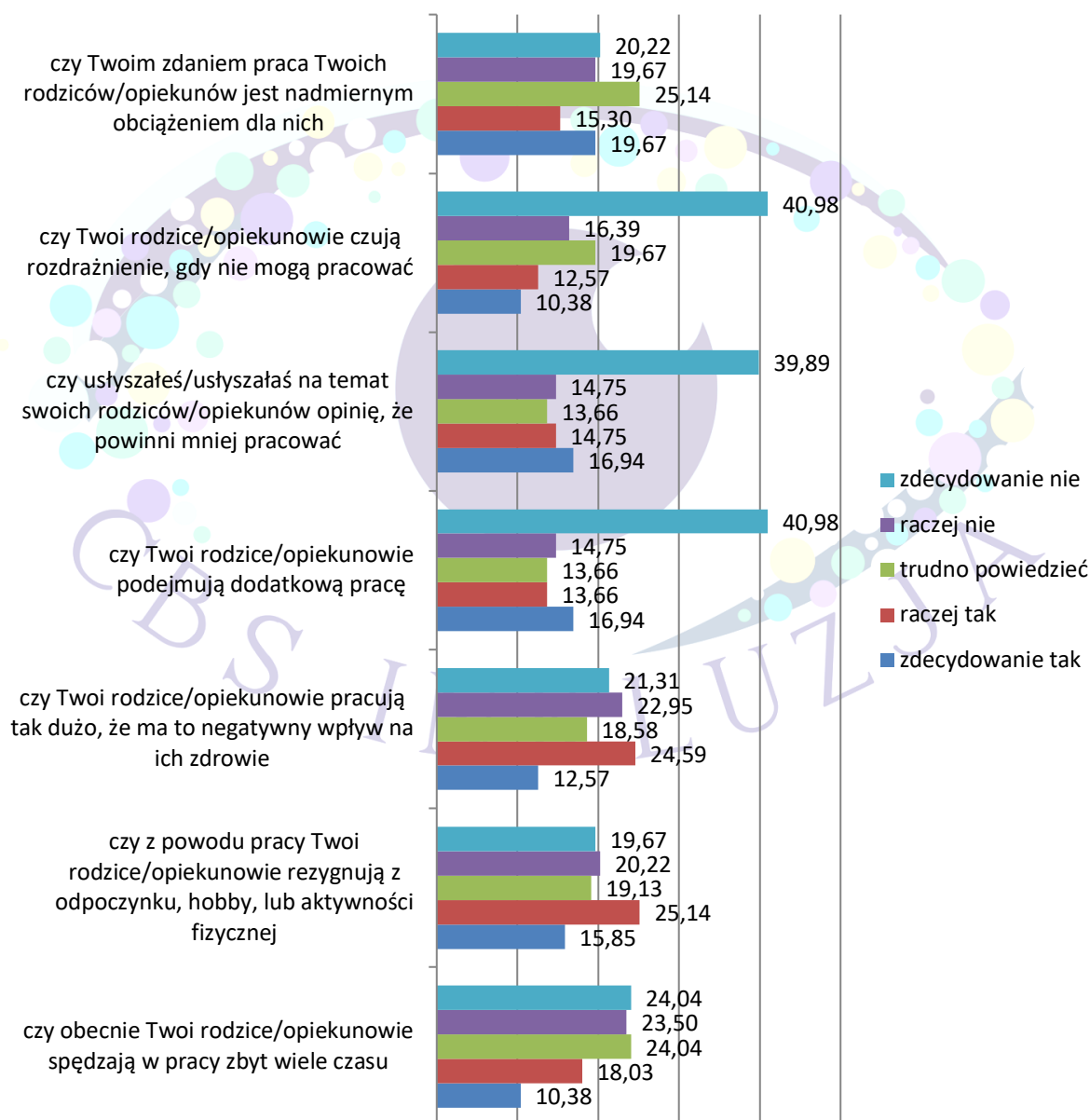
## 5.7. Pracoholizm

Istotnym zagadnieniem w ramach diagnozy uzależnień behawioralnych jest rozpoznanie opinii młodych ludzi na temat stosunku do pracy ich rodziców. Rozkład odpowiedzi na te kwestie prezentuje wykres nr 188. W przypadku odpowiedzi na trzy zagadnienia w brzmieniu: dodatkowa praca rodziców; rozdrażnienie rodziców, gdy nie mogą pracować; opinii, że powinni mniej pracować – większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 39,89% do 40,98% respondentów/respondentek odpowiedziało „nie”. Interesujące w tym przypadku jest, że w zasadzie większość odpowiedzi jest rozproszona. Jednak nieco ponad 28% ankietowanych przyznaje, że ich rodzice/opiekunowie spędzają w pracy zbyt wiele czasu. Prawie 41% badanych jest zdania, że ich rodzice/opiekunowie z powodu pracy rezygnują ze swojego czasu wolnego, z hobby lub z aktywności fizycznej. Nieco ponad 37% ankietowanych uważa, że zbyt duża ilość pracy



wpływa negatywnie na zdrowie ich rodziców/opiekunów. A prawie 35% ankietowanych jest zdania, że ich najbliżsi są nadmiernie obciążeni pracą. Przy czym prawie 23% młodych ludzi jest zdania, że ich rodzice i opiekunowie są rozdrażnieni, gdy nie mogą pracować. W tym kontekście istotne jest, że nieco ponad 1/3 respondentów uważa, że ich rodzice/opiekunowie powinni mniej pracować.

Wykres 188. Proszę o określenie wg skali następujących czynników:

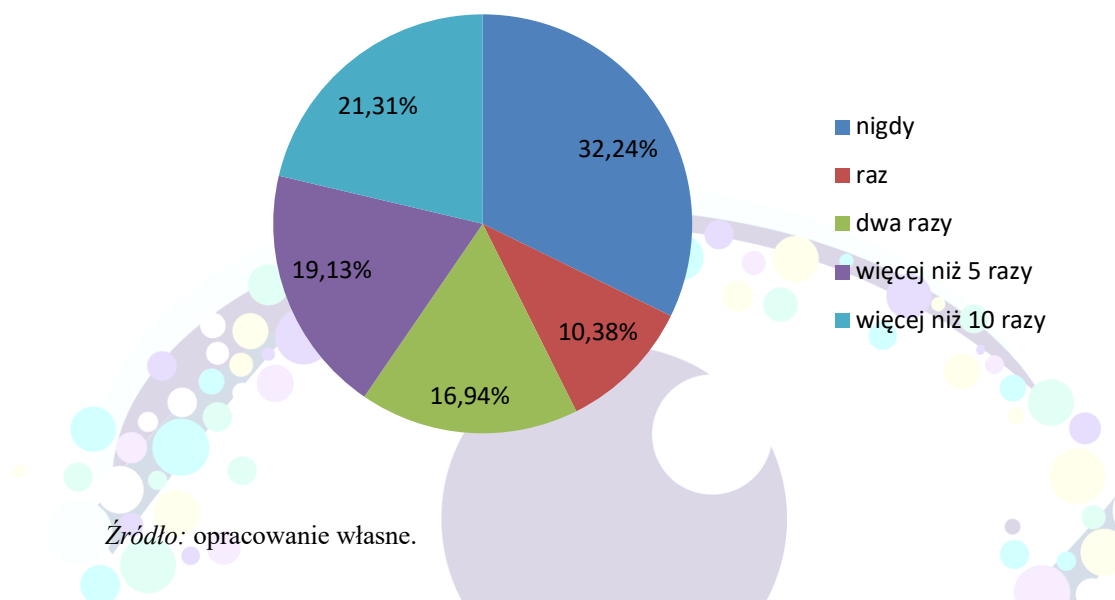


Źródło: opracowanie własne.



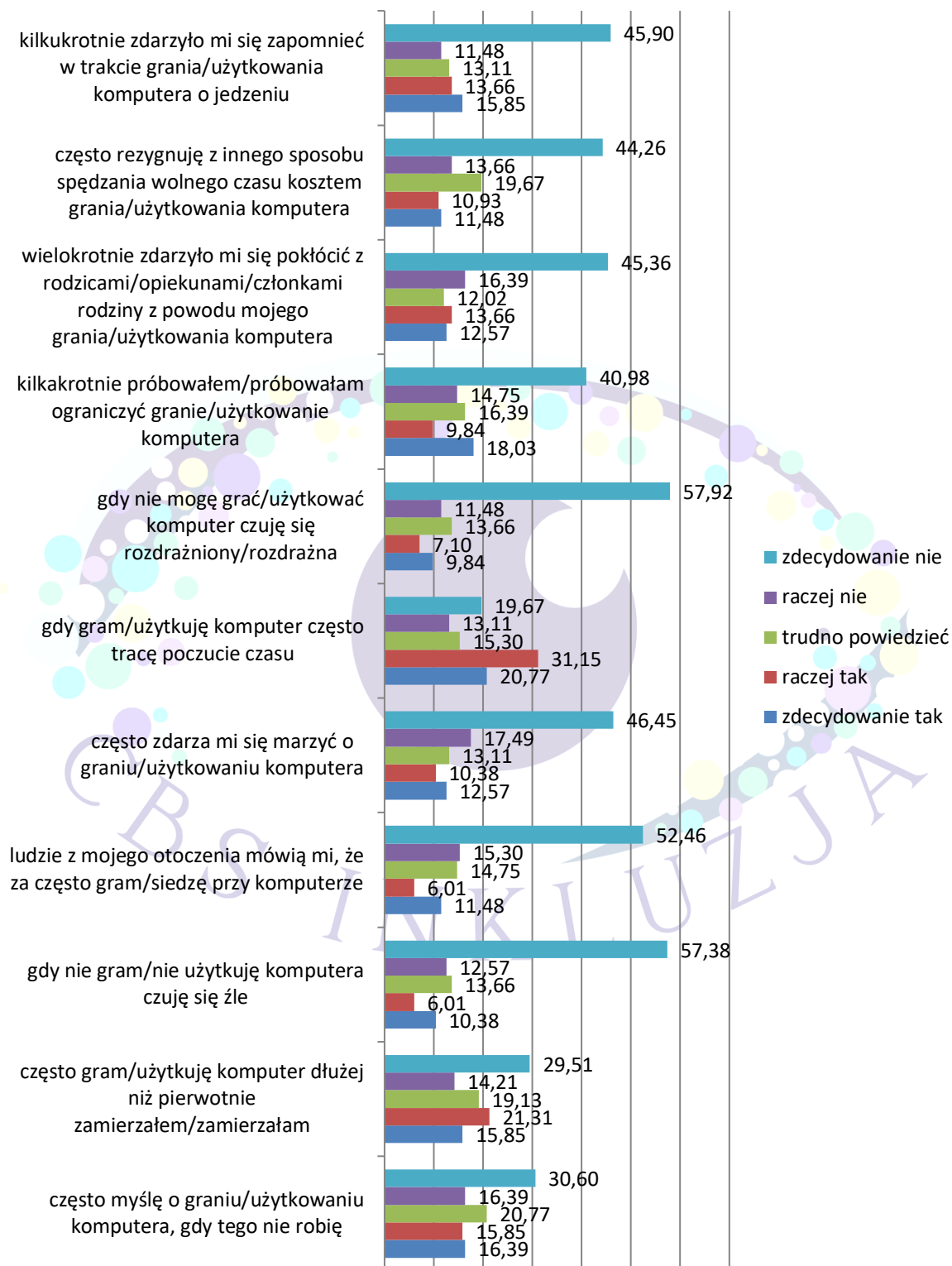
## 5.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych

Wykres 189. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?



Z uzyskanych wyników widać, że większość (59,56%) badanych rzadko lub wcale nie zapomina o czynnościach życiowych podczas gry na komputerze. Niemniej 40,44% badanych zdarza się taka sytuacja dosyć często.

Wykres 190. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Ciebie?

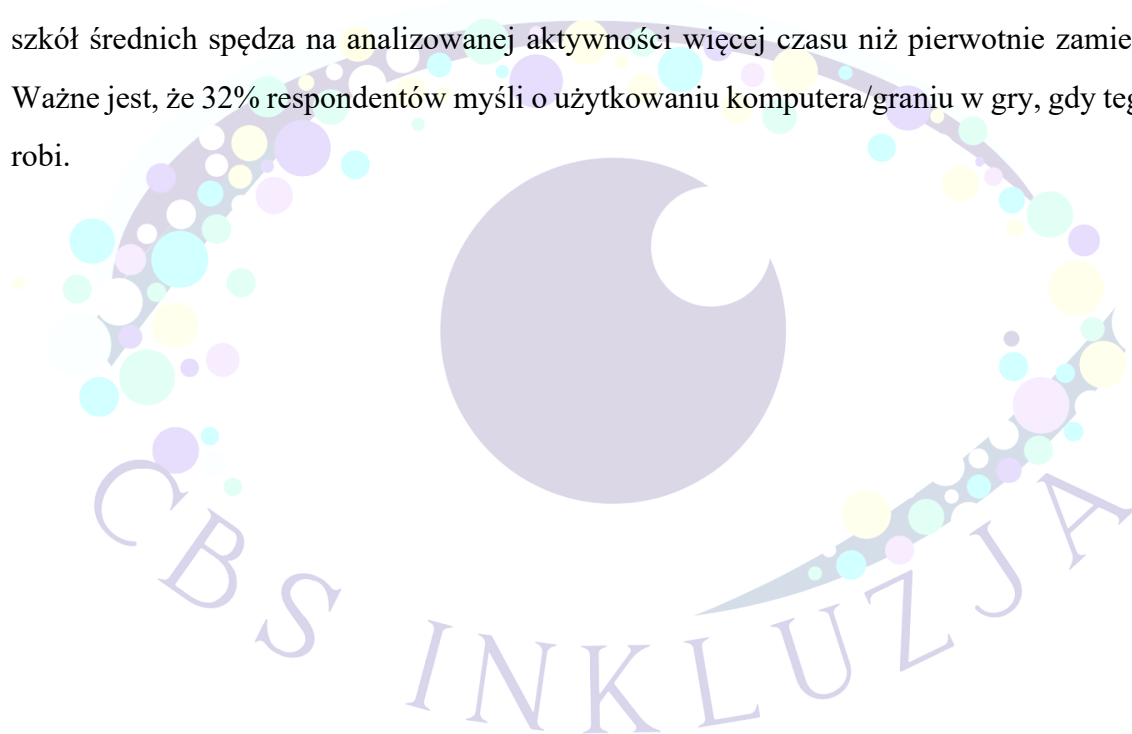


Źródło: opracowanie własne.

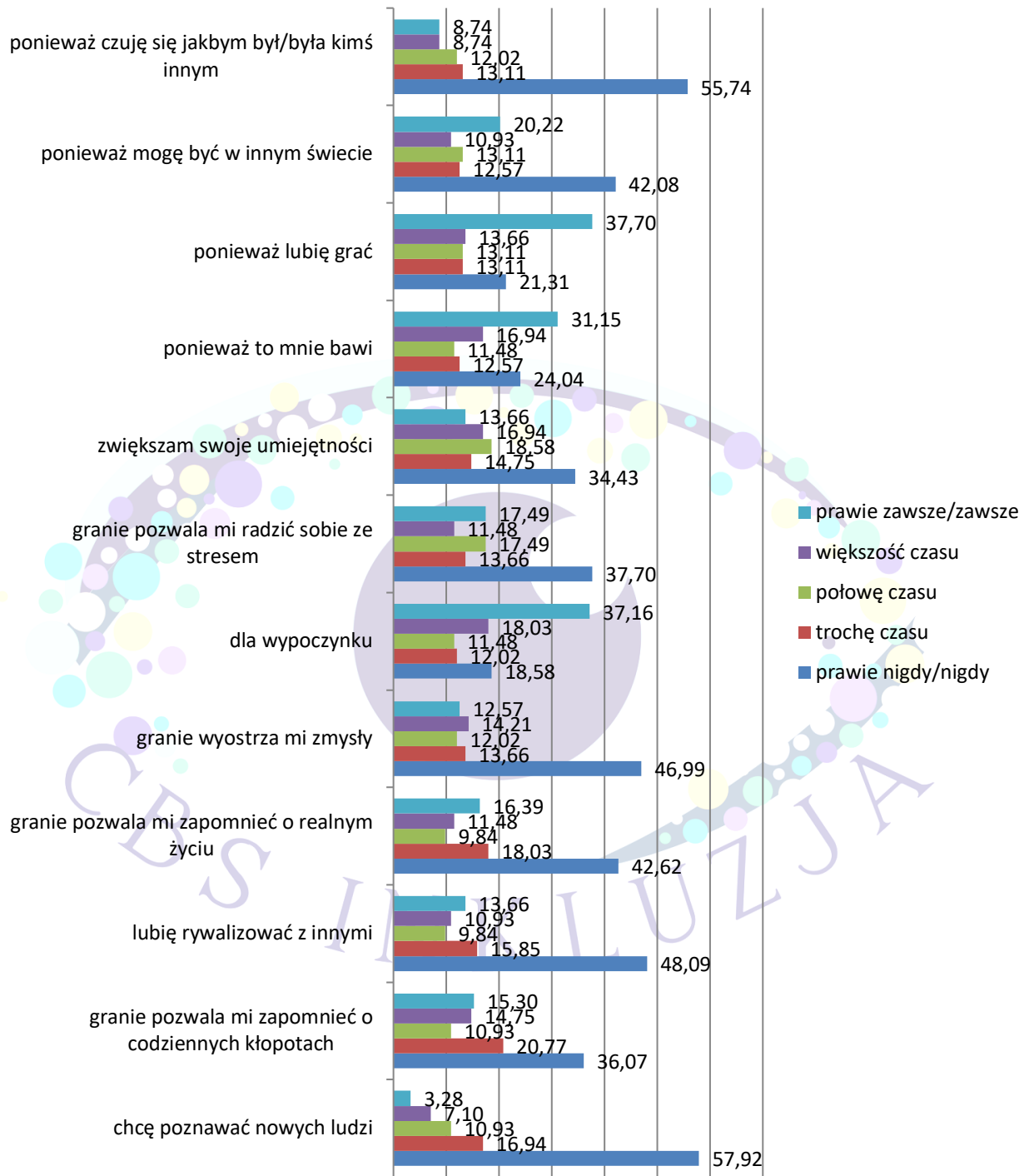




W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie: od 29,51% (tylko w przypadku utraty poczucia czasu w czasie grania respondenci/respondentki w większości odpowiedzieli „raczej tak” – 31,15%) do 57,92% osób odpowiedziało „nie”. Ponadto prawie 30% ankietowanych zdarzyło się zapomnieć o jedzeniu z powodu grania lub użytkowania komputera. Ponad 22% rezygnuje z innych sposobów spędzania czasu wolnego. 26% respondentów zdarzyło się pokłócić z bliskimi z powodu grania. Interesujące jest, że prawie 28% próbowało ograniczyć swoją aktywność w kwestii użytkowania komputera/grania w gry. Ponadto 52% ankietowanych przyznaje, że użytkując komputer tracą poczucie czasu. Ponad 37% uczniów szkół średnich spędza na analizowanej aktywności więcej czasu niż pierwotnie zamierzało. Ważne jest, że 32% respondentów myśli o użytkowaniu komputera/graniu w gry, gdy tego nie robi.



Wykres 191. Gram w gry komputerowe, ponieważ:



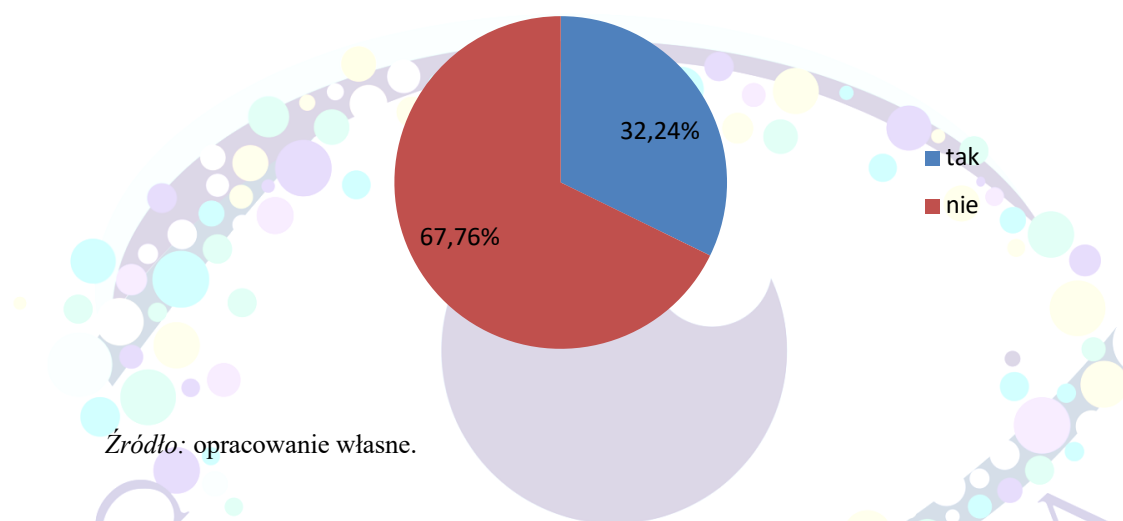
Źródło: opracowanie własne.



Powyżej przedstawione wyniki wskazują, że większość młodzieży czas spędzony na grach komputerowych traktuje jako formę rozrywki i zabawy, rzadziej jako substytutu lub kompensację realnego życia.

## 5.9. Sieciolizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej

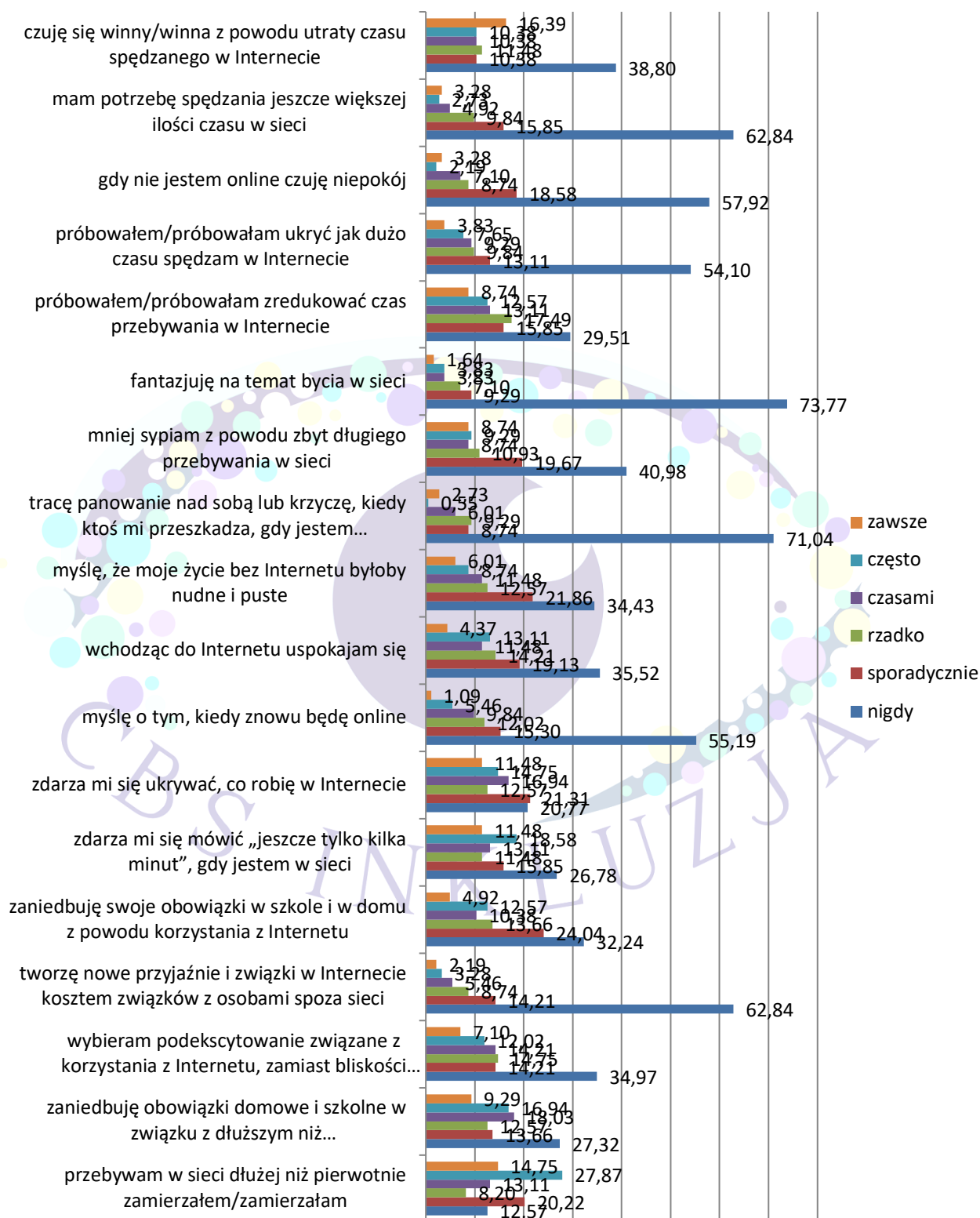
Wykres 192. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwasz niepokój i nie potrafisz normalnie funkcjonować?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (67,76%) zadeklarowało, że nie odczuwa niepokoju i dyskomfortu w przypadku braku dostępu do Internetu. Z drugiej strony 32,24% osób zadeklarowało, że odczuwa niepokój w przypadku braku dostępu do Internetu.

Wykres 193. Kiedy korzystam z Internetu:



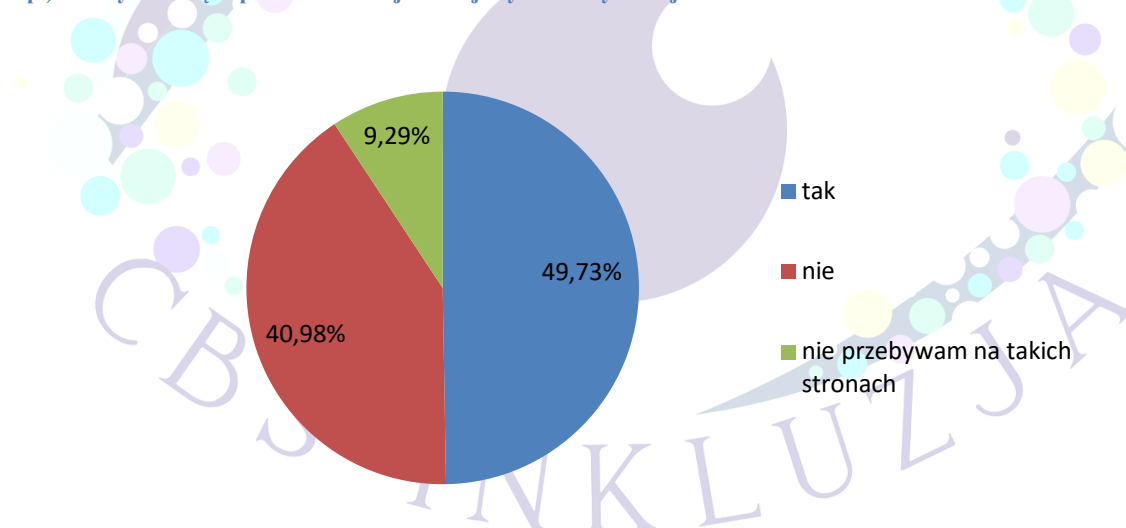
Źródło: opracowanie własne.



W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 26,78% do 73,77% respondentów/respondentek odpowiedziało „nigdy”. Tylko w dwóch przypadkach procent odpowiedzi rozkładał się równomiernie na wszystkie odpowiedzi: przebywam w sieci dłużej niż pierwotnie zamierzałam/em oraz zdarza mi się ukrywać co robię w Internecie. Ponadto 43% deklaruje, że przebywa w sieci dłużej niż pierwotnie zamierzało. Natomiast 26% uczestników badań zaniedbuje z powodu aktywności w sieci swoje obowiązki domowe lub szkolne.

## 5.10. Uzależnienie od portali społecznościowych

Wykres 194. Czy kiedykolwiek przebywając na stronach portali społecznościowych (Facebook, Instagram, Tik tok, itp.) zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?

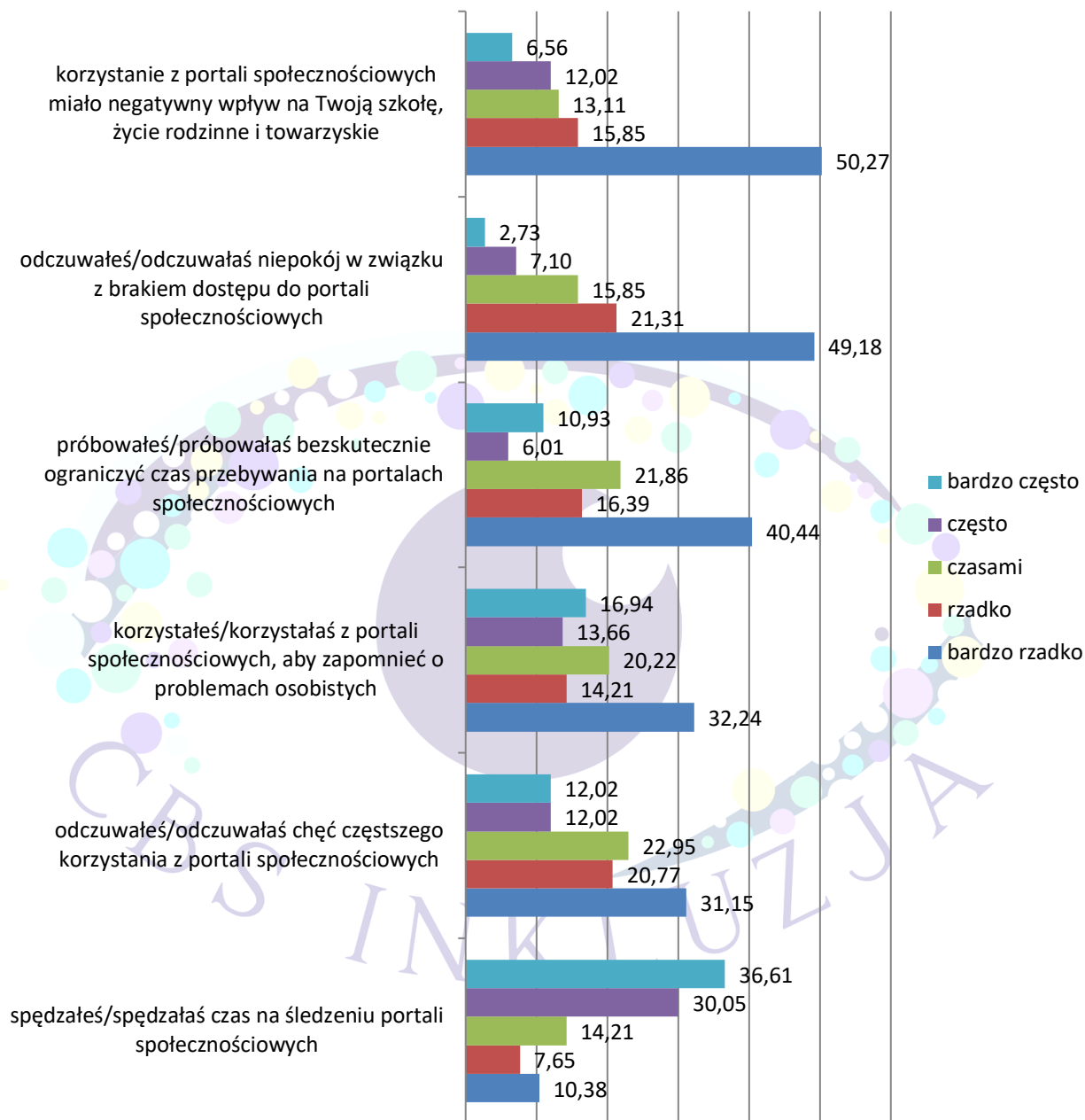


Źródło: opracowanie własne.

Prawie połowa osób uczestniczących w badaniu (49,73%) zadeklarowała, że zdarza im się przebywając w sieci społecznościowej zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej. Z drugiej strony 40,98% zadeklarowało, że nie zdarza im się przebywając w sieci społecznościowej zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej. Interesującym wynikiem odpowiedzi na to pytanie jest fakt zadeklarowania przez 9,29% badanych braku uczestnictwa w portalach społecznościowych.



Wykres 195. Jak często w okresie ostatniego roku:



Źródło: opracowanie własne.

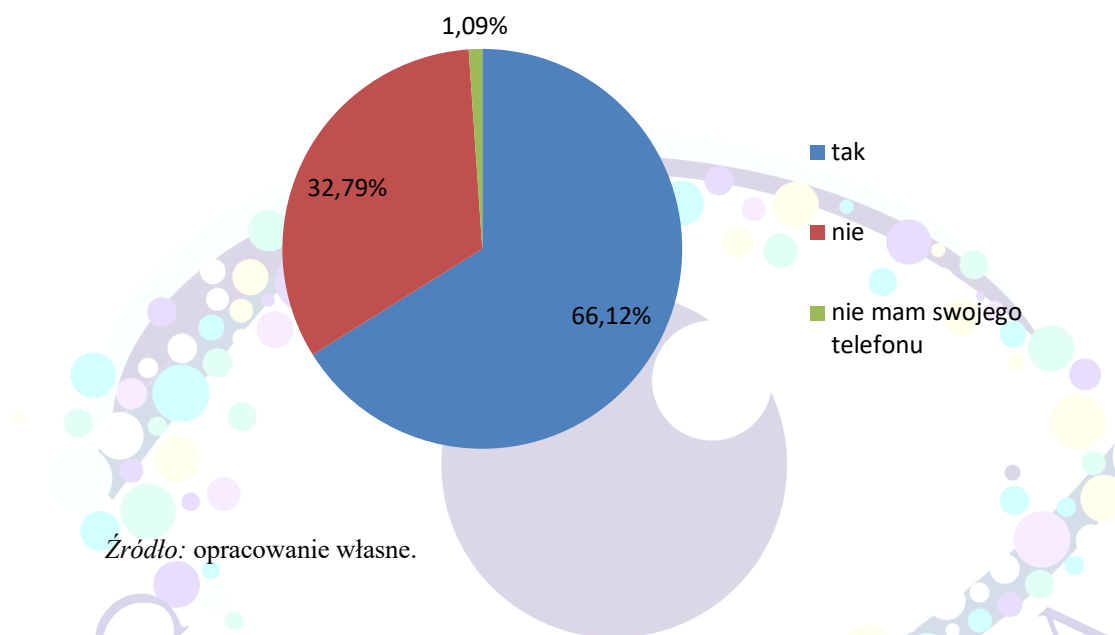
W przypadku odpowiedzi na zawartą w pytaniu problematykę większość badanych w każdym z zadanych zagadnień odniosła się do nich negatywnie – od 31,15% do 50,27% respondentów/respondentek odpowiedziało „bardzo rzadko”. Tylko w jednym przypadku



procent odpowiedzi rozkładał się równomiernie na wszystkie odpowiedzi ze wskazaniem na często: w ciągu ostatniego roku spędzałem/am czas na śledzeniu portali społecznościowych.

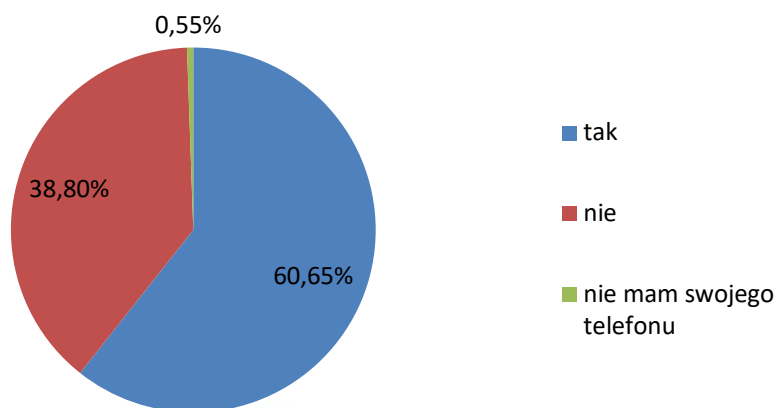
## 5.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego

Wykres 196. Czy nosisz telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?



Większość osób uczestniczących w badaniu (66,12%) zadeklarowała, że nosi telefon przy sobie nawet w domu. Jednak 32,79% osób zadeklarowało, że nie nosi telefonu w trakcie pobytu w domu. Interesujący jest natomiast brak posiadania telefonu przez 1,09% ankietowanych.

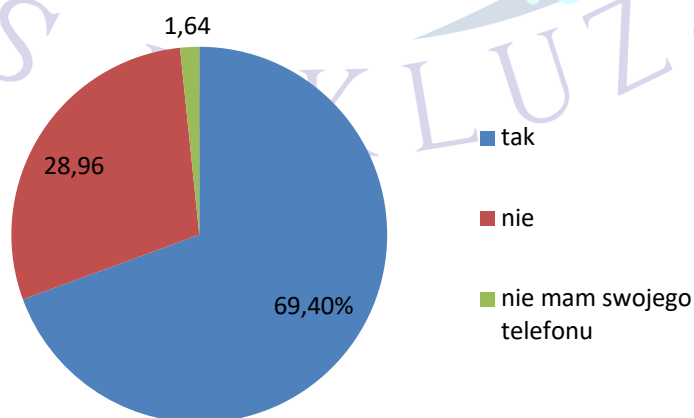
Wykres 197. Czy sprawdzasz powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinieneś/nie powinnaś tego robić (spotkania towarzyskie, lekcje w szkole itp.)?



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (60,65%) zadeklarowała, że sprawdza powiadomienia na telefonie, gdy nie powinna tego robić. Jednak 38,8% osób zadeklarowało, że nie sprawdza powiadomienia na telefonie, gdy nie powinna tego robić. Interesujący jest natomiast brak posiadania telefonu przez 0,55% ankietowanych.

Wykres 198. Czy w trakcie czynności zawodowych lub szkolnych robisz przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?



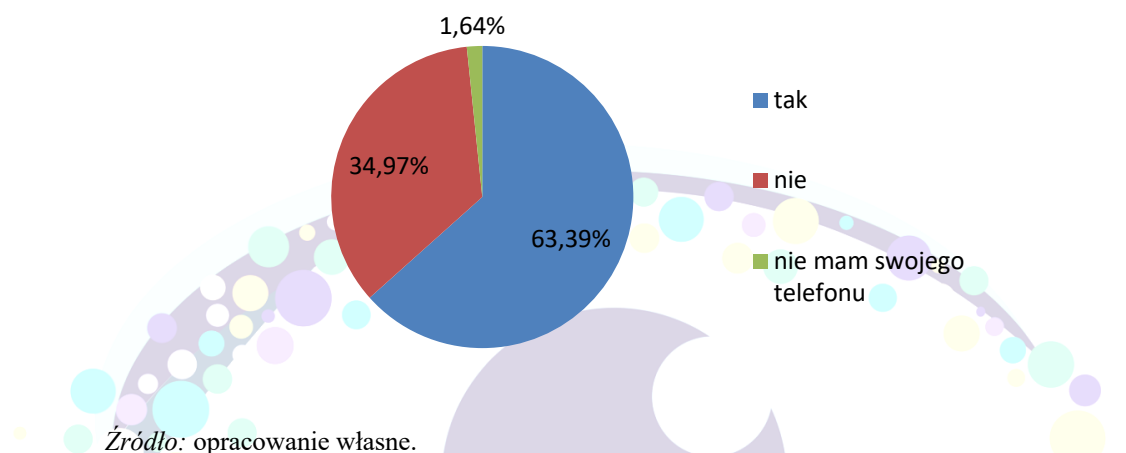
Źródło: opracowanie własne.





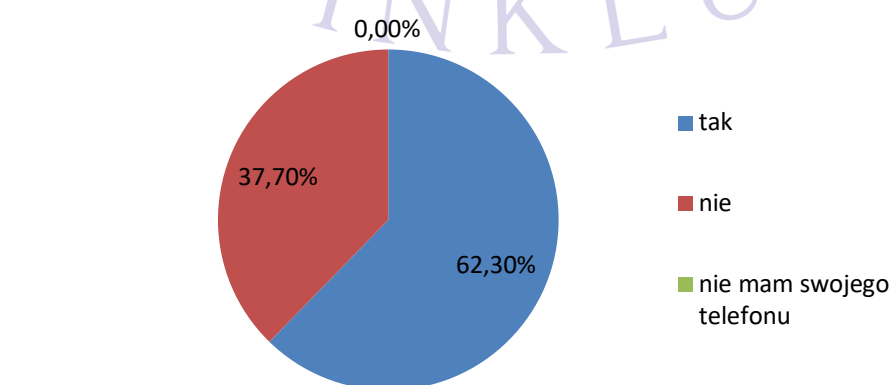
Większość osób uczestniczących w badaniu (69,4%) zadeklarowała, że robi przerwy w zajęciach w celu sprawdzenia powiadomień na telefonie. Jednak 28,96% osób zadeklarowało, że nie robi przerw w zajęciach dla sprawdzenia powiadomień na telefonie. Interesujący jest natomiast brak posiadania telefonu przez 1,64% ankietowanych.

Wykres 197. Czy zdarza Ci się wracać do domu/pracy gdy zapomnisz zabrać telefon?



Większość osób uczestniczących w badaniu (63,39%) zadeklarowała, że w przypadku pozostawienia telefonu w domu lub miejscu pracy/nauki wraca po niego. Z drugiej strony 34,97% osób zadeklarowało, że nie wraca po swój telefon.

Wykres 199. Czy czujesz się niepewnie gdy zapomnisz zabrać telefon?

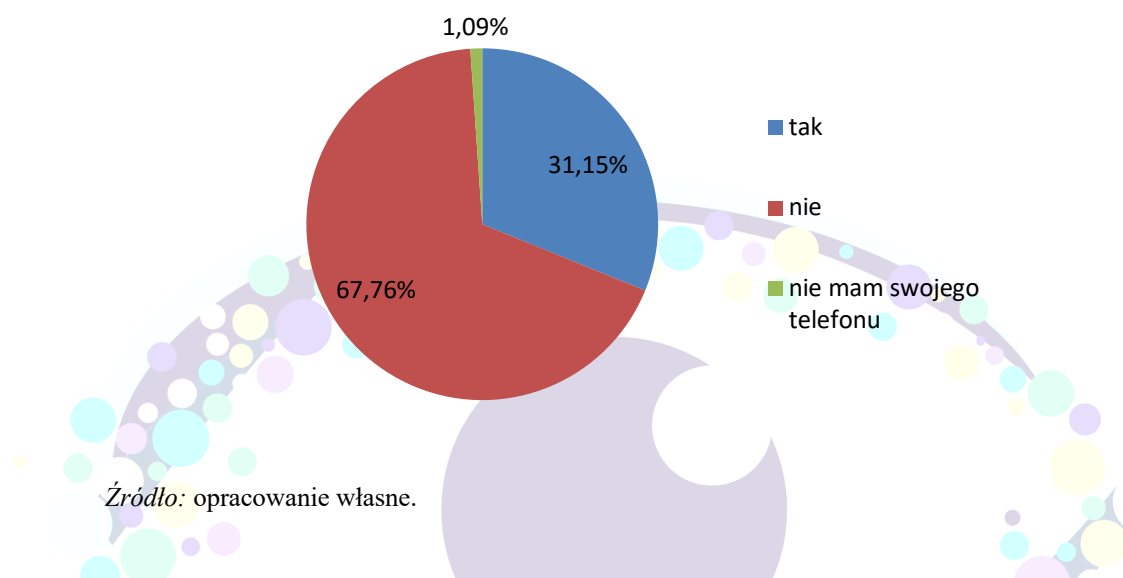


Źródło: opracowanie własne.



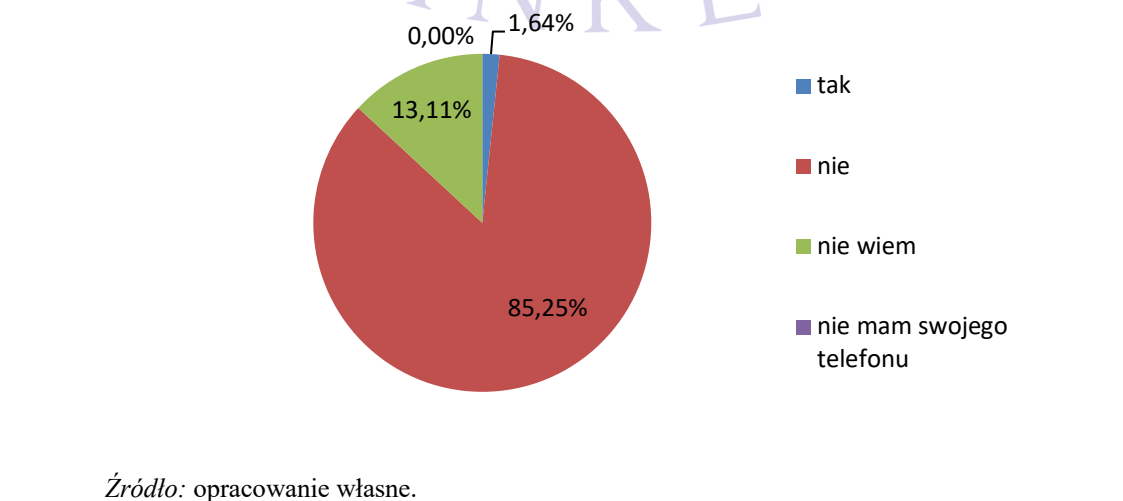
Większość osób uczestniczących w badaniu (62,3%) zadeklarowała, że czuje się niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu. Jednak 37,7% osób nie odczuwa takiego niepokoju.

Wykres 200. Czy odpowiadasz na wiadomości i nieodebranie połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie?



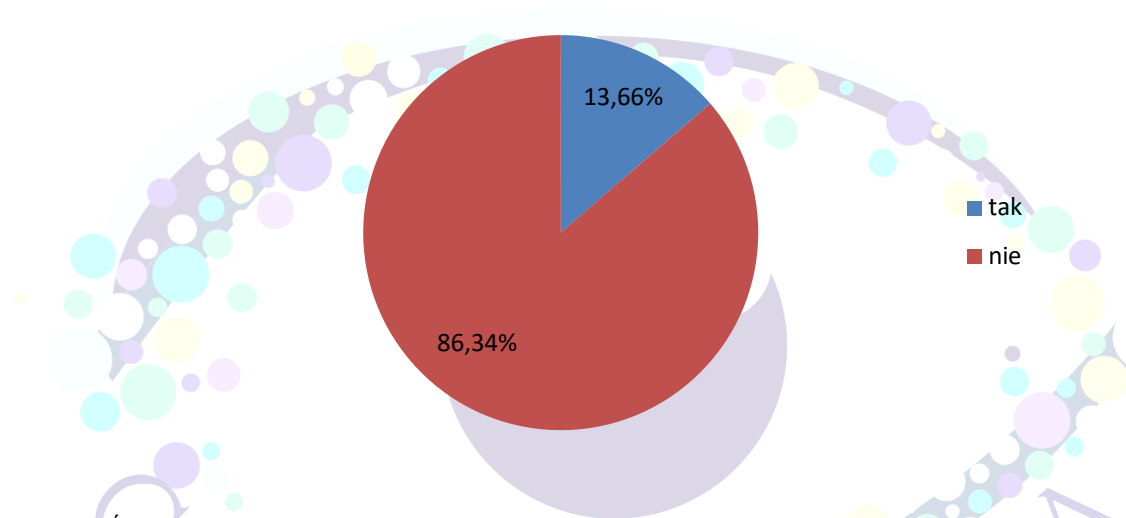
Zgodnie z pozyskanymi danymi 67,76% osób uczestniczących w badaniu zadeklarowało, że nie odpowiada na powiadomienia pojawiające się na telefonie tuż po ich wyświetleniu. Z kolei 31,15% osób sprawdza i odpowiada na takie powiadomienia.

Wykres 201. Czy Twoi rodzice/opiekunowie włączyli w Twoim telefonie funkcję „higiena cyfrowa”?



Z odpowiedzi na to pytanie wynika, że tylko 1,64% badanych osób ma świadomość włączenia przez swoich rodziców/opiekunów funkcji „higiena cyfrowa” na ich telefonie. Większość badanych (85,25%) wie, że rodzice/opiekunowie nie uruchomili takiej funkcji. Z kolei 13,11% badanych nie ma pojęcia czy taka funkcja została przez ich rodziców/opiekunów uruchomiona.

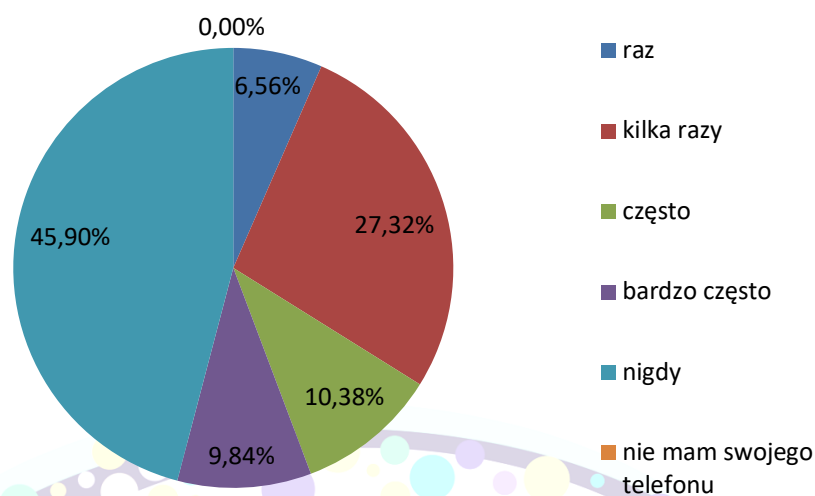
Wykres 202. Czy preferujesz kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?



Źródło: opracowanie własne.

Znaczna większość osób uczestniczących w badaniu (86,34%) zadeklarowała, że nie preferuje kontaktu telefonicznego nad kontakt osobisty. Z drugiej strony 13,66% osób zadeklarowało, że woli kontakt telefoniczny niż osobiste spotkania.

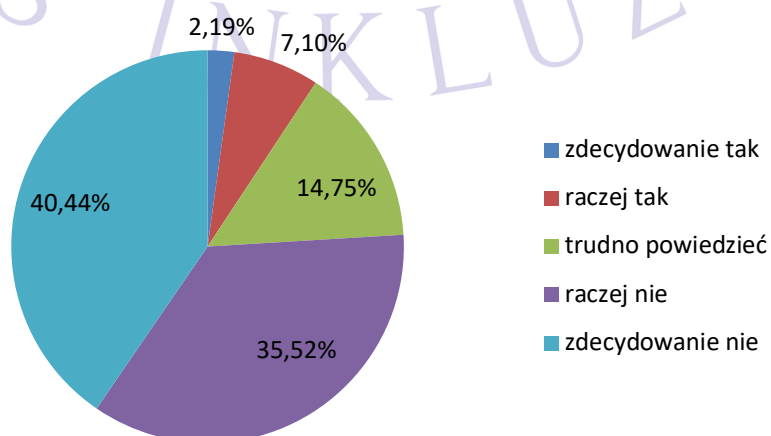
Wykres 203. Jak często w ciągu ostatniego roku użytkując smartfon zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej (np. jedzeniu):



Źródło: opracowanie własne.

Nieznaczna większość osób uczestniczących w badaniu (52,46%) zadeklarowała, że nie zdarza im się lub zdarzyło się tylko raz użytkując smartfon zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej. Z drugiej strony 47,54% osób zadeklarowało, że zdarza im się użytkując smartfon zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej.

Wykres 204. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują czas, który poświęcasz na korzystanie z telefonu?



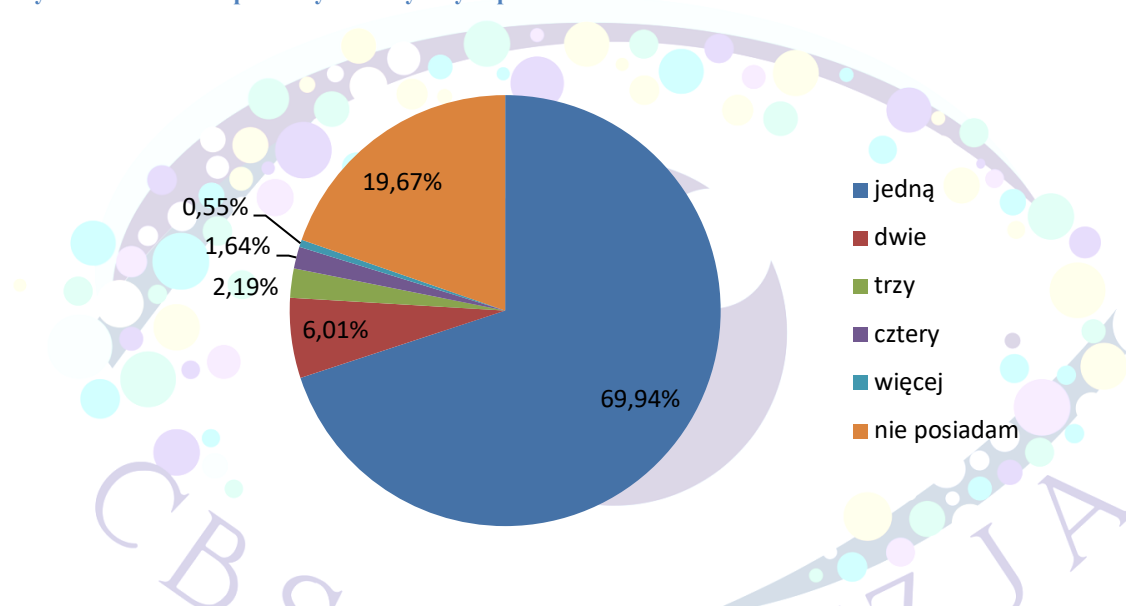
Źródło: opracowanie własne.



Zdecydowana większość ankietowanych (75,96%) uważa, że ich rodzice/opiekunowie nie kontrolują czasu, który oni poświęcają na korzystanie z telefonu. Tylko 9,29% ankietowanych ma świadomość kontroli tego czasu przez rodziców/opiekunów. Z kolei 14,75% osób stwierdziło, że nie są w stanie odpowiedzieć na to pytanie jednoznacznie.

## 5.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych

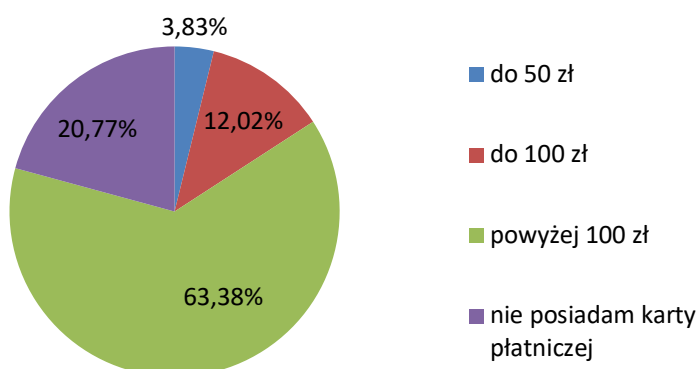
Wykres 205. Ile kart płatniczych/kredytowych posiadasz?:



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (69,94%) zadeklarowała posiadanie jednej karty kredytowej/płatniczej. Następną grupą – 19,67% badanych zadeklarowała brak posiadania karty kredytowej/płatniczej. Jednak 6,01% osób deklaruje już w tak młodym wieku posiadanie dwóch kart, a 4,38% ankietowanych zadeklarowało posiadanie jeszcze większej ilości kart kredytowych/płatniczych.

Wykres 206. Jakiej wysokości limit płatniczy masz na swoich kartach?

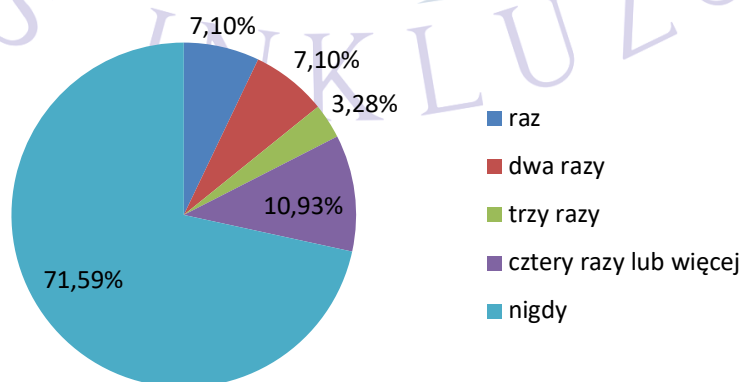


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (63,38%) zadeklarowała, że ich limit wynosi więcej niż 100 złotych. Z kolei 20,77% ankietowanych nie posiada karty płatniczej. Natomiast u 12,02% osób badanych limit ten został ustawiony do 100 złotych. W odpowiedzi na to pytanie 3,83% badanych zadeklarowało limit do 50 złotych.

### 5.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania

Wykres 207. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przywłaszczyć cudzą własność?

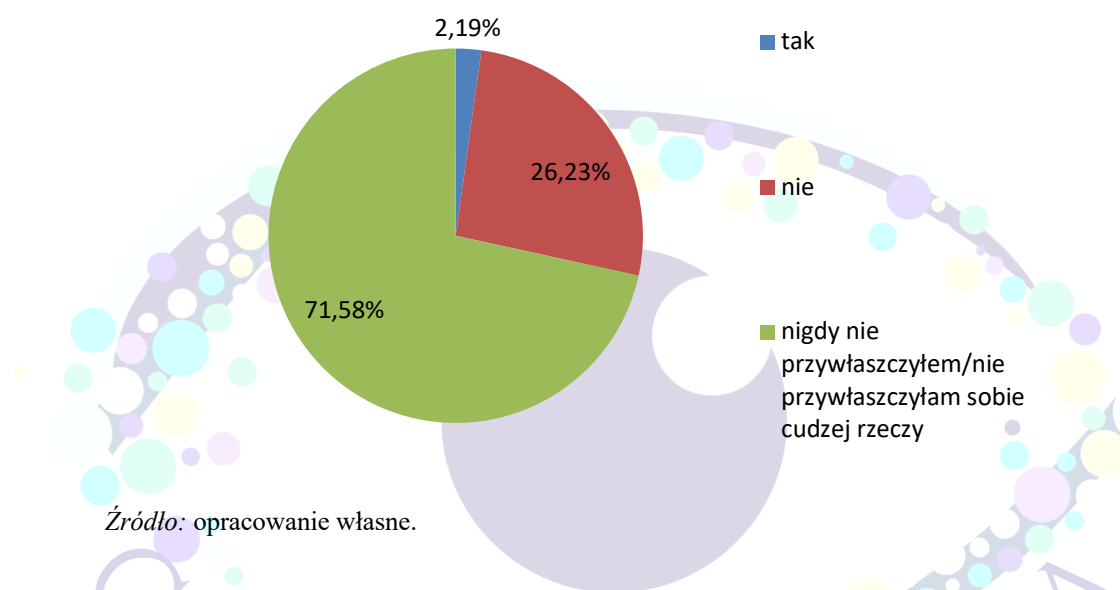


Źródło: opracowanie własne.



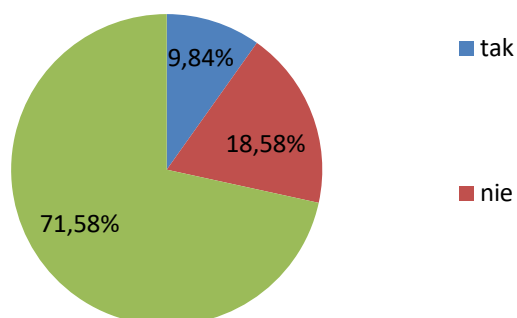
Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (71,59%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Osób, które raz lub dwa razy przywłaszczyły sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku było 14,2%. Natomiast 14,21% badanych przywłaszczyło sobie cudzą rzecz w okresie ostatniego roku trzy, cztery lub więcej razy.

Wykres 208. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną w Twojej rodzinie?



Znaczna większość osób uczestniczących w badaniu (71,58%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Z kolei 26,23% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie zrobiły tego w związku z trudną sytuacją materialną. Co więcej, 2,19% badanych osób posunęło się do tego w związku z trudną sytuacją materialną.

Wykres 209. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy sprawiło Ci przyjemność?

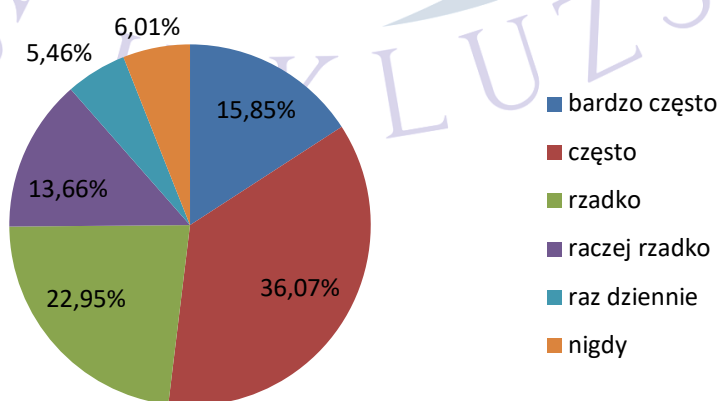


Źródło: opracowanie własne.

Znaczna większość osób uczestniczących w badaniu (71,58%) zadeklarowała, że nigdy w okresie ostatniego roku nie przywłaszczyła sobie cudzej rzeczy. Z kolei 18,58% osób, które zadeklarowały przywłaszczenie sobie cudzej rzeczy w okresie ostatniego roku nie sprawiło to przyjemności, jednak 9,84% ankietowanych zadeklarowało, że przywłaszczenie cudzej własności było dla nich przyjemne.

#### 5.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu

Wykres 210. Jak często sprawdzasz w ciągu dnia bieżące wiadomości?



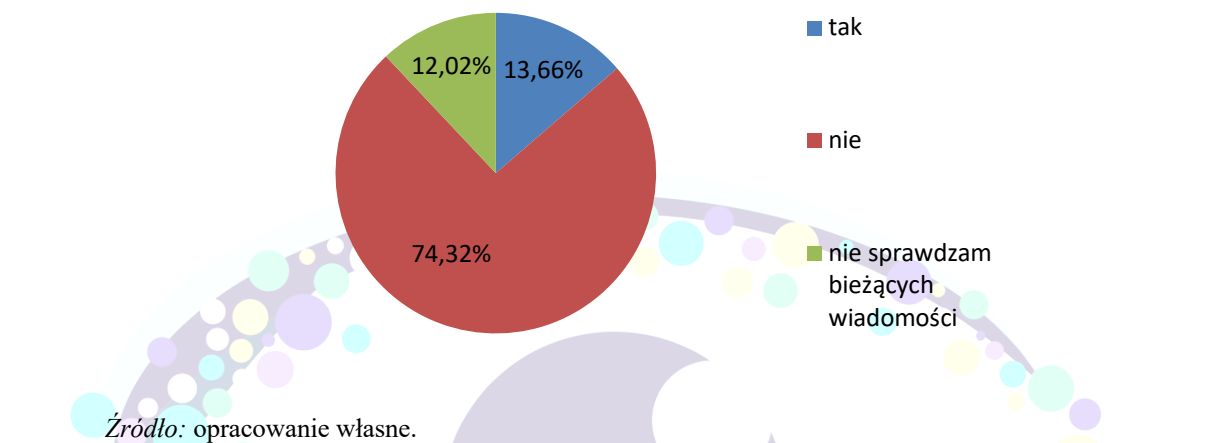
Źródło: opracowanie własne.





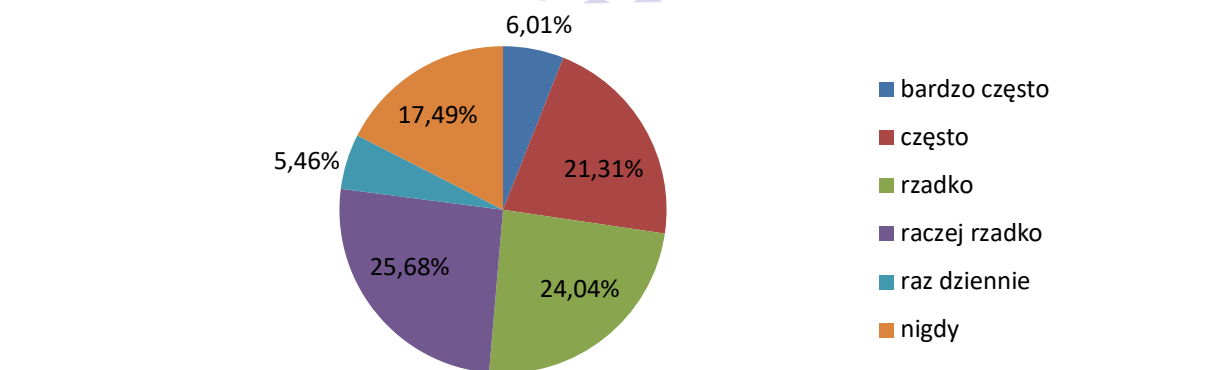
Wśród badanej grupy osób większość (51,92%) podaje, że często lub bardzo często sprawdza bieżące wydarzenia, nigdy lub rzadko sprawdza bieżące wiadomości w ciągu dnia 48,08% badanych respondentów i respondentek.

Wykres 211. Czy jeżeli nie sprawdzisz bieżących wiadomości czujesz zaniepokojenie?



Większość badanych (74,32%) stwierdza, że nie czuje zaniepokojenia w skutek braku możliwości sprawdzenia bieżących wiadomości. Dodatkowo 12,02% osób stwierdziło, że nie sprawdza bieżących wiadomości. Natomiast 13,66% ankietowanych odczuwa zaniepokojenie jeżeli nie sprawdza bieżących wiadomości.

Wykres 212. Jak często zdarza Ci się sprawdzać bieżące informacje w trakcie lekcji w szkole, pobytu z rodziną, podczas aktywności fizycznej, itp.?



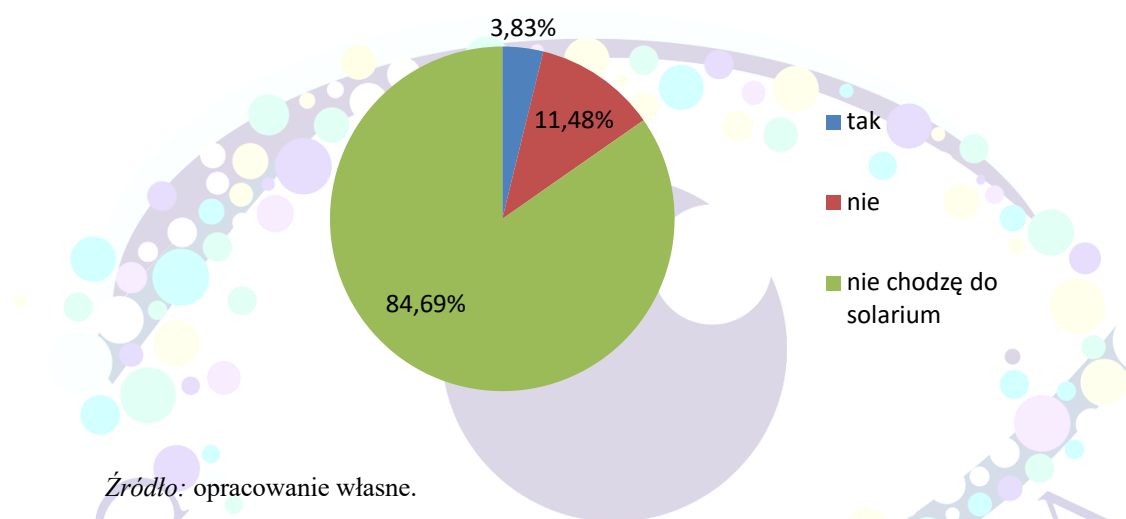
Źródło: opracowanie własne.



Większość badanych (72,67%) stwierdza, że nie sprawdza bieżących informacji w opisanych sytuacjach lub robi to rzadko. Natomiast 27,32% ankietowanych sprawdza bieżące informacje.

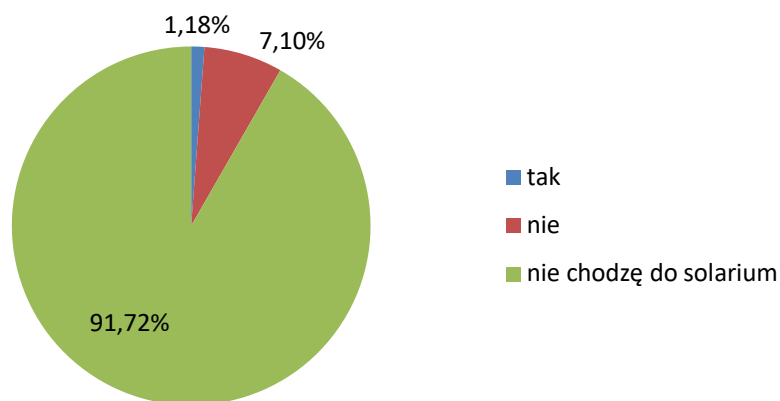
## 5.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium

Wykres 213. Czy zdarza Ci się opalać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele?



Znaczna większość osób uczestniczących w badaniu 84,69% zadeklarowała, że nie chodzi do solarium. Co więcej, 11,48% badanych chodzących do solarium nie przeznaczyło na pobyt w solarium pieniędzy wygosparowanych na inne cele.

Wykres 214. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/zestresowana:

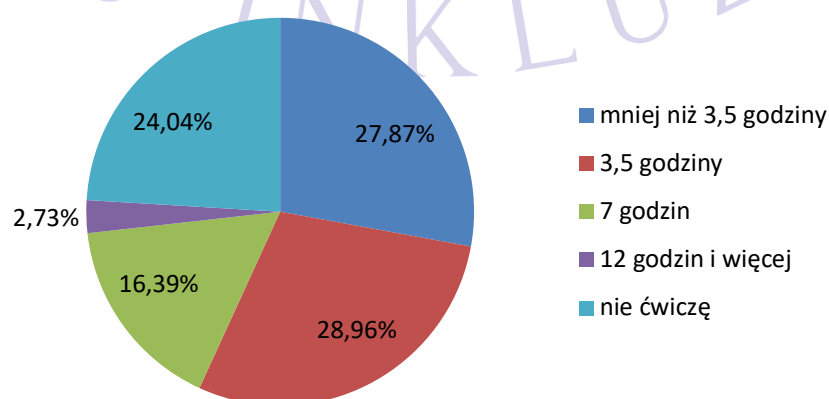


Źródło: opracowanie własne.

Znaczna większość osób uczestniczących w badaniu (91,72%) zadeklarowała, że nie chodzi do solarium. Z kolei 7,1% badanych chodzących do solarium nie czuje się zestresowana brakiem pobytu w solarium. Jednak 1,18% osób badanych zadeklarowała stres związany z brakiem pobytu na solarium.

### 5.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych

Wykres 215. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne:

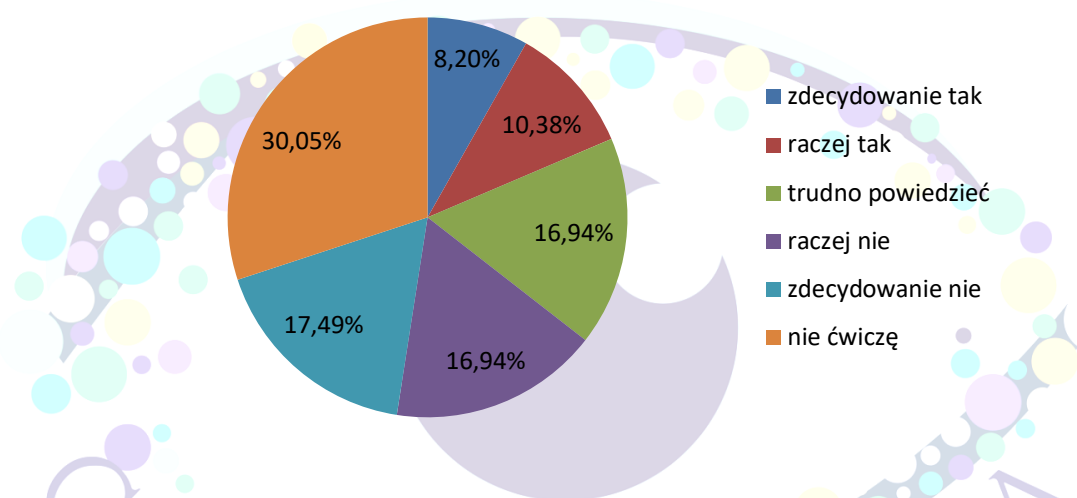


Źródło: opracowanie własne.



Większość osób uczestniczących w badaniu (56,83%) zadeklarowała, że uprawia ćwiczenia fizyczne w ilościach uznawanych za nieszkodliwe, a więc do 3,5 godziny tygodniowo. Z kolei 19,12% badanych deklaruje jednak uprawianie ćwiczeń fizycznych powyżej tych wartości. Najbardziej niepokojący jest odsetek na poziomie 24,04% osób nieuprawiających w ogóle ćwiczeń fizycznych.

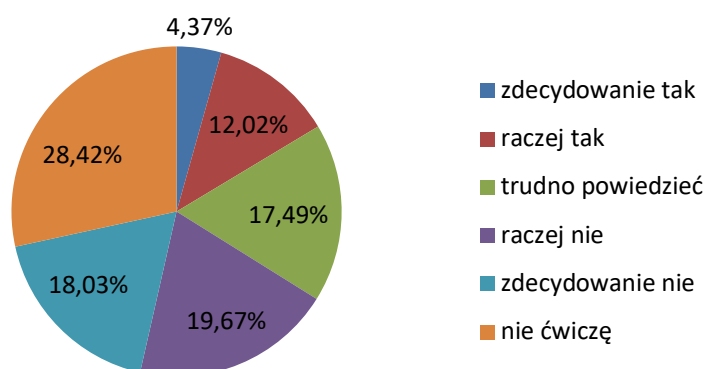
Wykres 216. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami.



Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że większość badanych (64,48%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych albo deklaruje wykonywanie ich w sposób umiarkowany. Jest jednak grupa ankietowanych rzędu 18,58%, deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami. Ponadto kolejną grupą to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie z jaką intensywnością uprawiają one ćwiczenia fizyczne. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (16,94%).

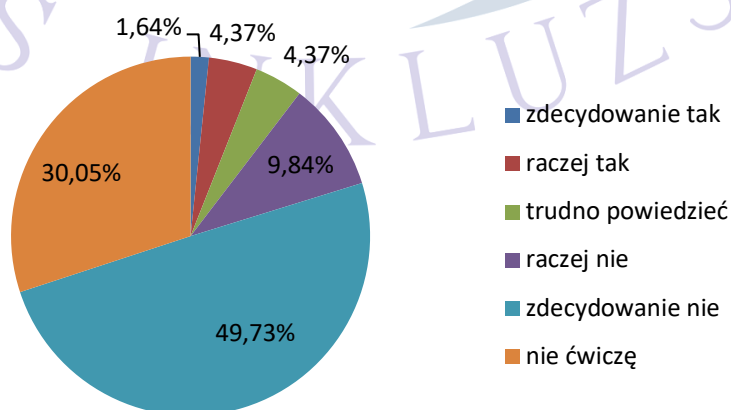
Wykres 217. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednio restrykcyjną dietą.



Źródło: opracowanie własne.

Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że większość badanych 66,12% albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych albo wykonuje je bez wspomagania w postaci restrykcyjnej diety. Jest jednak grupa ankietowanych rzędu 16,39%, deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych wspomaganych odpowiednią dietą. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy ćwiczenia fizyczne wspomagają dietę. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (17,49%).

Wykres 218. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagacze anaboliczne.

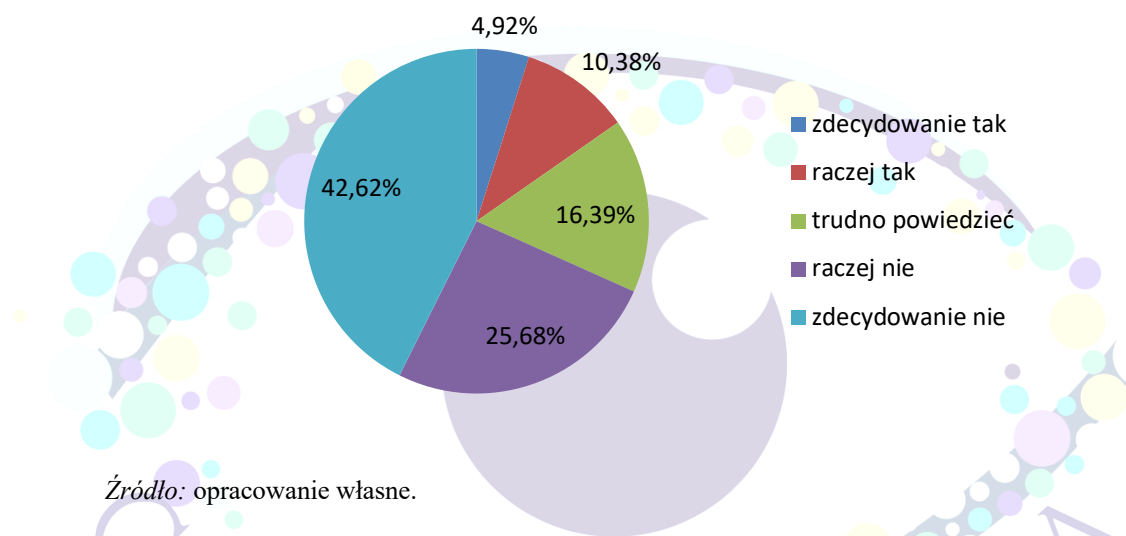


Źródło: opracowanie własne.



Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że znaczna większość badanych (89,62%) albo nie uprawia ćwiczeń fizycznych albo wykonuje je bez wspomagania w postaci wspomagaczy anabolicznych. Jest jednak grupa ankietowanych rzędu 6,01%, deklarujących uprawianie ćwiczeń fizycznych wspomaganych anabolicznie. Ponadto kolejna grupa to osoby, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy ćwiczenia fizyczne wspomagają anabolicznie. Osoby te udzieliły odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (4,37%.)

Wykres 219. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną.

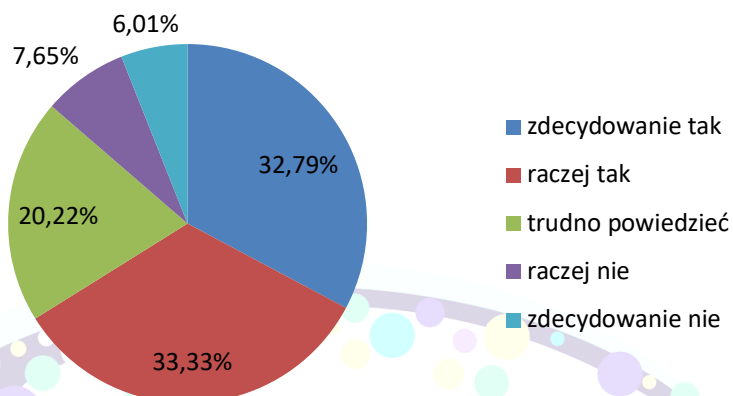


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu (68,3%) zadeklarowała, że raczej nie lub zdecydowanie nie preferuje ćwiczeń fizycznych ponad spędzenie czasu z rodziną lub znajomymi. W tym przypadku jednak odnotowano znaczną grupę osób, które nie potrafiły określić jednoznacznie czy wolą ćwiczenia fizyczne czy spędzanie czasu z rodziną/znajomymi i udzieliła odpowiedzi w brzmieniu trudno powiedzieć (16,39%). Zastanawiający wynik stanowi ostatnia najmniej liczna grupa osób rzędu 15,3%, która już w tak młodym wieku raczej woli iść poćwiczyć niż spotkać się ze znajomymi.

## 5.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing

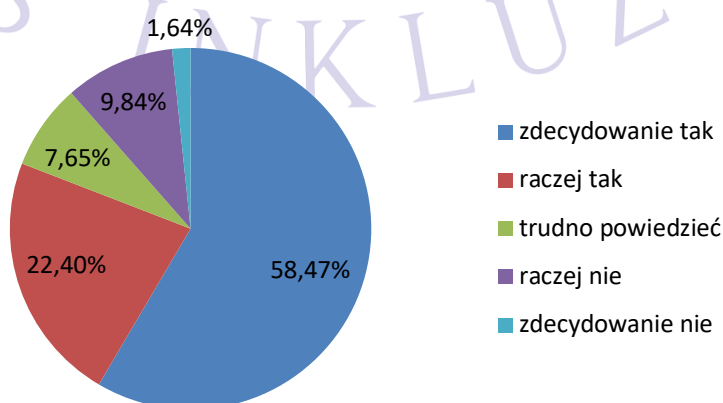
Wykres 220. Czy w Twojej opinii wygląd fizyczny jest ważny?



Źródło: opracowanie własne.

Badanie to pokazuje dla jak dużej grupy, bowiem aż dla 66,12% młodych ludzi wygląd fizyczny ma znaczenie. Niepokojący jest fakt niewielkiej ilości (13,66%) odpowiedzi w brzmieniu raczej nie oraz zdecydowanie nie ma znaczenia.

Wykres 221. Czy chciałbyś/chciałabyś coś zmienić w swoim wyglądzie?

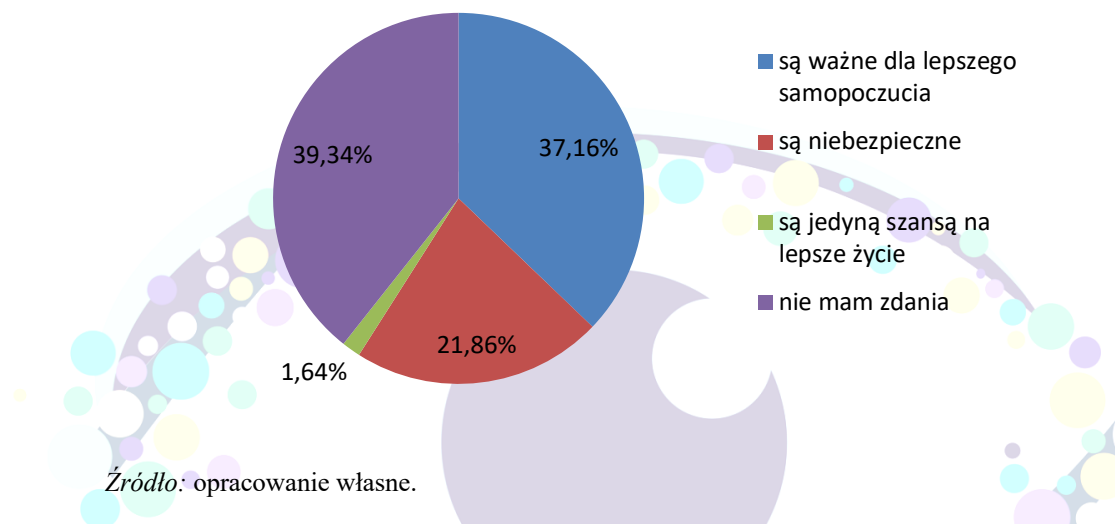


Źródło: opracowanie własne.



Zdecydowana większość badanych (80,87%) deklaruje chęć dokonania zmiany w swoim wyglądzie, a tylko 11,48% badanych nic by nie zmieniło w wyglądzie swojego ciała. Interesujący jest w tym wypadku wynik dotyczący osób niezdecydowanych stanowiących tylko 7,65%.

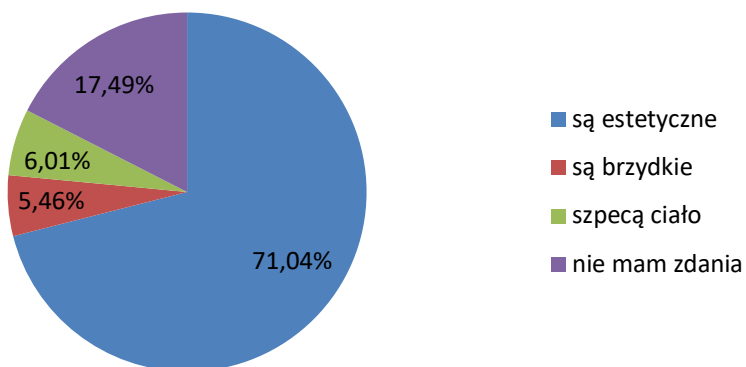
Wykres 222. Co sądzisz o operacjach plastycznych mających na celu upiększanie ciała?



Odpowiedzi na to pytanie wskazują, że największa ilość respondentów/respondentek (39,34%) nie ma zdania w tym względzie, ale już 37,16% ankietowanych stwierdza, że operacje plastyczne są istotne dla lepszego samopoczucia. Natomiast 21,86% badanych jest zdania, że zabiegi tego typu są niebezpieczne.



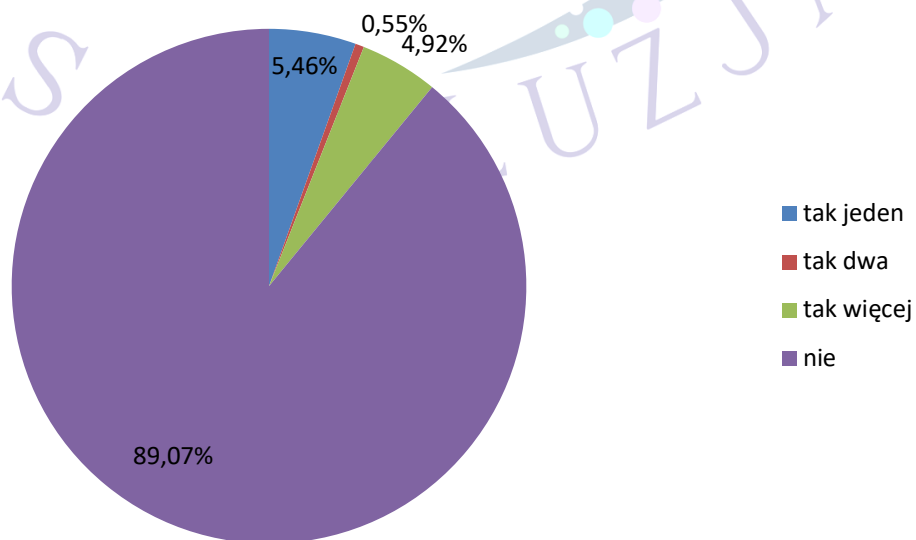
Wykres 223. Co sądzisz o tatuażach?



Źródło: opracowanie własne.

W odpowiedzi na preferencje estetyczne dotyczące tatuaży większość (71,04%) młodych ludzi wykazało, iż są one „bardzo estetyczne”. Drugą liczebnie grupą są badani niemający ukształtowanego zdania na ten temat (17,49%). Tylko 11,47% badanych stwierdziło, że tatuaże są brzydkie lub szpecą ciało.

Wykres 224. Czy masz tatuaż?

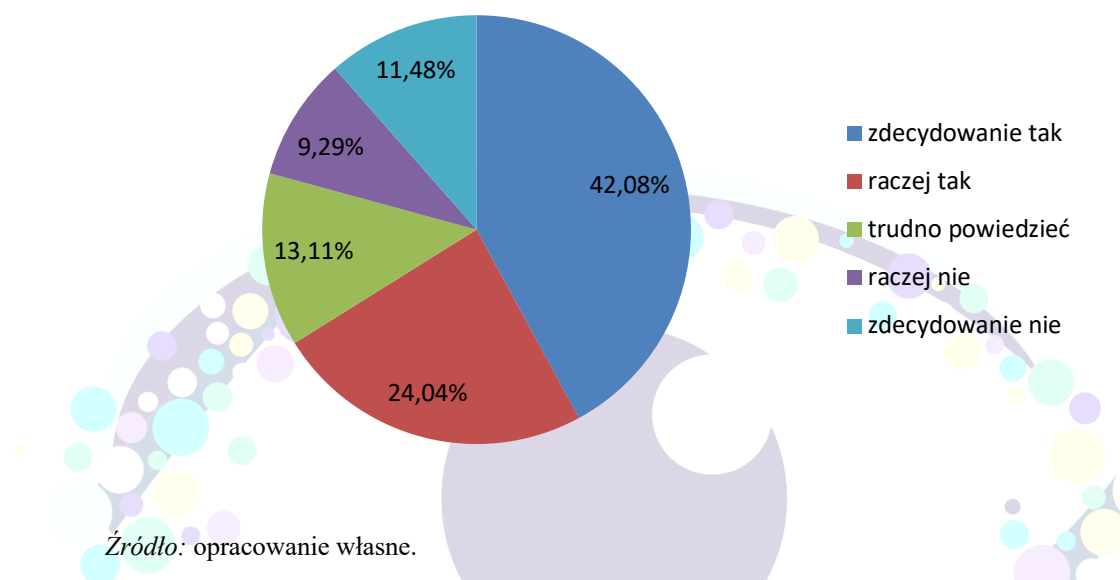


Źródło: opracowanie własne.



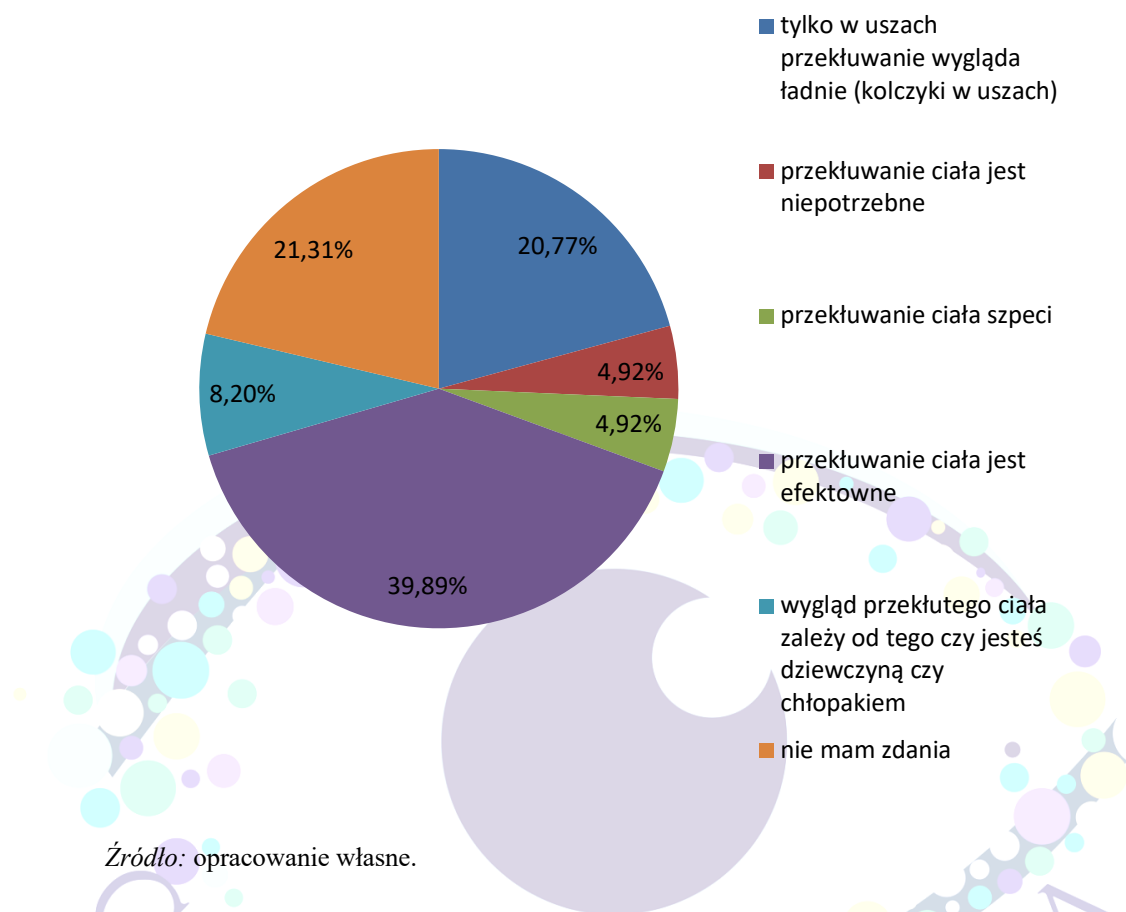
W odpowiedzi na pytanie – czy masz tatuaż – znaczna większość (89,07%) młodych ludzi wykazała, iż nie ma tatuażu. Tylko 10,93% badanych stwierdziło, że ma tatuaże.

Wykres 225. Czy chciałbyś/chciałabyś w przyszłości mieć tatuaż?



Badanie to wykazało, że już w tak młodym wieku znacząca grupa (66,12%) osób badanych ma ukształtowany pozytywny pogląd na temat chęci posiadania tatuażu. Grupa rzędu 13,11% nie ma zdania na ten temat, natomiast 20,77% badanych nie chce mieć w przyszłości tatuażu.

Wykres 226. Co sądzisz o przekłuwaniu ciała (piercingu)?

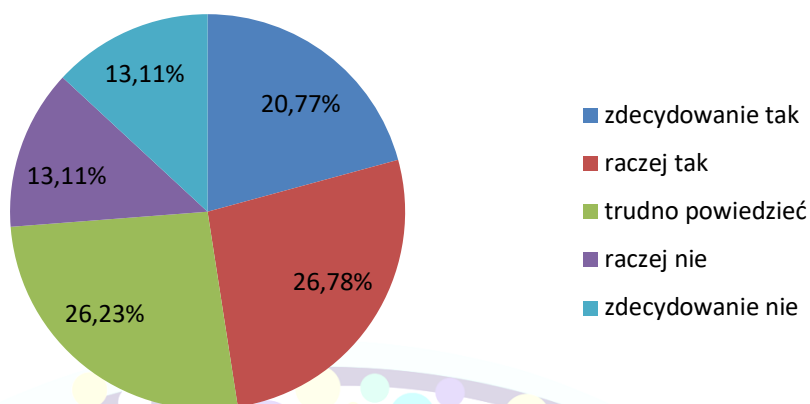


Źródło: opracowanie własne.

Badanie to wykazało, że wśród młodzieży 39,89% stwierdza, że przekłuwanie ciała jest efektowne. Z kolei 20,77% badanych wykazuje akceptację dla przekłuwania tylko uszu, a 21,31% nie ma zdania w tej sprawie. Dane ujawniły, że 9,84% ankietowanych ma zdecydowanie negatywne zdanie na temat przekłuwania ciała.



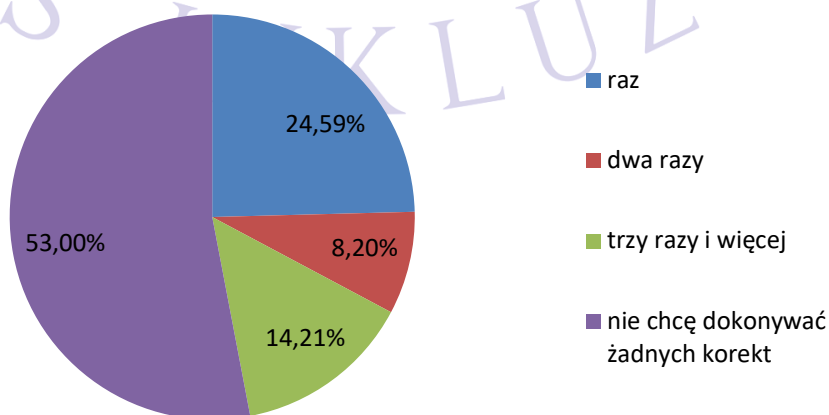
Wykres 227. Czy sądzisz, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing mogą poprawić jakość życia:



Źródło: opracowanie własne.

Z badania tego wynika, że 47,55% ankietowanych jest zdania, zgodnie z którym wszelkie zabiegi dokonywane na ciele mogą poprawić jakość życia. Przeciwnego zdania jest 26,22% badanych, przy czym 26,23% nie ma w tym względzie zdania.

Wykres 228. Ile razy dziennie myślisz o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.)



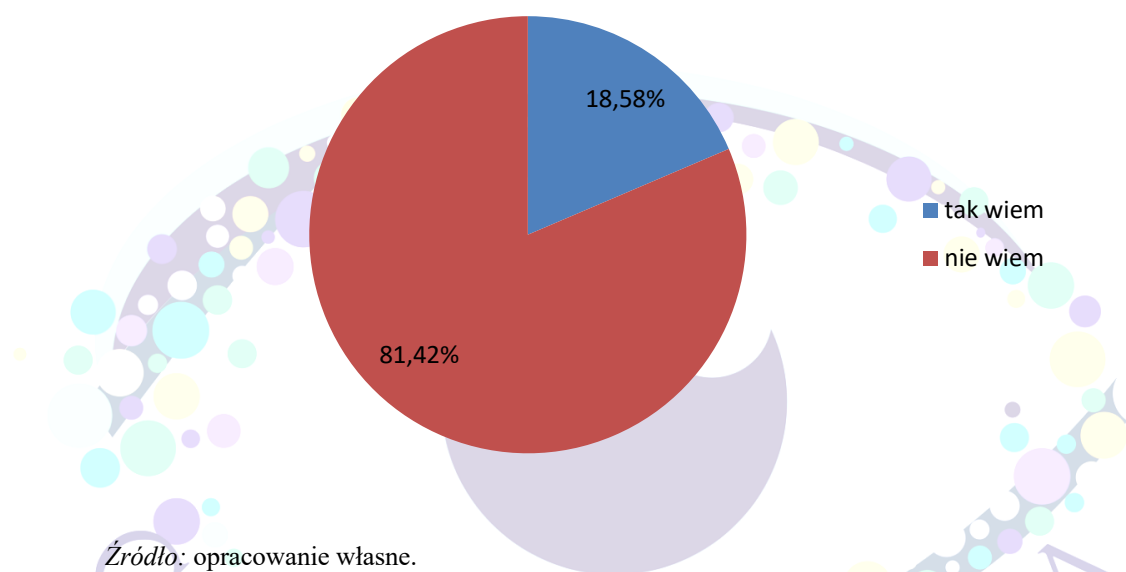
Źródło: opracowanie własne.



Wynik tego badania pokazuje, że tylko 47% badanych myśli o ewentualnej zmianie we własnym wyglądzie.

## 5.18. Zagadnienia profilaktyki

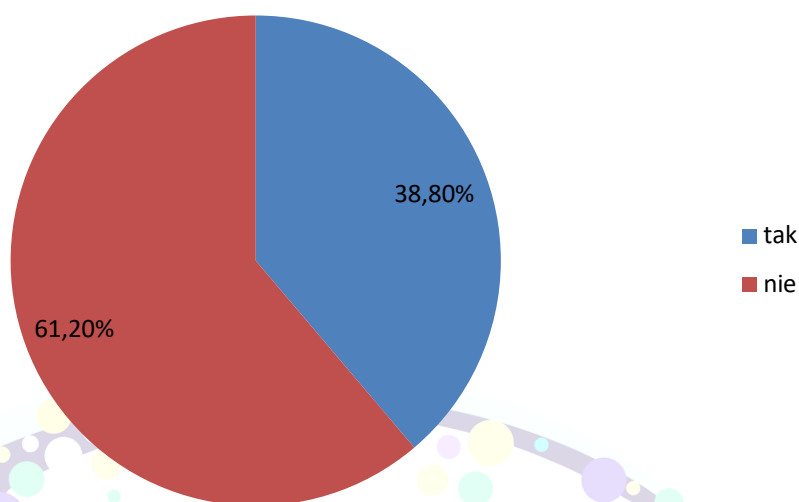
Wykres 229. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (81,42%) zadeklarowała, że nie ma pojęcia, gdzie mogłaby zgłosić się po pomoc w sprawach poruszonych w ankiecie. Tylko 18,58% osób jest w pełni świadoma, gdzie zgłosić się z którymkolwiek z wymienionych problemów.

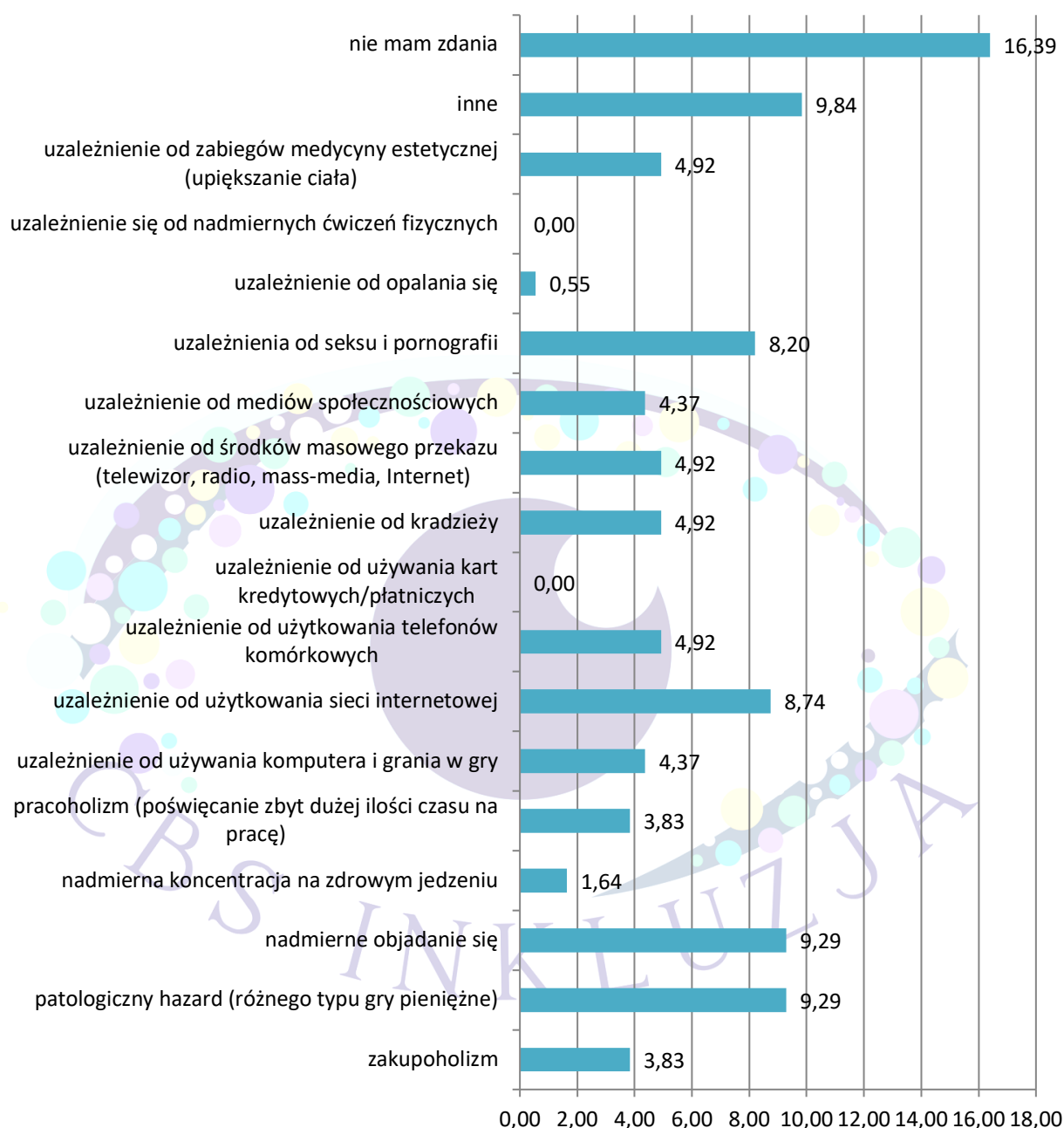
Wykres 230. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?



Źródło: opracowanie własne.

Znakomita większość osób uczestniczących w badaniu (61,2%) zadeklarowała, że nie zetknęła się nigdy ze specjalistycznymi informacjami na powyższe tematy przekazywanymi przez słupskie instytucje. Tylko 38,80% miała z nimi do czynienia.

Wykres 231. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość?



Źródło: opracowanie własne.

Zgodnie z zapatrywaniami grupy badanej największe zagrożenie, jeżeli chodzi o uzależnienia behawioralne wskazane w ankiecie stanowią na przyszłość: uzależnienie patologicznego hazardu, nadmiernego objadania się (9,29%), inne niewymienione uzależnienia rzędu 9,84%.



Ponadto znaczne zagrożenie ankietowani dostrzegają w uzależnieniu od sieci internetowej (8,74%) oraz w uzależnieniu od seksu i pornografii (8,2%). Ponadto znaczna grupa badanych (16,39%) nie ma zdania na ten temat.



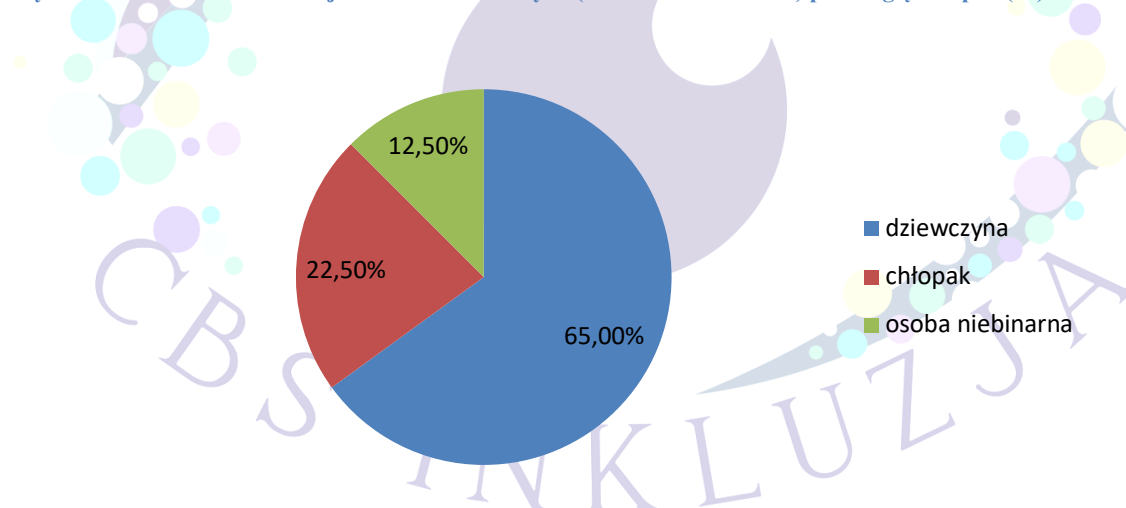


## ROZDZIAŁ VI Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych studentów/studentek na terenie miasta Słupska

### 6.1. Struktura próby badawczej

W niniejszym rozdziale zostaną przedstawione i przeanalizowane dane uzyskane z kwestionariusza uzależnień behawioralnych przeznaczonego dla studentów i studentek zamieszkałych w Słupsku. Badanie zostało przeprowadzone wśród 40 dorosłych osób. Zaprezentowane w tym podrozdziale wykresy prezentują strukturę demograficzną badanej próby.

Wykres 232. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (studentów/studentek) pod względem płci (%)

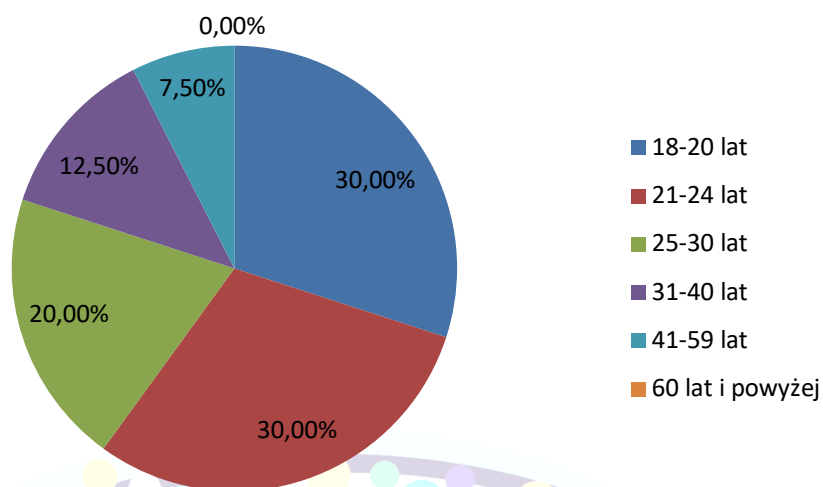


Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu stanowiły dziewczyny (65,00%). Mężczyźni stanowili 22,50% badanych. Z kolei osoby niebinarne stanowiły 12,50% badanej populacji.



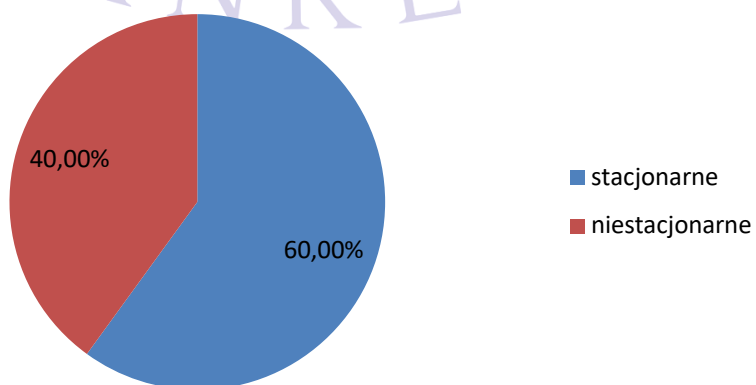
Wykres 233. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (studentów/studentek) pod względem wieku



Źródło: opracowanie własne.

Wśród badanych zdecydowanie przeważają osoby pomiędzy 18 a 24 rokiem życia (60%). Jednak druga w kolejności grupa to osoby w wieku pomiędzy 25 a 30 rokiem życia (20%). Trzecią w kolejności grupą wiekową reprezentowaną przez ankietowanych były osoby w wieku 31-40 lat (12,5%). Rozkład ten odpowiada faktycznemu rozkładowi wieku studentów/studentek w populacji.

Wykres 234. Tryb studiowania

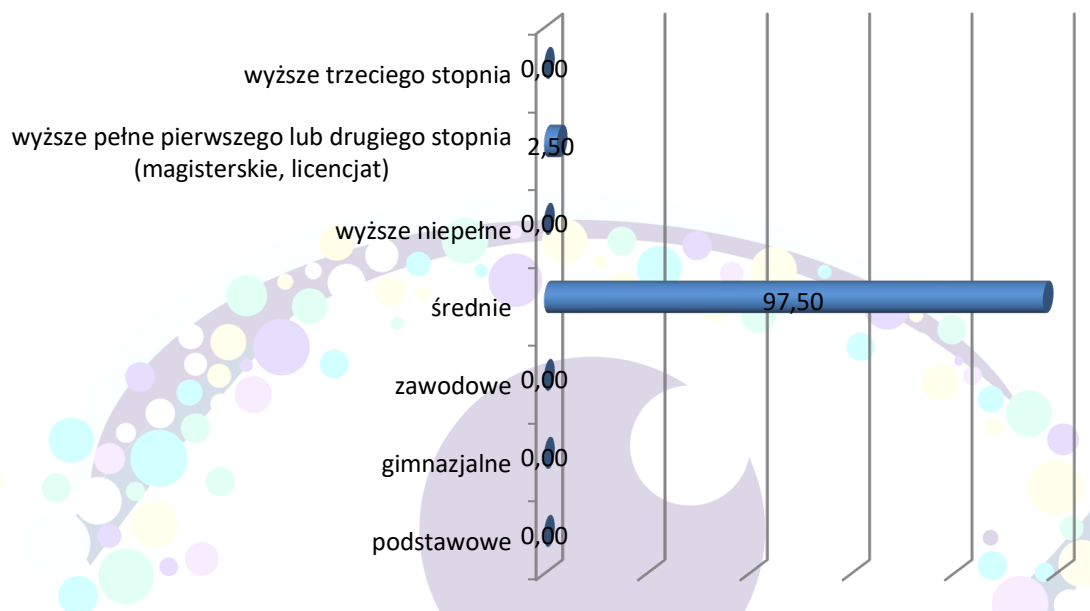


Źródło: opracowanie własne.



Uczestnicy badań w większości byli studentami studiów stacjonarnych (60%). W trybie niestacjonarnym uczyło się 40% uczestników badań.

Wykres 235. Wykształcenie badanych

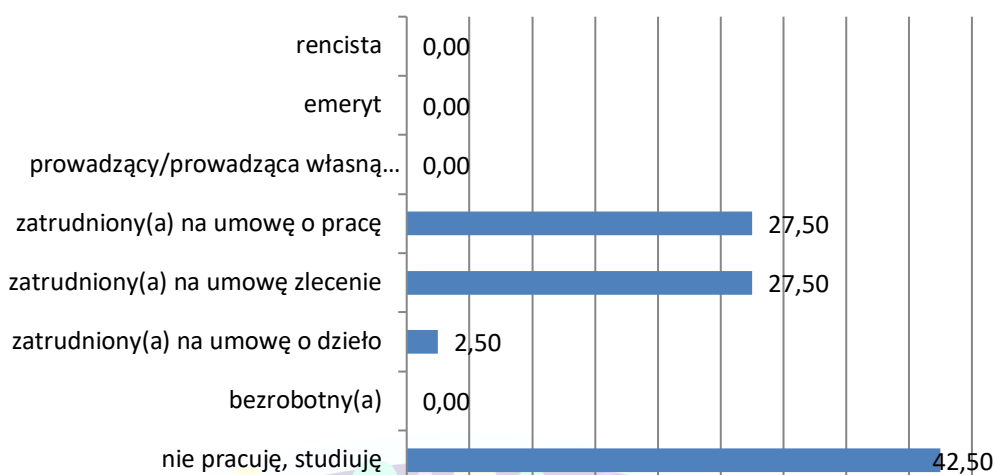


Źródło: opracowanie własne.

Prawie wszyscy badani posiadają wykształcenie średnie (97,5%), a 2,5% posiada już wyższe wykształcenie na poziomie I-ego lub II-ego stopnia.

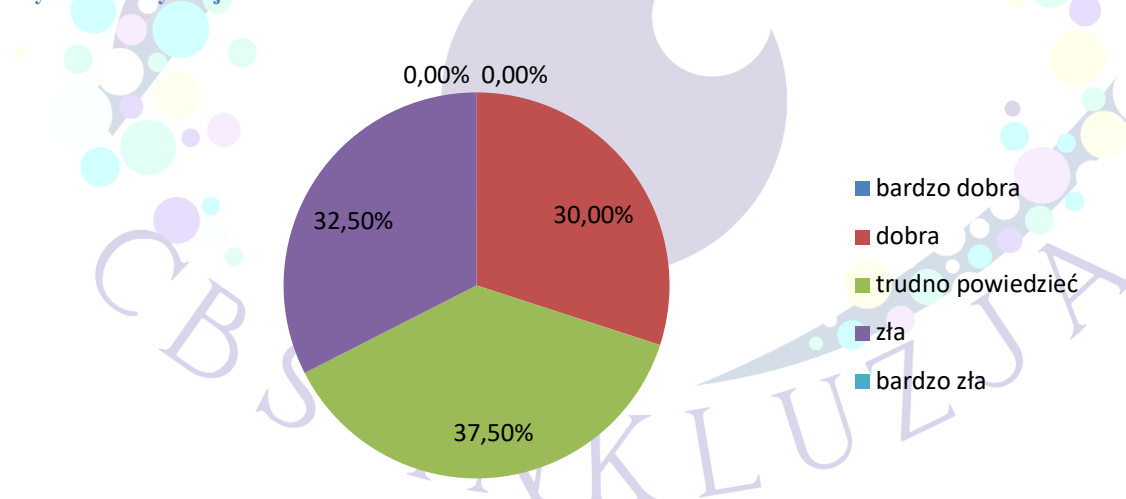
Na wykresie nr 237 został zaprezentowany rozkład odpowiedzi dotyczących statusu zawodowego badanych. Warto podkreślić, że 42,5% studentów nie pracuje. Większość jednak pracuje będąc zatrudniona w ramach różnych umów: umowa o pracę (27,5%), umowa zlecenie (27,5%) oraz umowa o dzieło (2,5%).

Wykres 236. Status zawodowy badanych



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 237. Sytuacja ekonomiczna



Źródło: opracowanie własne.

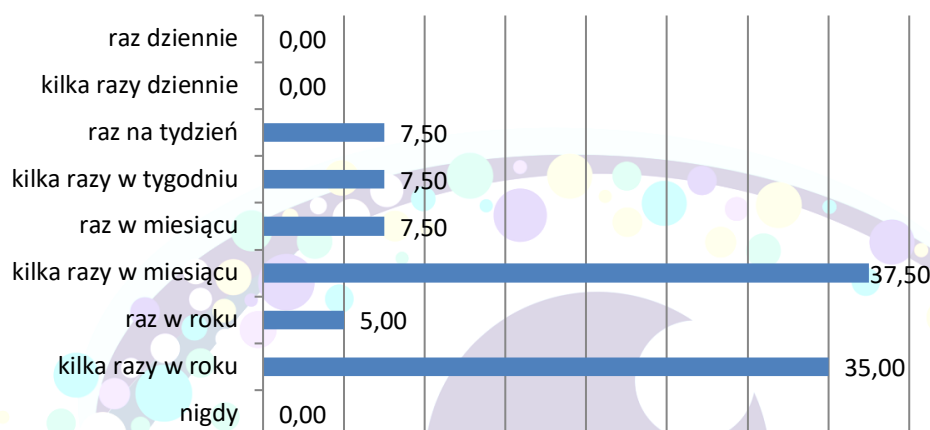
W kwestii związanej z sytuacją ekonomiczną, rozkład odpowiedzi uczestników badań jest jednorodny. Co 3 badany określił swoją sytuację ekonomiczną jako dobrą. 32,5% wskazało, że ich sytuacja ekonomiczna jest zła. Natomiast 37,5% miało problem z jednoznacznym ocenieniem tego aspektu swojego życia. Warto podkreślić, że w badanej grupie nikt nie określił swojej sytuacji jako „bardzo dobrej” lub „bardzo złej”.



## 6.2. Zakupoholizm

Jednym z istotnych obszarów uzależnień behawioralnych jest niekontrolowane robienie zakupów określane mianem zakupoholizmu. Zaprezentowane w niniejszym podrozdziale analizy odnoszą się do tego aspektu.

Wykres 238. Jak często zdarza Ci się robić zakupy, których nie planowałeś/nie planowałaś wcześniej?



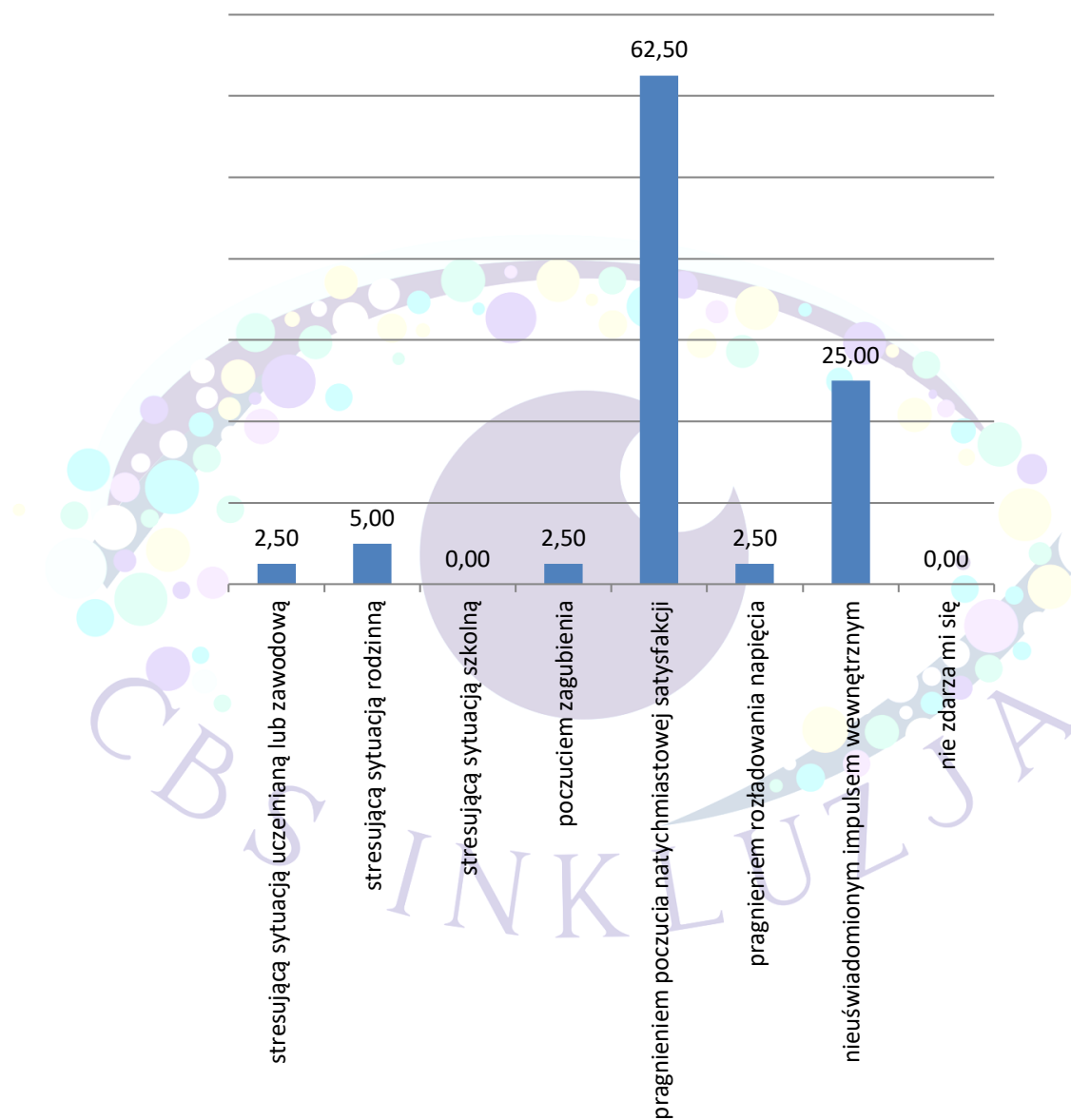
Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że 37,5% studentów deklaruje, iż robi niekontrolowane zakupy kilka razy w miesiącu, a 35% - kilka razy w roku. Warto podkreślić, że 15% uczestników badań przyznaje się, że takie zakupy robi co najmniej raz w tygodniu. Tak duża częstotliwość może być sygnałem o braku kontroli nad racjonalnym gospodarowaniem budżetem. 7,5% ankietowanych poddaje się tej praktyce raz w miesiącu.

W tym kontekście istotne wydaje się poznanie powodów niekontrolowanych wydatków studentów. Rozkład odpowiedzi w tym zakresie prezentuje wykres nr 239. Okazuje się, że dla większości badanych nieracjonalne wydatki są powodowane chęcią poczuci natychmiastowej satysfakcji. Jest to związane z brakiem umiejętności odraczania gratyfikacji, co jest stygmatem współczesnego pokolenia. Dla ¼ uczestników badań, powodem do niezaplanowanych i niekontrolowanych wydatków jest nieświadomy impuls. Dla 7,5% ankietowanych impulsem do takiej aktywności jest sytuacja stresująca związana ze studiowaniem, z pracą zawodową lub z sytuacją rodzinną. Warto jest podkreślić, że

żaden/żadna ze studentów/ studentek nie zadeklarowali/ły nie poddawania się niekontrolowanym zakupom (zob. wykres 237,238).

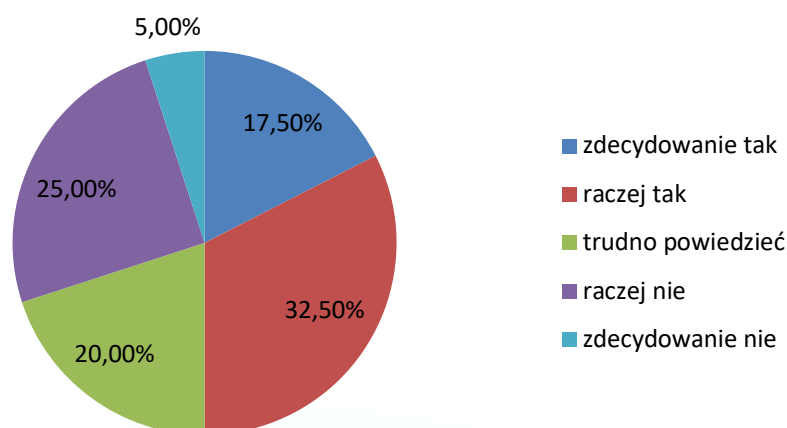
Wykres 239. Jeżeli zdarza Ci się robić niekontrolowane zakupy, to czym jest to spowodowane:



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 240. Czy kiedykolwiek miałeś/miałaś wrażenie, że robisz zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza Twoją kontrolą?



Źródło: opracowanie własne.

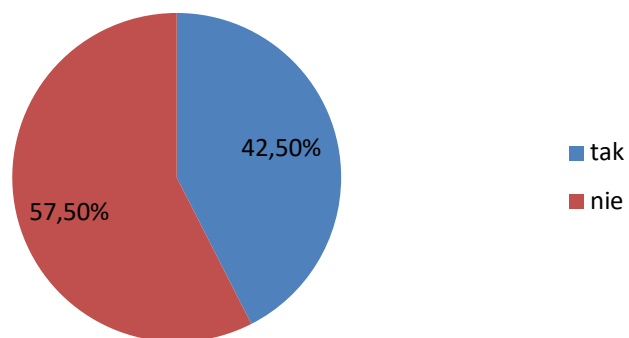
Interesujące jest, że 50% studentów deklaruje, że doświadczyli poczucia, iż robią zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza kontrolą. Wskazuje to na występowanie niewłaściwego trendu w tej grupie w analizowanym zakresie. Natomiast 30% jednoznacznie zaprzecza, że kiedykolwiek mieli takie wrażenie.

### 6.3. Patologiczny hazard

Dużym zagrożeniem jest uprawianie hazardu. Tego typu aktywność szybko może przerodzić się w nałóg. W związku z tym jest to ważny aspekt diagnostyczny w kwestii uzależnień behawioralnych.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 241, 42,5% studentów deklaruje, że w ciągu ostatniego roku zaryzykowali utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości. Jest to bardzo duża grupa młodych ludzi, co wskazuje na istnienie zagrożenia patologicznym hazardem w tej populacji. Warto podkreślić, że na tle analizowanych grup w tym projekcie badawczym, studenci wykazują największe zagrożenie uzależnieniem behawioralnym w tej kwestii.

Wykres 241. Czy zdarzyło Ci się w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości?

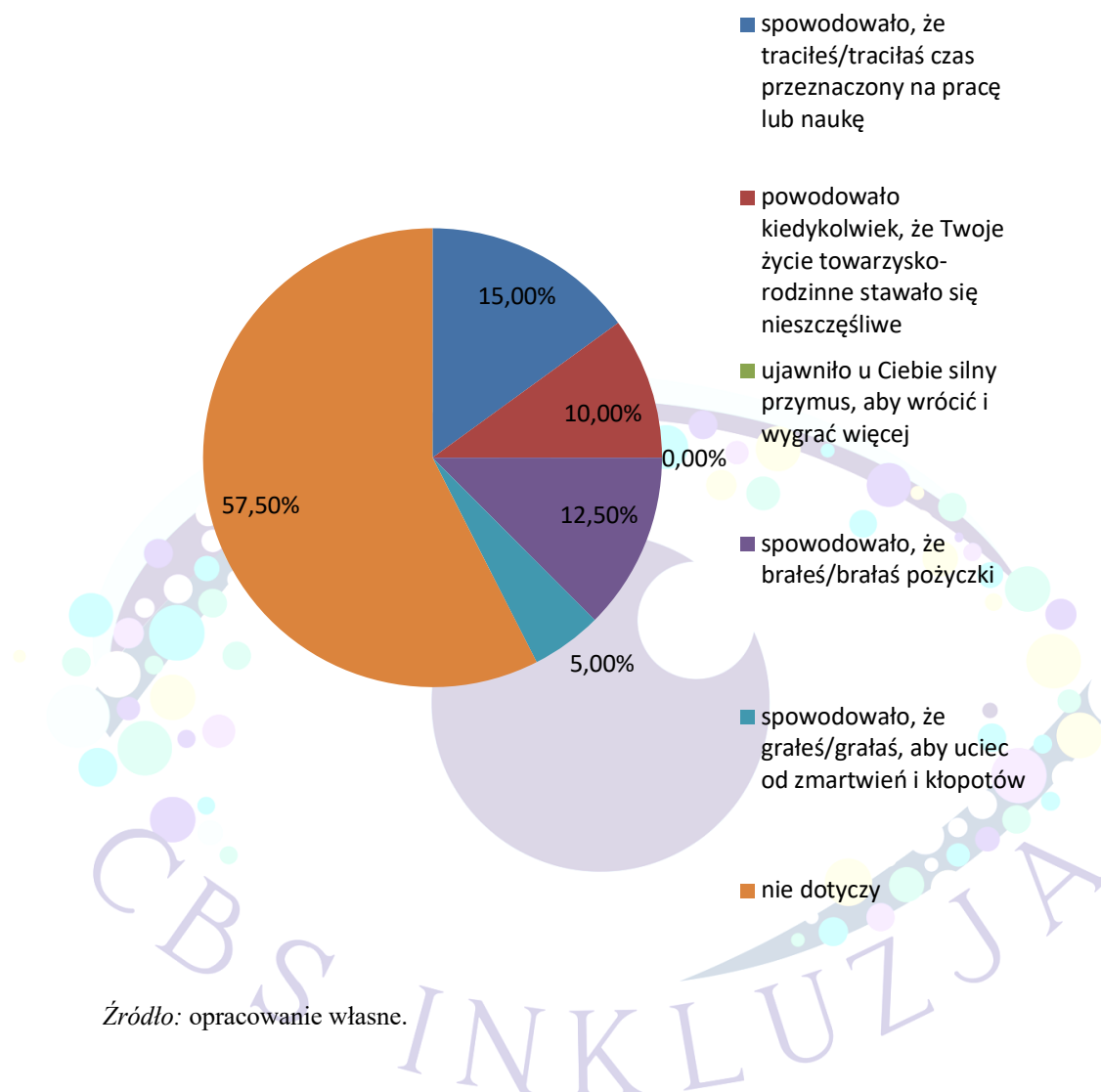


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 242, problematyka gier pieniężnych nie dotyczy większej części ankietowanych osób (57,50%). Jednak dla 42,5% jest to problem, który wpływa na ich życie. Dla 15% badanych granie w gry pieniężne spowodowało utratę czasu przeznaczonego na prace lub naukę. 12,5% respondentów zdecydowało się na zaciągnięcie pożyczki z tego powodu. A według co 10 badanego przez tego typu gry jego/jej życie rodzinne/towarzyskie stało się nieszczęśliwe.



Wykres 242. Czy uprawianie różnego typu gier pieniężnych:



#### 6.4. Kompulsywne objadanie się

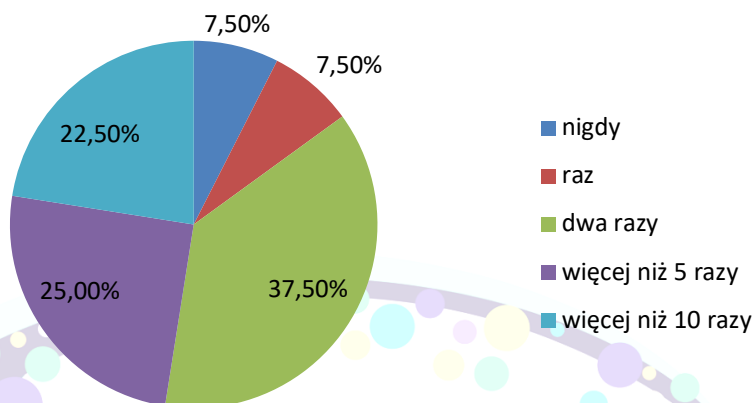
Problematyka braku kontroli nad ilością spożywanego pokarmu jest ważnym aspektem jeżeli chodzi o uzależnienia behawioralne.

Z danych reprezentowanych na wykresie 243 wynika, że tylko dla 7,5% respondentów niekontrolowane spożywanie ulubionych pokarmów nie stanowiło problemu w przeciągu ostatniego roku. Nieco ponad 1/5 uczestników badań przyznała, że objadała się częściej niż 10 razy w ostatnim roku. A ¼ respondentów czyniła to więcej niż 5 razy. Warto podkreślić,



że 37,5% studentów uczestniczących w badaniu spożywało duże ilości ulubionych pokarmów dwa razy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

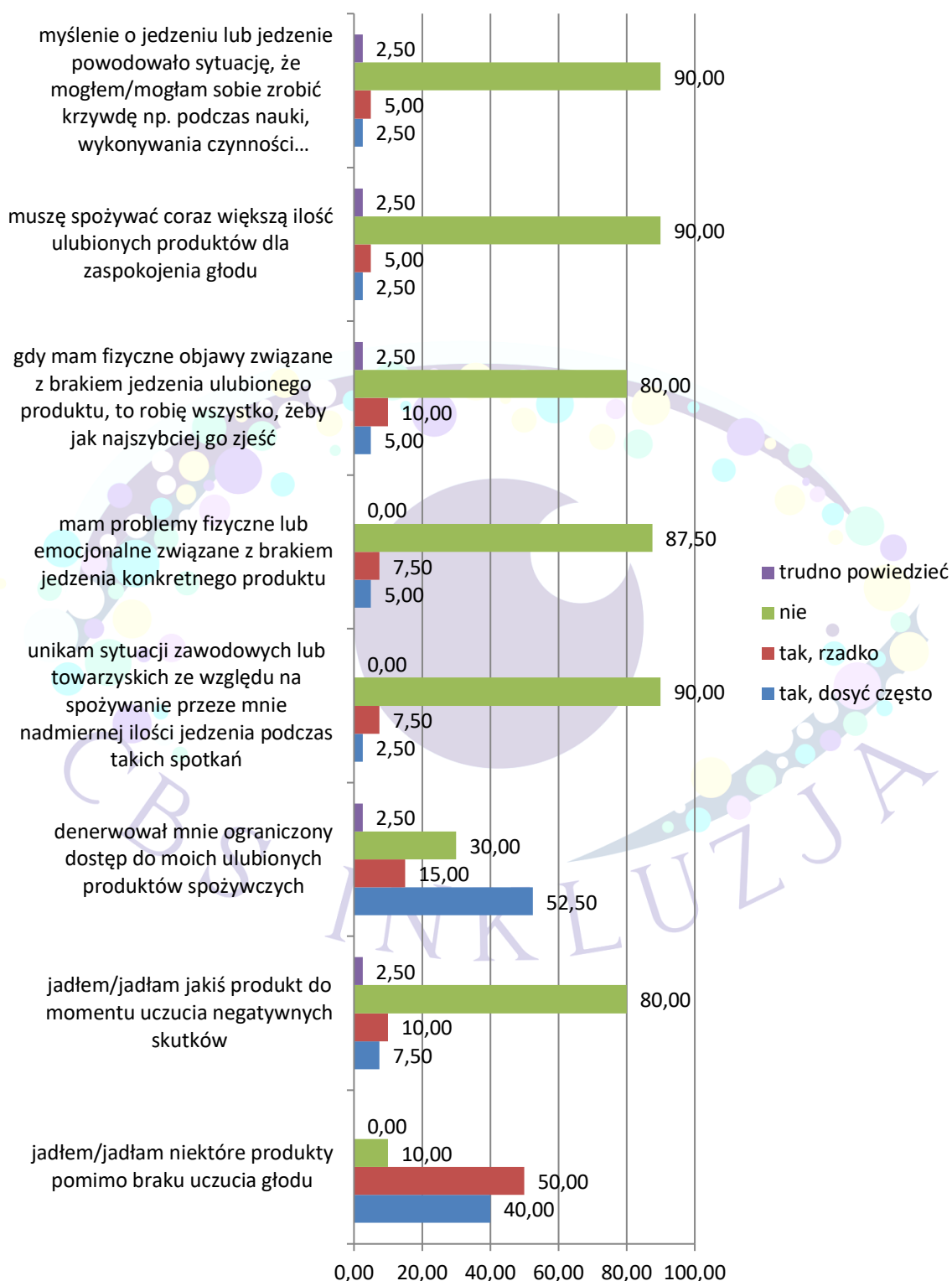
Wykres 243. Czy zdarzyło Ci się w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości?



Źródło: opracowanie własne.

Z danych przedstawionych na poniższym wykresie wynika, że dla 52,5% często niekomfortowy był brak dostępu do ich ulubionych produktów, co powodowało u nich uczucie zdenerwowania. 40% uczestników badań przyznaje się, że dosyć często spożywa produkty mimo braku uczucia głodu, a połowa badanych czyni to rzadko. Jednak prawie we wszystkich kwestiach związanych z przymusem spożywania pokarmów, większość badanych deklaruje brak takiego odczucia (od 80% do 90%).

Wykres 244. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów:



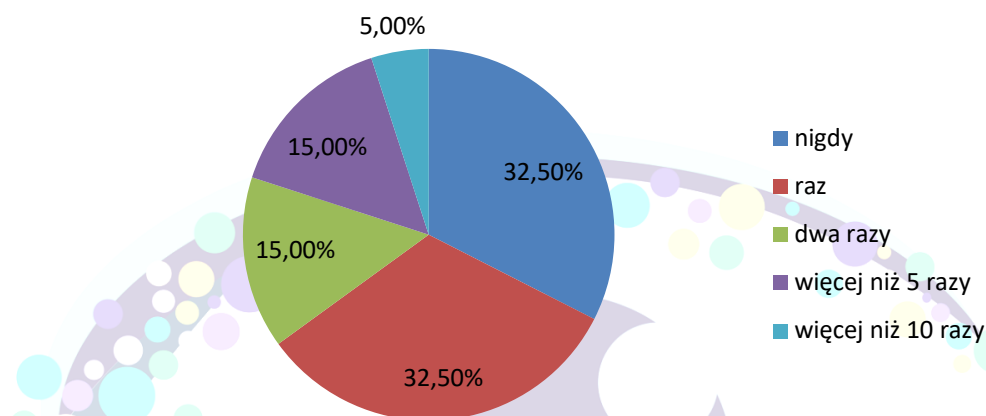
Źródło: opracowanie własne.



## 6.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu

Z nadmierną koncentracją na spożywaniu pokarmów związana jest także ortoreksja. Cierpiąca na nią jednostka skupia się nadmiernie na spożywaniu wyłącznie zdrowej żywności.

Wykres 245. Czy zdarzyło Ci się w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach?



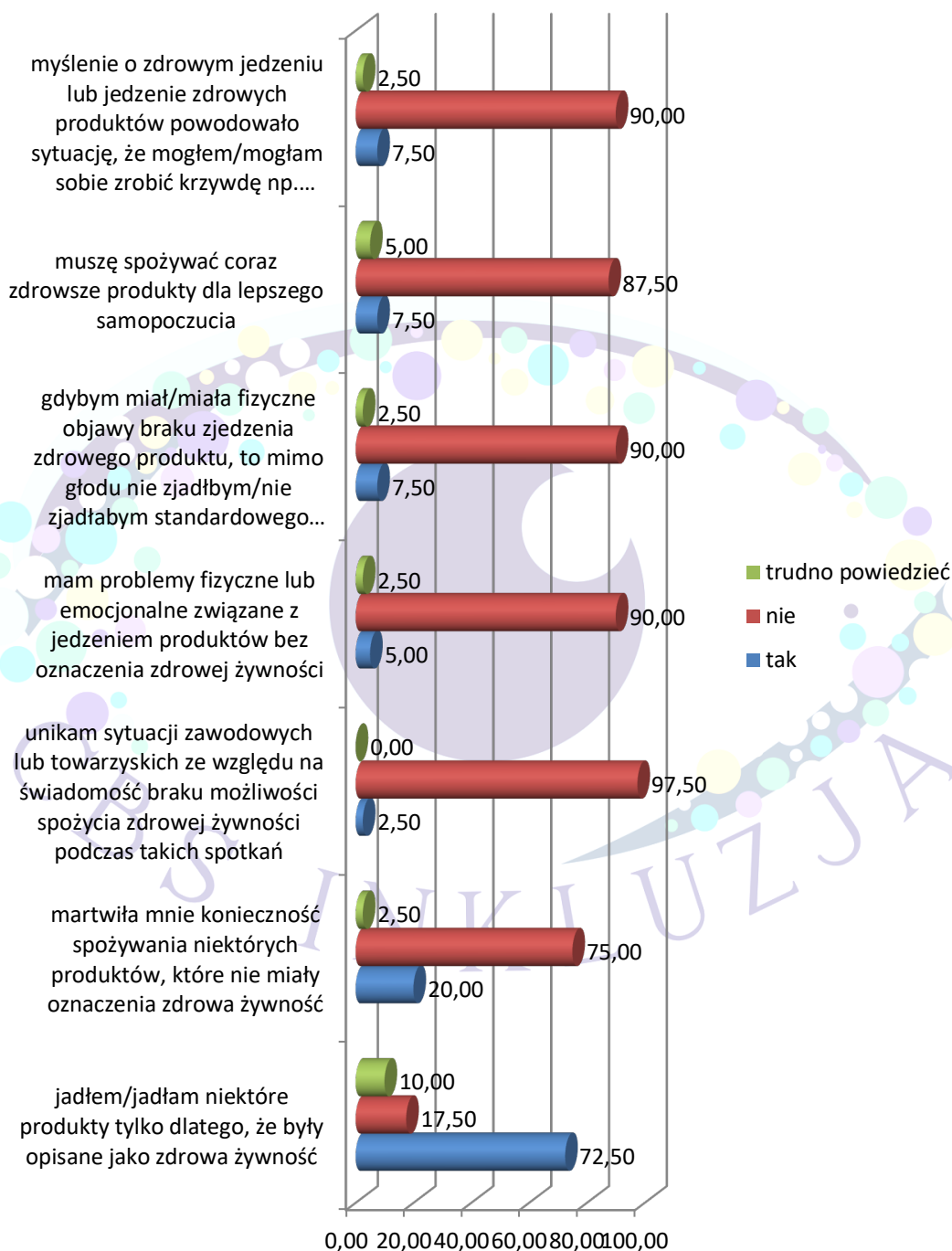
Źródło: opracowanie własne.

Z danych przedstawionych na powyższym wykresie wynika, że 32,5% młodych ludzi nigdy nie miała problemu z jedzeniem tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach. Taka sama ilość ankietowanych przyznaje się do tego, że w ciągu ostatniego roku raz jadła zdrowe potrawy w bardzo dużych ilościach. Natomiast dla 20% uczestników badań jedzenie tego typu pożywienia stanowiło ważną aktywność w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na poniższym wykresie, sytuacje związane z przymusem spożywania tylko zdrowych produktów nie dotyczą większości badanych (od 75% do 97,5%). Tylko jeden kontekst nie pasuje tutaj do schematu – jadłem/jadłam niektóre produkty, tylko dlatego, że były opisane jako zdrowa żywność. W tym przypadku 72,5% respondentów zadeklarowało, że praktykowali tego typu czynność. Warto zaznaczyć, że 20% ankietowanych przyznała się do tego, że martwiła ich konieczność spożywania niektórych produktów, które nie miały oznaczenia zdrowa żywność.



Wykres 246. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem zdrowych produktów



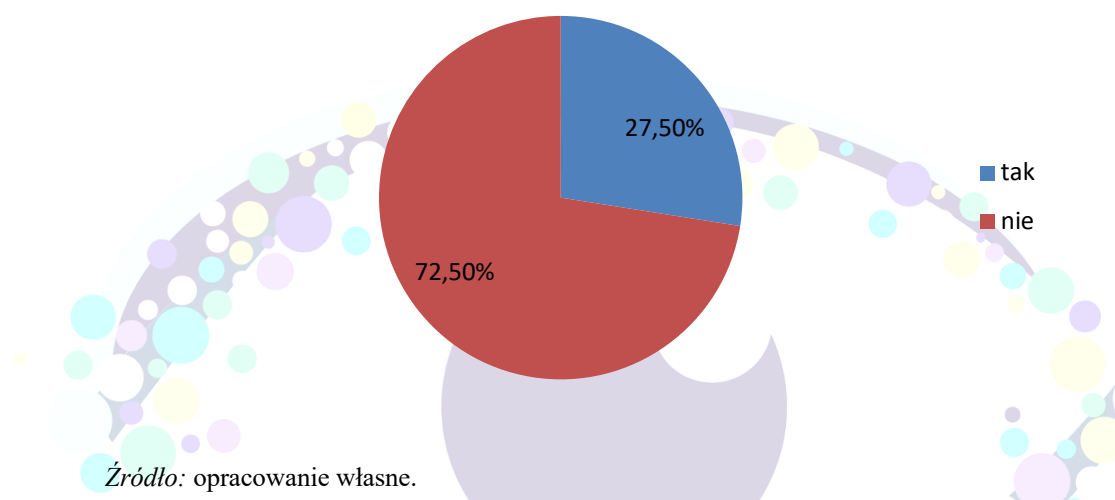
Źródło: opracowanie własne.



## 6.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii

W niniejszym podrozdziale zostanie przeanalizowane zjawisko uzależnienia od seksu lub pornografii wśród studentów w Słupsku.

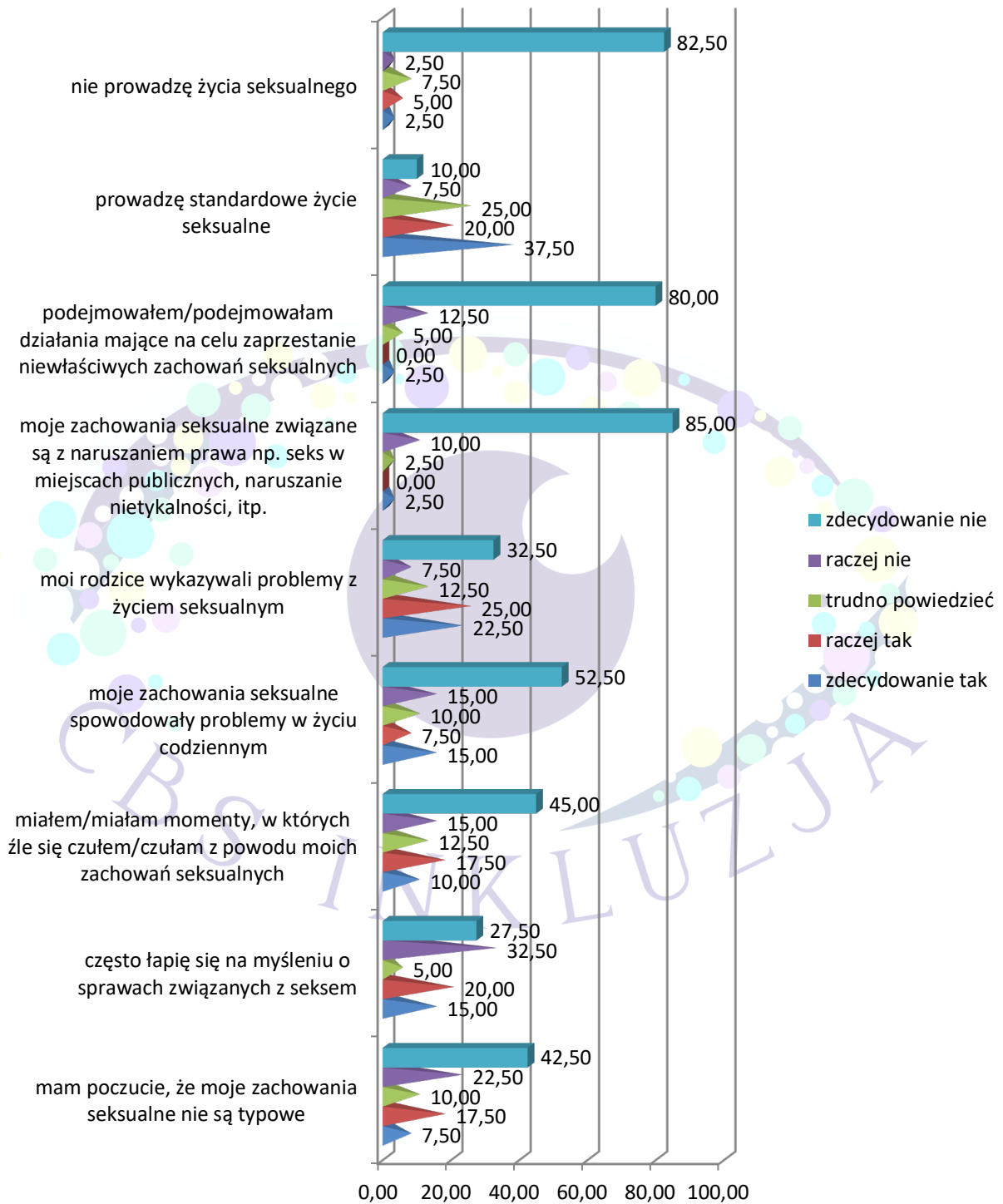
Wykres 247. Czy zauważasz u siebie nadmierną ilość zachowań seksualnych (czynności autoerotyczne, uprawianie seksu, oglądanie pornografii, cyberseks)?



Jak wynika z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie, 27,5% osób ankietowanych zauważa u siebie nadmierną ilość zachowań seksualnych w postaci na przykład czynności autoerotycznych, uprawiania seksu, cyberseksu czy oglądania materiałów o treściach pornograficznych. Nieco ponad 72% badanych nie zauważa nadmiernej ilości tego typu zachowań w swoim życiu.

Według deklaracji studentów zaprezentowanej na wykresie nr 248, 85% studentów prowadzi aktywne życie seksualne, a 95% nie łamie prawa w sferze seksualnej. Jednak 23% respondentów miało z tego powodu problemy w życiu codziennym. 27,5% ankietowanych deklaruje, że doświadczyło złego samopoczucia z powodu swoich zachowań seksualnych. Natomiast 57% określa swoje życie seksualne mianem standardowego. Według deklaracji 17,5% badanych młodych ludzi, iż życie seksualne nie jest typowe, a 35% deklaruje, że często łapie się na myśleniu o sprawach związanych z seksem.

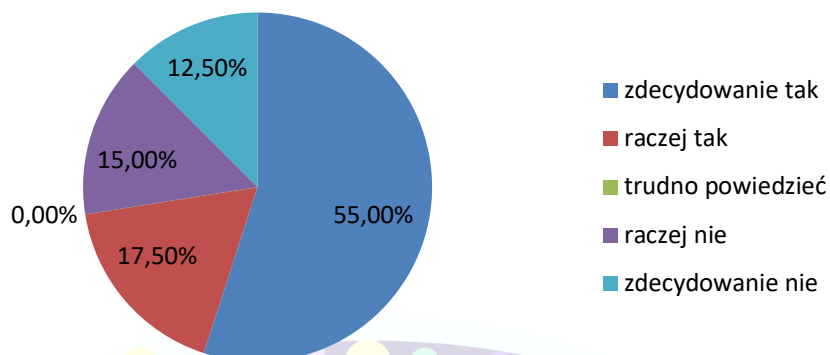
Wykres 248. Proszę o wskazanie odpowiedzi świadczących o doświadczeniach z seksem



Źródło: opracowanie własne.



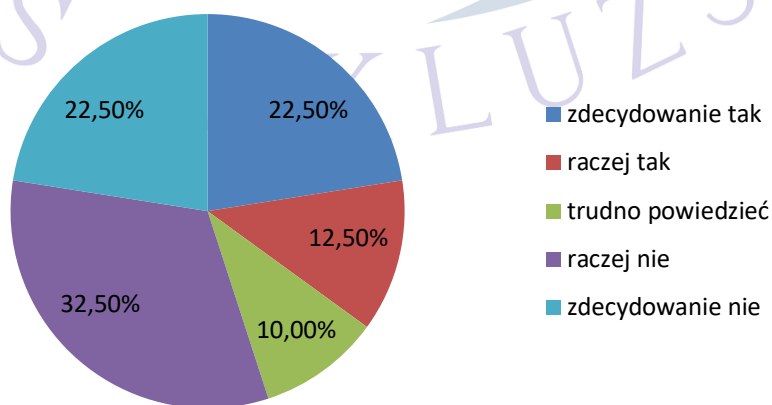
Wykres 249. Czy kiedykolwiek musiałeś/musiałaś ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla Ciebie osobami?



Źródło: opracowanie własne.

Interesujących danych dostarcza rozkład odpowiedzi respondentów zaprezentowany na wykresie nr 249. Wynika z niego, że 72,5% studentów przyznaje się, że musiało ukrywać swoją aktywność seksualną, natomiast 27,5% badanych nie musiało ukrywać swoich fantazji, pragnień czy zachowań seksualnych.

Wykres 250. Czy kiedykolwiek próbowałeś/próbowałaś zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwałeś/odczuwałaś jako złe, lub próbowałeś/próbowałaś wprowadzić w tym zakresie ograniczenia?



Źródło: opracowanie własne.



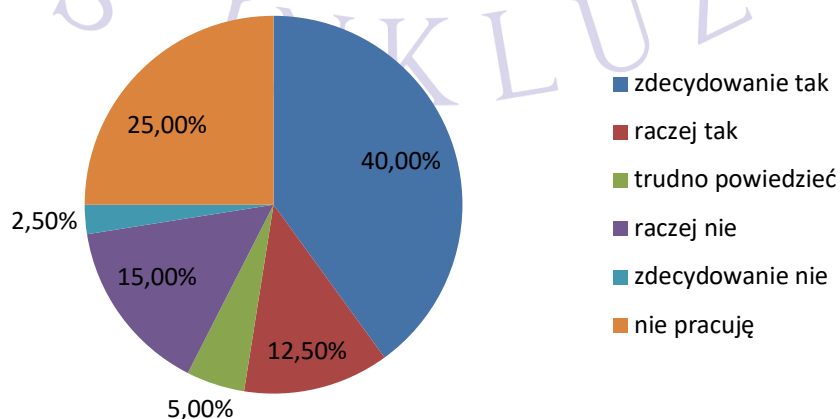


Według deklaracji zaprezentowanych na wykresie nr 250, 55% studentów nie próbowało zerwać z negatywnymi aspektami swoich zachowań seksualnych lub wprowadzić ich ograniczenia. W porównaniu z danymi z wykresu 248, jest to znacznie większa grupa, niż ta, która zadeklarowała, iż nie prowadzi standardowego życia seksualnego (17,5%). Ta rozbieżność może być spowodowana odmiennym definiowaniem standardowego życia seksualnego. Natomiast 35% ankietowanych podejmowało próby ograniczenia niewłaściwych aspektów związanych z zachowaniami seksualnymi.

## 6.7. Pracoholizm

Pracoholizm jest typowym dla współczesnych czasów uzależnieniem behawioralnym. Interesujące jest zatem spojrzenie na skalę występowania tego zjawiska wśród młodych osób, które w większości posiadają swoje pierwsze doświadczenia z pracą zawodową. W tym miejscu warto przypomnieć, że 57,5% studentów pracuje (zob. wykres 236). Rozbieżność w danych dotyczących osób niepracujących (42,5% - wykres 236 i 25% - wykres 251) może wynikać z faktu interpretacji pracy zawodowej – np. umowy o dzieło mogą nie być liczone jako praca zawodowa.

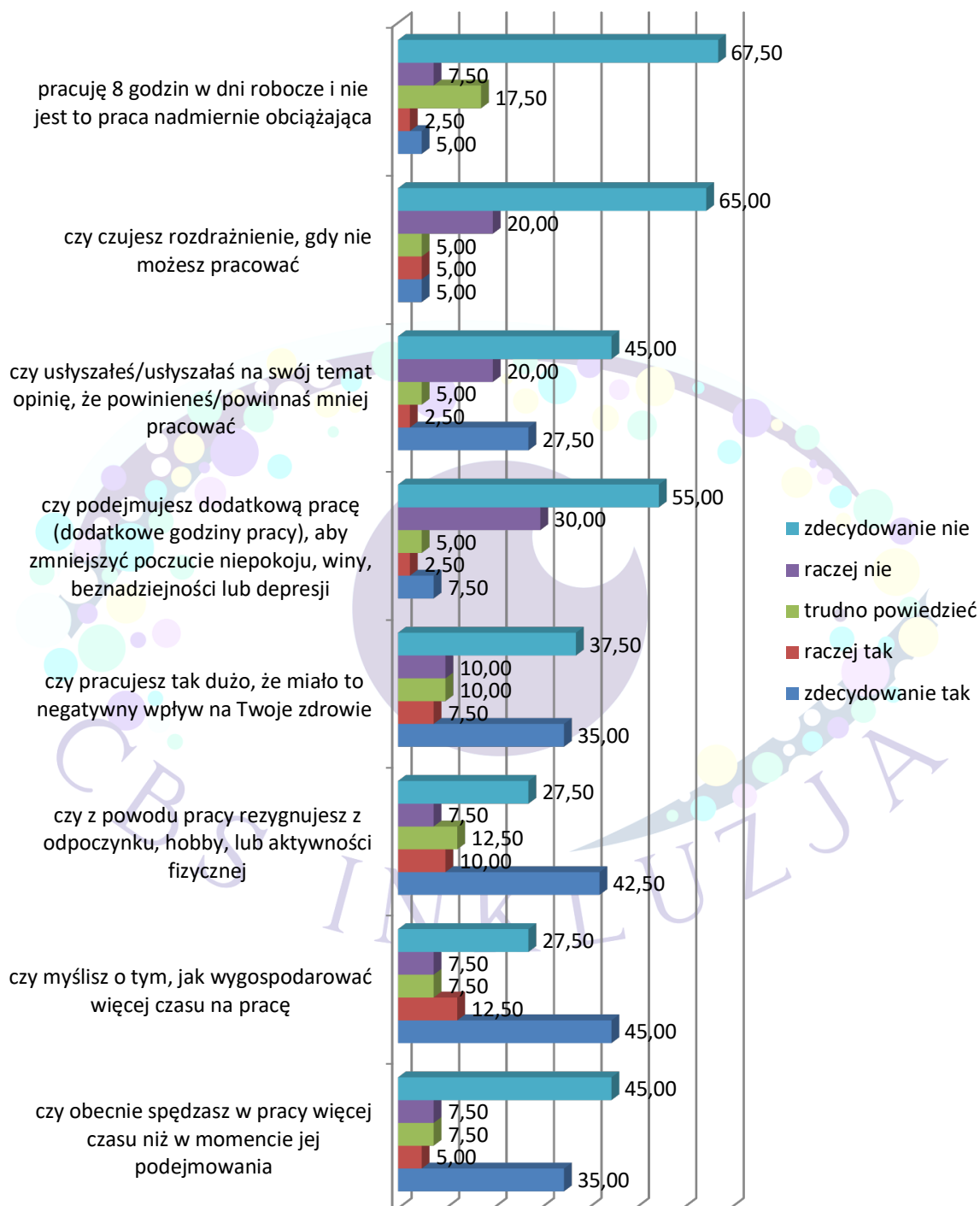
**Wykres 251. Czy masz odczucie, że wykonywana przez Ciebie ponadnormatywnie (powyżej 10 godzin dziennie – dni robocze) praca zawodowa ma negatywny wpływ na inne aspekty Twojego życia?**



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 252. Proszę o określenie wg skali następujących czynników



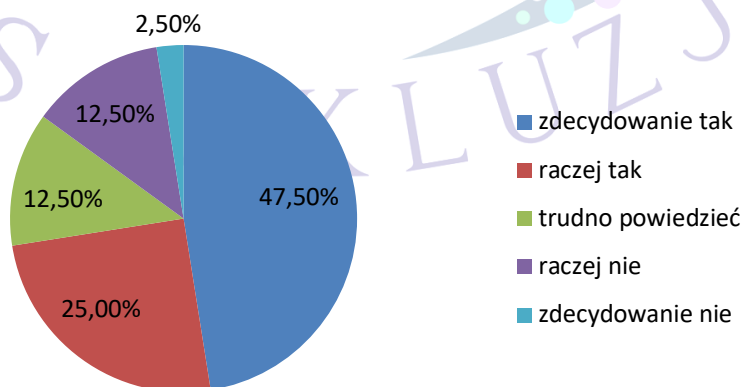
Źródło: opracowanie własne.



Z danych zaprezentowanych na wykresie 251 wynika, że 52,5% respondentów jest zdania, że ponadwymiarowy czas pracy negatywnie wpływa na ich życie codzienne. Czyli prawie wszyscy studenci, którzy pracują, wykonują swoją pracę w ponadwymiarowym czasie, co oddziałuje pozytywnie na pozostałe aspekty ich życia.

Dane zaprezentowane na wykresie 252 poszerzają interpretację danych z wykresu 251. Według deklaracji 40% badanych spędzają oni obecnie więcej czasu w pracy niż w momencie jej podejmowania. Ponad 57% myśli jednak o tym, aby wygospodarować, mimo studiów, więcej czasu na aktywność zawodową. Większość badanych (52,5%) deklaruje, iż rezygnuje dla pracy z odpoczynku, aktywności fizycznej lub z hobby, co świadczy o dużym zaangażowaniu w aktywność zawodową. Wniosek ten potwierdzają kolejne deklaracje studentów, z których wynika, że według 42,5% ponadwymiarowa praca ma negatywny wpływ na ich zdrowie. Jednak ponad 47% ankietowanych jednoznacznie deklaruje brak takiego wpływu. Warto zaznaczyć, że co dziesiąty uczestnik badań przyznaje się, iż podejmuje pracę dodatkową, aby zmniejszyć poczucie winy, niepokoju, beznadziejności lub depresji. Tyle samo osób natomiast oświadcza, iż czuje rozdrażnienie, gdy nie może pracować. Wskazuje to na duże prawdopodobieństwo występowania problemu pracoholizmu w tej grupie.

Wykres 253. Czy Twój rodzic/opiekunowie spędzają w pracy więcej czasu niż powinni?



Źródło: opracowanie własne.

W opinii większości studentów ich rodzice/opiekunowie spędzają w pracy więcej czasu niż powinni (72,5%). Jedną według 18% ankietowanych ich rodzice/opiekunowie nie mają

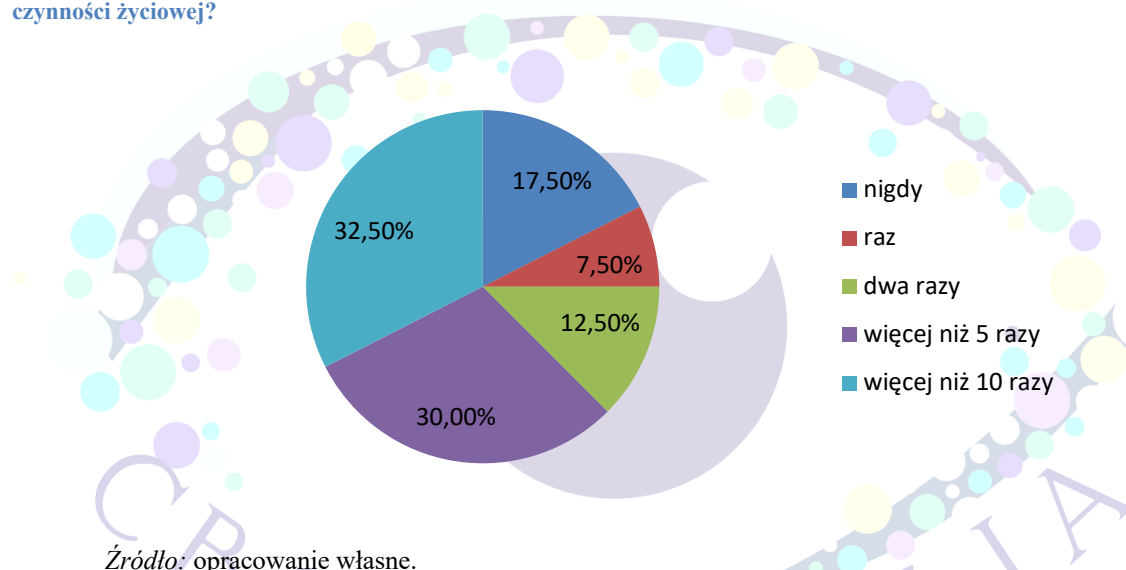


problemu z ponadwymiarowym zaangażowaniem w pracę. Nieco ponad 12% ma trudność z ustosunkowaniem się do tej sytuacji.

## 6.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych

Nadmierna aktywność związana z użytkowaniem nowych technologii jest typowa dla młodych ludzi. W związku z tym interesujące jest rozpoznanie skali nadmiernego ich użytkowania przez studentów.

Wykres 254. Czy kiedykolwiek używając komputer lub konsolę do gier zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?

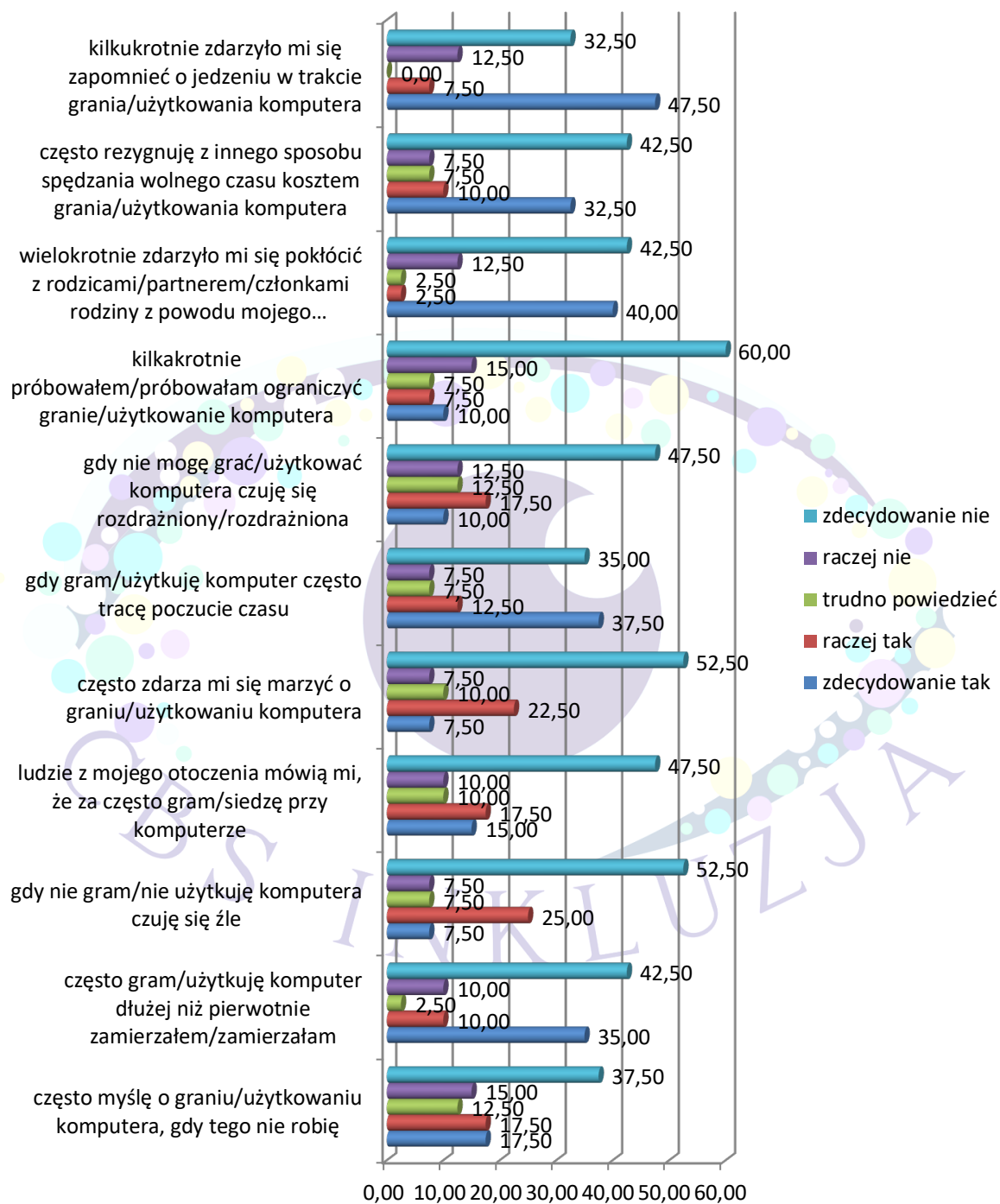


Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na wykresie 254 wynika, że ankietowani w większości przyznają się do tego, iż zdarzyło im się zapomnieć o ważnej sprawie z powodu użytkowania komputera lub grania w gry na konsoli (62,5%). Według deklaracji badanych, co piątemu z nich taka sytuacja przydarzyła się co najmniej raz, a 17,5% młodych ludzi oświadcza, że nie doświadczyło takiej sytuacji.

Dane przedstawione na poniższym wykresie dostarczają pogłębionych danych w analizowanym zakresie.

Wykres 255. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Ciebie i w jakim stopniu



Źródło: opracowanie własne.

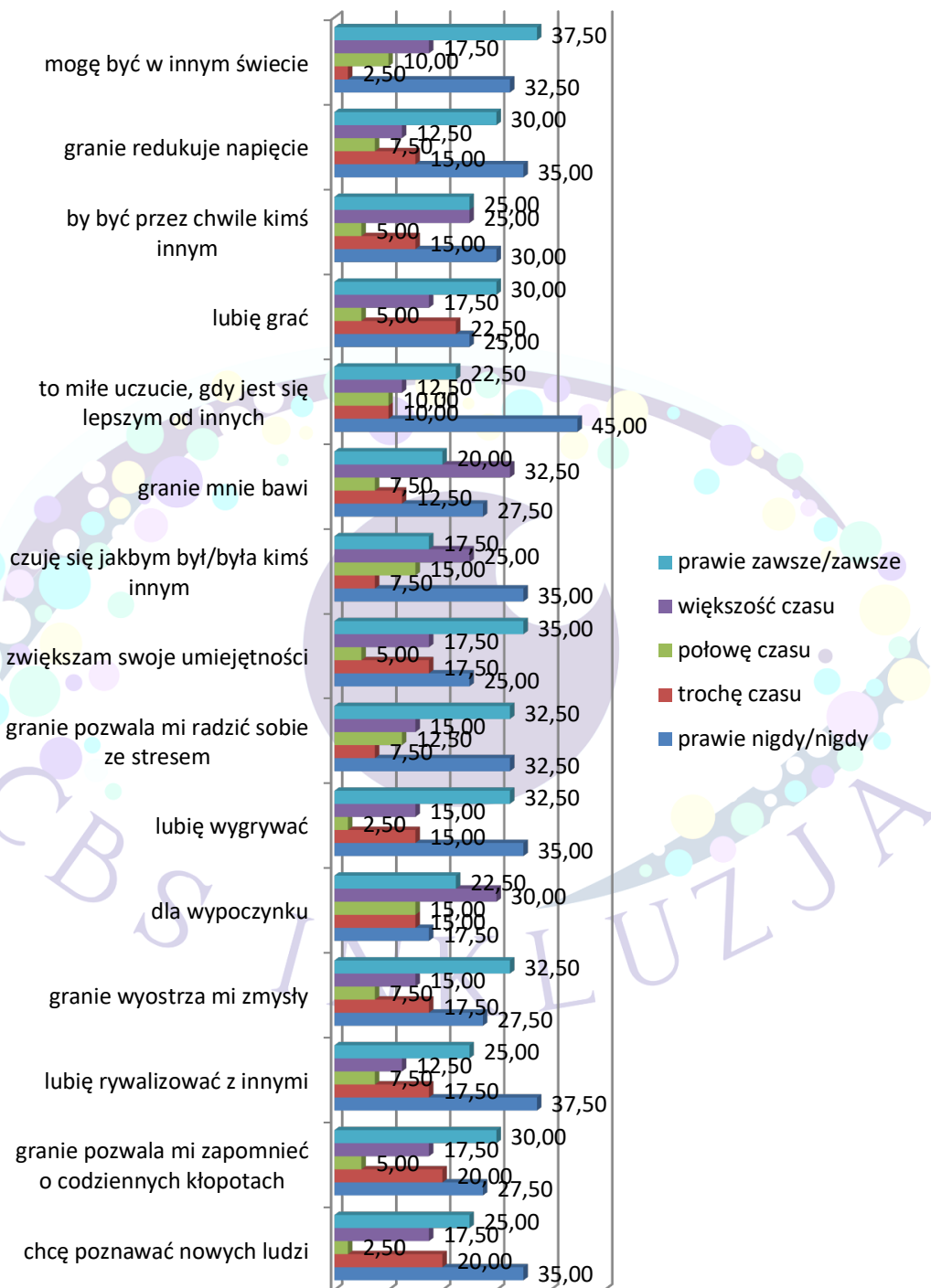


Według deklaracji większości badanych, zdarzyło im się zapomnieć o posiłku z powodu grania w gry lub użytkowania komputera (55%). Nieco ponad 42% młodych ludzi rezygnuje z innego sposobu spędzania czasu wolnego z powodu grania w gry lub użytkowania komputera. Ponadto połowa badanych deklaruje, że traci poczucie czasu zajmując się analizowaną obecnie aktywnością. Ponad 32% przyznaje się do tego, że nie grając lub nie używając komputera czują się źle. Natomiast 30% deklaruje, iż zdarza im się marzyć o graniu lub użytkowaniu komputera, a 35% często o tym myśli, gdy tego nie robi. Tego typu zachowania mogą świadczyć o tendencji do uzależnienia od gier i/lub komputera. Warto w tym miejscu podkreślić, że 45% badanych potwierdza, iż często użytkuje komputer lub gra w gry dłużej niż pierwotnie zamierzało. Dla 42,5% respondentów tego typu aktywność stała się przyczyną kłótni z najbliższymi. Jednak mimo niekorzystnych sytuacji powodowanych nadmiernym korzystaniem z komputera lub graniem w gry, tylko 17,5% przyznaje, że kilkakrotnie próbowało ograniczyć te aktywności.

Na wykresie 256 zostały zaprezentowane powody grania w gry. Najczęściej badani wskazują potrzebę znalezienia się w innym świecie (55% - zawsze, większość czasu), bycia kimś innym (50%), czując się jakbym był kimś innym (42,5%). Na kolejnym miejscu najczęściej wskazywanych powodów znajdują się następujące powody, które zostały wskazane przez 52,5% ankietowanych: granie mnie bawi, granie zwiększa umiejętności, jest to forma wypoczynku. Badani wskazują także jako jeden z najczęstszych powodów grania, następujące motywacje (po 47,5%): lubię grać, forma radzenia sobie ze stresem, pozytywne emocje związane z wygrywaniem, granie wyostrza zmysły, jest to forma zapominania o kłopotach. Reasumując można wskazać, że studenci grają głównie dlatego, że daje im to odskocznnię od codziennych problemów i stresów. Aktywność ta pozwala ucieczkę, a nie na zmierzenie się z sytuacjami trudnymi w życiu.



Wykres 256. Gram w gry ponieważ:



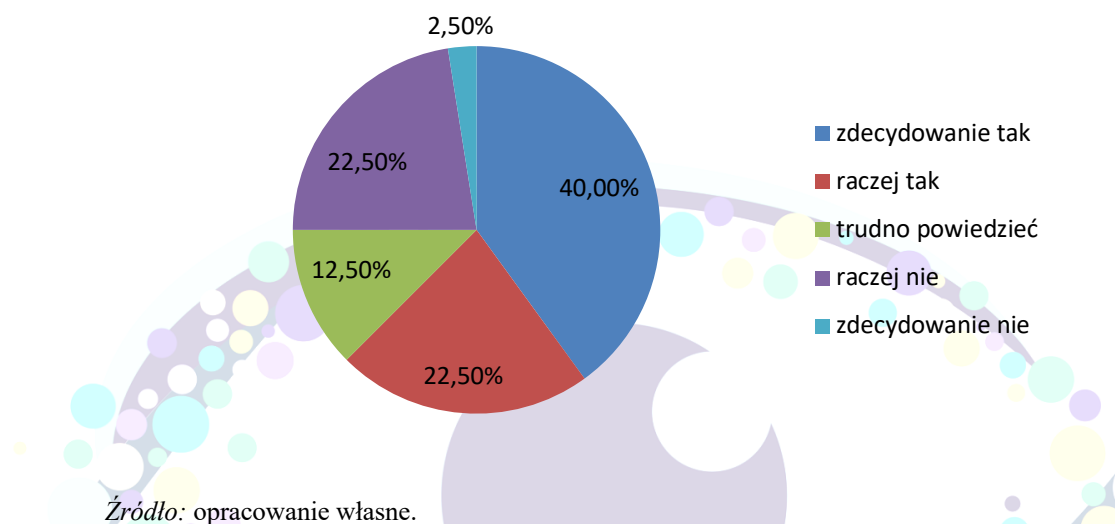
Źródło: opracowanie własne.



## 6.9. Sieciolizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej

W kontekście problematyki poruszonej w poprzednim podrozdziale, diagnoza uzależnienia młodych ludzi od sieci jest istotną kwestią.

**Wykres 257. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwasz niepokój i nie potrafisz normalnie funkcjonować?**



Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie, sytuacja braku dostępu do Internetu wywołuje uczucie niepokoju i zaburza normalne funkcjonowanie większości studentów (62,5%). Dla 25% ankietowanych ta sytuacja nie stanowi większego problemu. Natomiast 12,5% respondentów ma trudność z określeniem wpływu sytuacji braku dostępu do Internetu na ich życie.

Uzupełnieniem danych przedstawionych na powyższym wykresie są dane ukazane na wykresie 258. Wynika z nich, że znaczna część studentów (72,5%) myśli zawsze lub często, że ich życie bez Internetu byłoby nudne i puste. Taki stan rzeczy wskazuje, że Internet stał się istotnym elementem nadającym sens życiu prawie  $\frac{3}{4}$  badanej grupy. Jednocześnie 55% respondentów deklaruje, że zawsze lub często czuje się winna z powodu utraty czasu w związku z użytkowaniem Internetu. Oznacza to, że nieco ponad połowa badanych ma świadomość marnotrawienia czasu, mimo to nadal kontynuuje tę aktywność. Jednak 35% studentów deklaruje, iż nie ma problemu z takim odczuciem lub występuje ono sporadycznie. Ponadto 27,5% ma poczucie zawsze lub często, że powinna spędzać jeszcze więcej czasu w

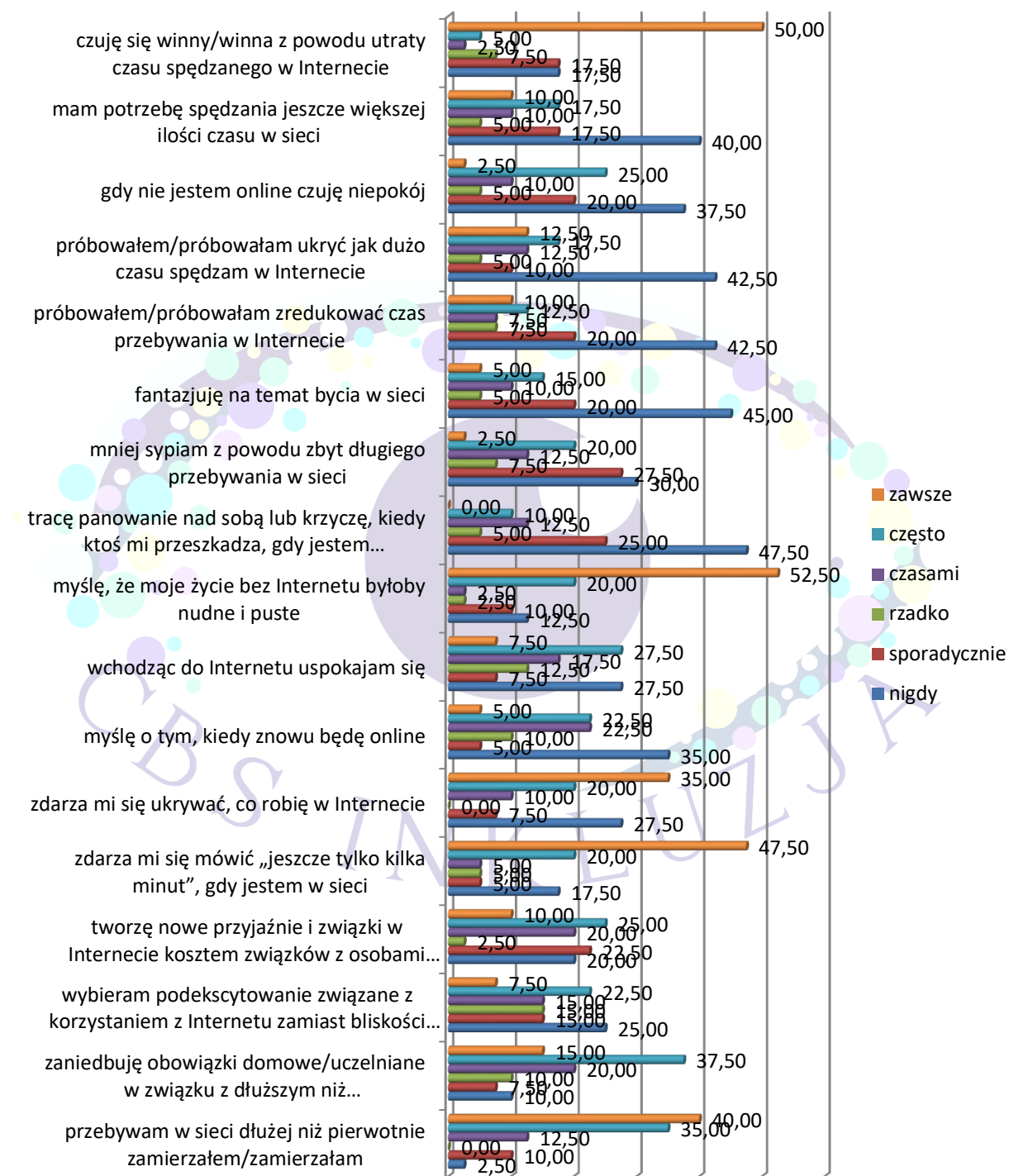




Internecie. Warto zwrócić w tym miejscu uwagę, że 27,5% badanych deklaruje, że odczuwa niepokój zawsze i często, gdy nie ma dostępu do sieci. Dodatkowo taki niepokój odczuwa 10% respondentów od czasu do czasu. 18% studentów zawsze lub często próbuje ukryć przed innymi jak dużo czasu spędza w Internecie. Sytuacja ta świadczy o tym, że prawie 1/5 badanych zdaje sobie sprawę, że ich aktywność w sieci jest zbyt częsta. Ponadto 22,5% uczestników badań deklaruje, że zawsze lub często próbuje zredukować ilość czasu jaki spędza w Internecie. Jednak co piąty badany fantazjuje o swojej aktywności w sieci zawsze lub często, a 10% robi to od czasu do czasu. Ponadto 27,5% uczestników badań przyznaje się, że zawsze lub często myślą o tym, kiedy znowu będą online. Interesujący jest fakt, że 22,5% studentów przyznaje, że z powodu swojej nadmiernej aktywności w sieci krócej sypia zawsze lub często. Natomiast 12,5% badanych boryka się z problemem krótszego snu czasami. Co 10 badany przyznaje się do tego, że często traci panowanie nad sobą, gdy ktoś przeszkadza mu podczas aktywności w sieci. Natomiast według deklaracji 35% respondentów, zalogowanie się do sieci powoduje zawsze lub często u nich uczucie spokoju, a zatem działa na nich relaksacyjnie. Ciekawe jest, że 55% studentów twierdzi, że zawsze i często ukrywają to, co robią w sieci. Natomiast 35% uczestników badań nigdy nie ukrywa tego, co robi w Internecie lub czyni to sporadycznie. Warto podkreślić, że dla 67,5% badanych typowe jest przedłużanie swojej aktywności w Internecie poprzez mówienie „jeszcze tylko kilka minut”. Świadczy to o tym, że wyjście z sieci stanowi problem dla znacznej grupy osób zawsze lub często. Warto podkreślić, że 35% respondentów przyznaje się do tego, że tworzy nowe związki i przyjaźnie za pośrednictwem sieci, jednocześnie kosztem bliskich relacji w życiu offline. Jednocześnie 1/3 badanych deklaruje, że zawsze lub często wybiera podekscytowanie związane z korzystaniem z Internetu kosztem bliskich relacji z innymi osobami. Warto podkreślić, że większość badanych (52,5%) zawsze lub często z powodu długiego przebywania w sieci zaniedbuje swoje obowiązki domowe lub związane z nauką. Istotny w tym kontekście jest fakt, że  $\frac{3}{4}$  badanych deklaruje, że zawsze lub często przebywa w Internecie dłużej niż pierwotnie zamierzało. Świadczy to o dużym problemie z wylogowaniem się z sieci i powrotem do życia w świecie offline.



Wykres 258. Kiedy korzystam z Internetu:



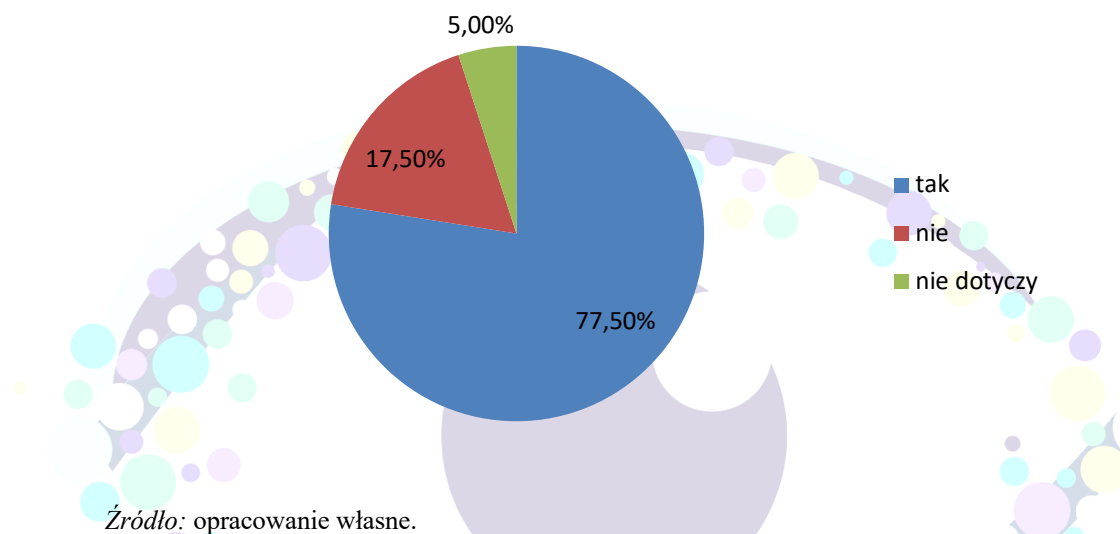
Źródło: opracowanie własne.



## 6.10. Uzależnienie od portali społecznościowych

W kontekście problematyki podejmowanej w poprzednim podrozdziale, uzależnienia od portali społecznościowych jest istotnym aspektem uzupełniającym siecioholizm.

Wykres 259. Czy kiedykolwiek przebywając w sieci społecznościowej zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?



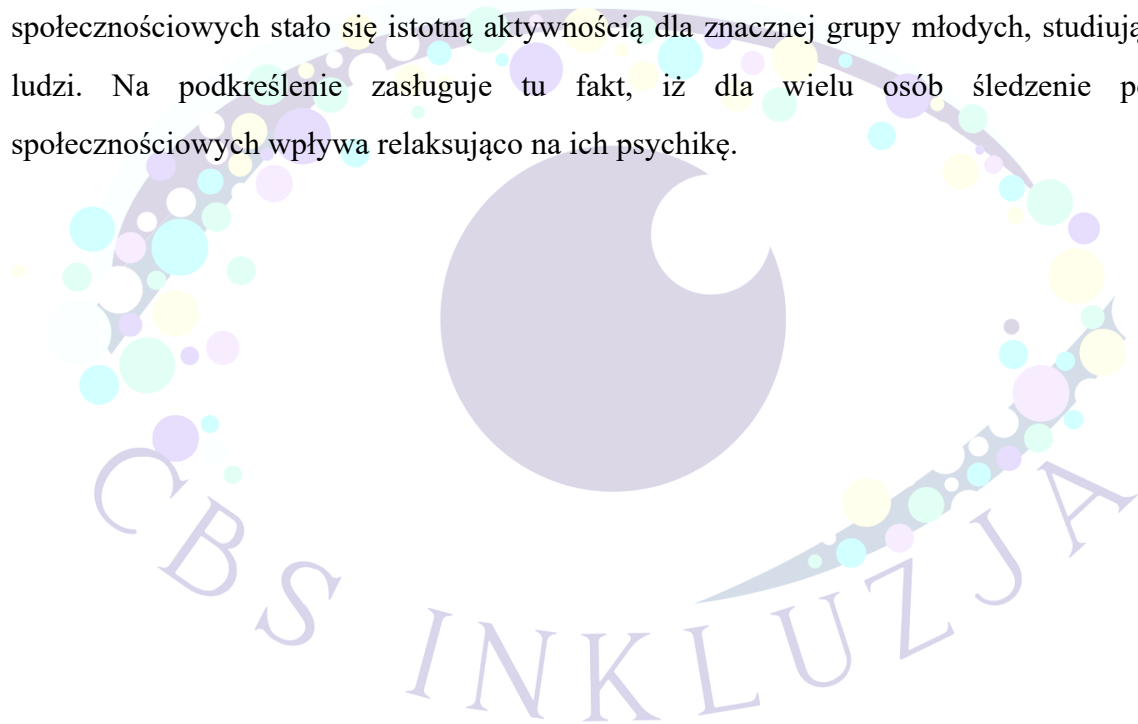
Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie ponad 77% respondentów przyznaje się, że zdarza im się zapomnieć o ważnej sprawie, ponieważ pochłonięci byli surfowaniem po portalach społecznościowych. Mniej niż 1/5 badanych deklaruje, że nigdy nie zdarzyło im się taka sytuacja.

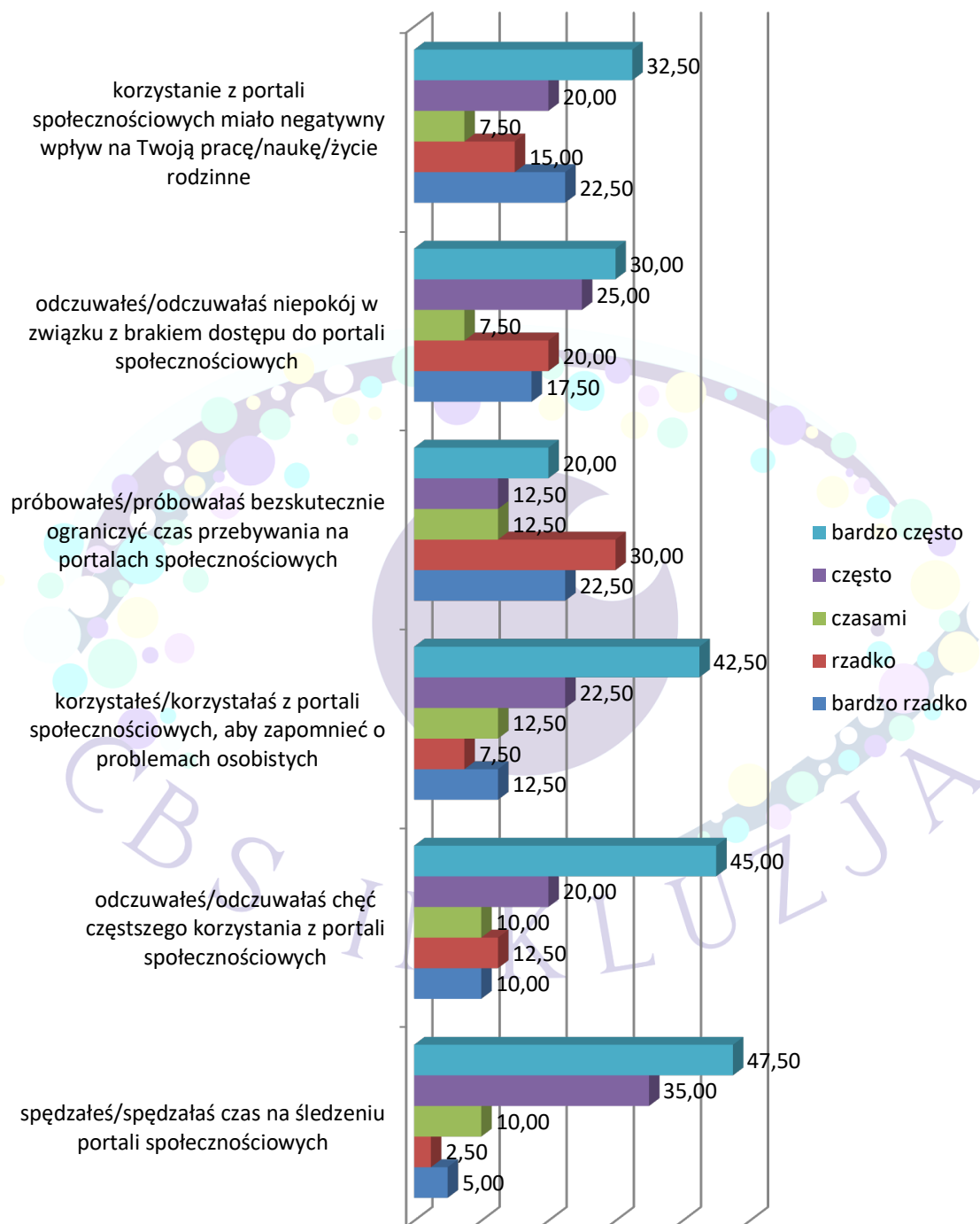
Na wykresie 260 został zaprezentowany rozkład odpowiedzi respondentów dotyczących sytuacji związanych z nadmiernym użytkowaniem portali społecznościowych. Warto podkreślić, że nieco ponad 52% uczestników badań przyznaje się do tego, że w ciągu ostatniego roku analizowana obecnie aktywność w sieci odbijała się często lub bardzo często negatywnie na ich pracy, nauce czy też życiu rodzinnym. Jest to poważna sprawa wskazująca, że dla ponad połowy studentów uczestniczących w badaniu jest to ważniejszy aspekt życia niż utrzymanie prawidłowych relacji w pracy i w życiu rodzinnym. W tym miejscu warto zaznaczyć, że nieco ponad 37% badanych deklaruje, że tego typu aktywność wpływa na ich życie w realnym świecie rzadko lub bardzo rzadko. Ponadto 55% studentów wskazuje, że



bardzo często lub często odczuwa niepokój, gdy nie ma dostępu do portali społecznościowych. Z taką samą częstotliwością 32,5% uczestników badań deklaruje, że próbowała bezskutecznie ograniczyć czas spędzany na przeglądaniu portali społecznościowych. W tym kontekście istotne jest, że znaczna część młodych ludzi (65%) deklaruje, że portale społecznościowe stanowią dla nich bardzo często lub często odskocznnię od osobistych problemów. Jest to forma radzenia sobie z trudnymi osobistymi sytuacjami. Taka sama grupa uznaje, że często lub bardzo często odczuwa chęć częstszego korzystania z portali społecznościowych. Ponadto 82,5% uczestników badań bardzo często i często korzysta z portali społecznościowych. Śledzenie życia innych i kreowanie własnego wizerunku za pomocą portali społecznościowych stało się istotną aktywnością dla znacznej grupy młodych, studiujących ludzi. Na podkreślenie zasługuje tu fakt, iż dla wielu osób śledzenie portali społecznościowych wpływa relaksująco na ich psychikę.



Wykres 260. Jak często w okresie ostatniego roku (%):



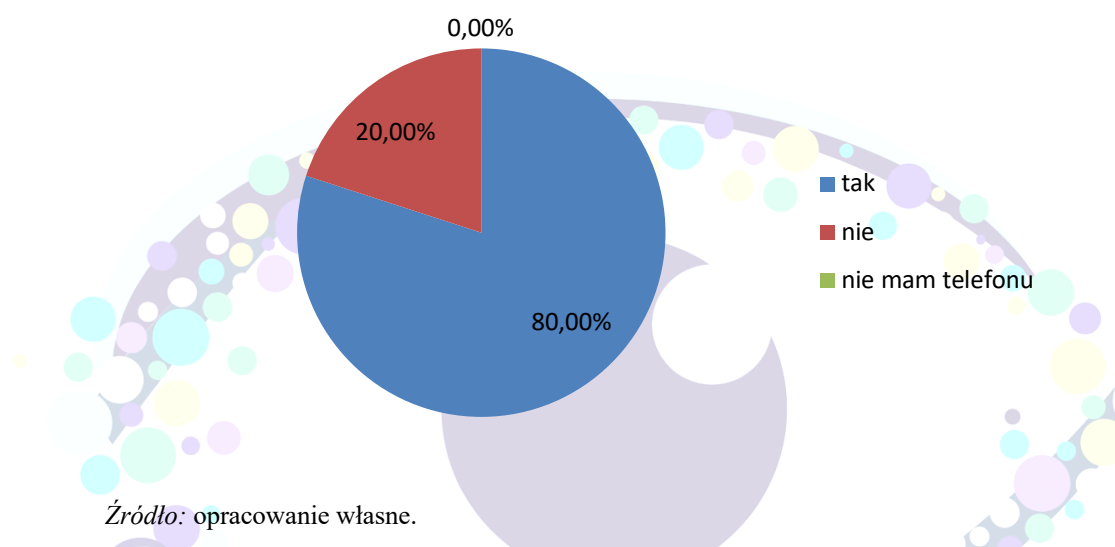
Źródło: opracowanie własne.



### 6.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego

Kolejnym ważnym, w szczególności w kontekście współczesnej kultury, jest fonoholizm. Większość ludzi nie wyobraża sobie życia bez telefonu komórkowego. Smartfony stały się multimedialnymi centrami rozrywki, ale jednocześnie też mieszczącymi się w kieszeni lub torebce więzzeniami, które mają znaczny wpływ na nasze codzienne życie i zdrowie.

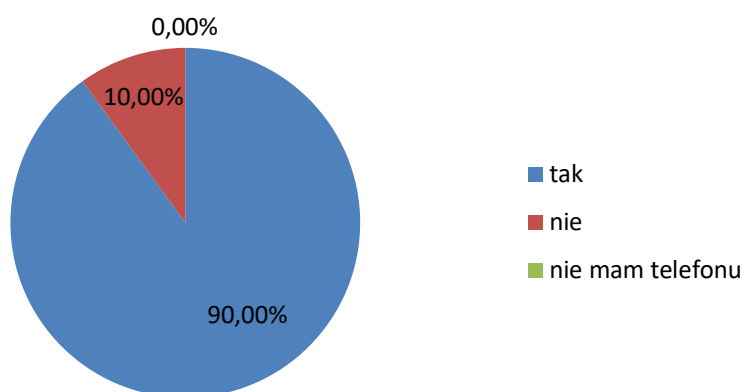
Wykres 261. Czy nosisz telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?



Źródło: opracowanie własne.

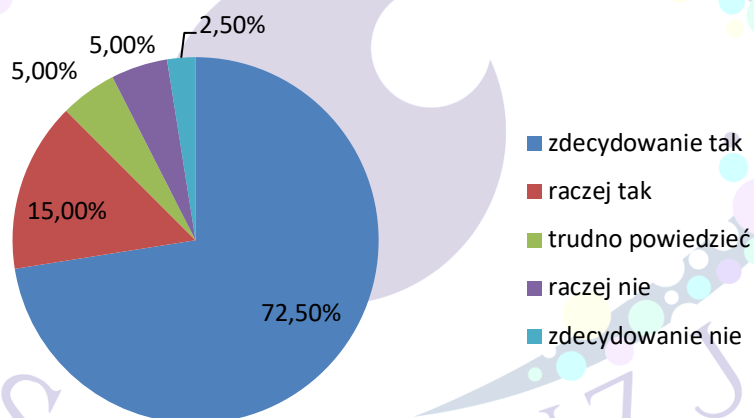
Powyżej opisany stan, odzwierciedlają dane ukazane na wykresie nr 261. Wynika z nich, że 80% uczestniczących w badaniu studentów nie potrafi funkcjonować w domu bez bliskiego kontaktu z telefonem komórkowym. Natomiast 90% badanych deklaruje, że wraca do domu po telefon, gdy zostawi go wychodząc do pracy lub na uczelnię (zob. wykres nr 262). Tylko dla 10% pozostawanie przez kilka godzin bez telefonu, ponieważ się o nim zapomniało, nie stanowi większego problemu.

Wykres 262. Czy zdarza Ci się wracać do domu/pracy/uczelni, gdy zapomnisz zabrać z danego miejsca telefon?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 263. Czy czujesz się niepewnie, gdy nie masz przy sobie telefonu?



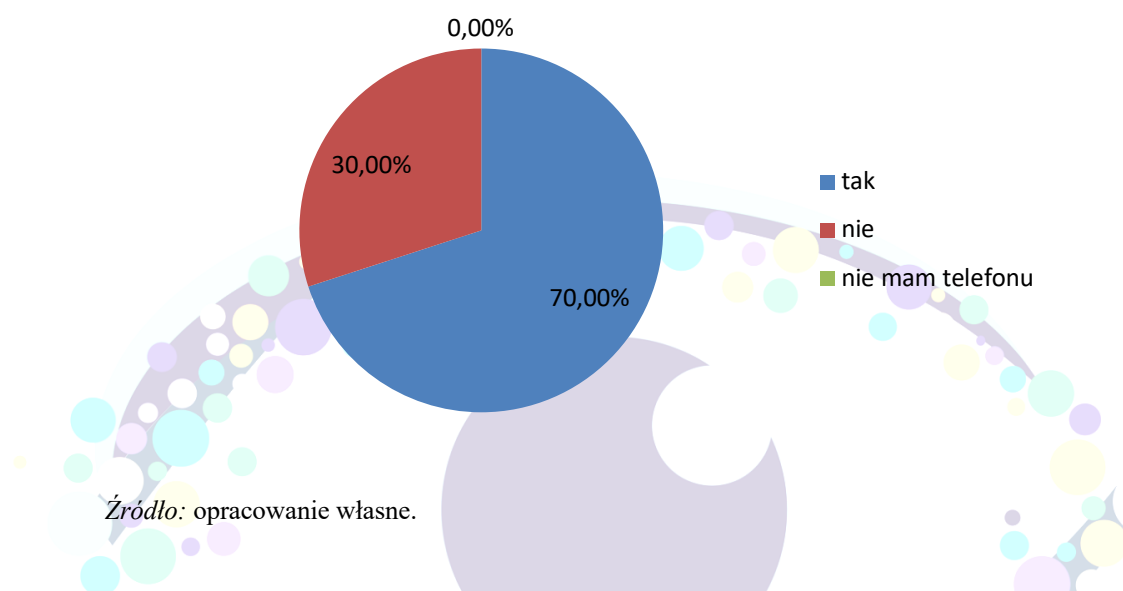
Źródło: opracowanie własne.

Według deklaracji 87,5% uczestników badań, czują się oni niepewnie, gdy nie mają telefonu przy sobie. Taki problem nie występuje tylko u 7,5% respondentów. W tym przypadku uwidacznia się bardzo silna więź emocjonalna jednostki ze sprzętem elektronicznym, co może wskazywać na występowanie uzależnienia. Za takim kierunkiem interpretacji przemawiają także dane zaprezentowane na wykresie 264 i 265. 70% uczestników badań deklaruje, że odpowiada na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast, gdy tylko pojawią się pojawienie na telefonie. Co 3 badany deklaruje, że nie postępuje w taki sposób. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że 82,5% respondentów przyznaje się do tego, że sprawdza

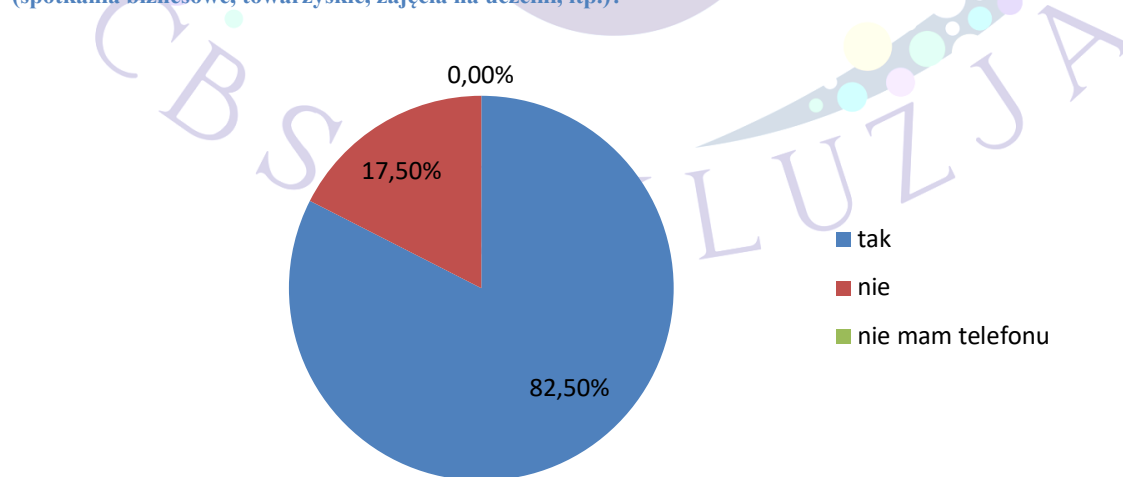


powiadomienia na telefonie nawet jeżeli jest na spotkaniu biznesowym i/lub towarzyskim, albo w trakcie zajęć na uczelni (zob. wykres 265). Świadczy to o podporządkowaniu swojego życia aktywności telefonu, nawet kosztem realnych relacji interpersonalnych.

Wykres 264. Czy odpowiadasz na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie?



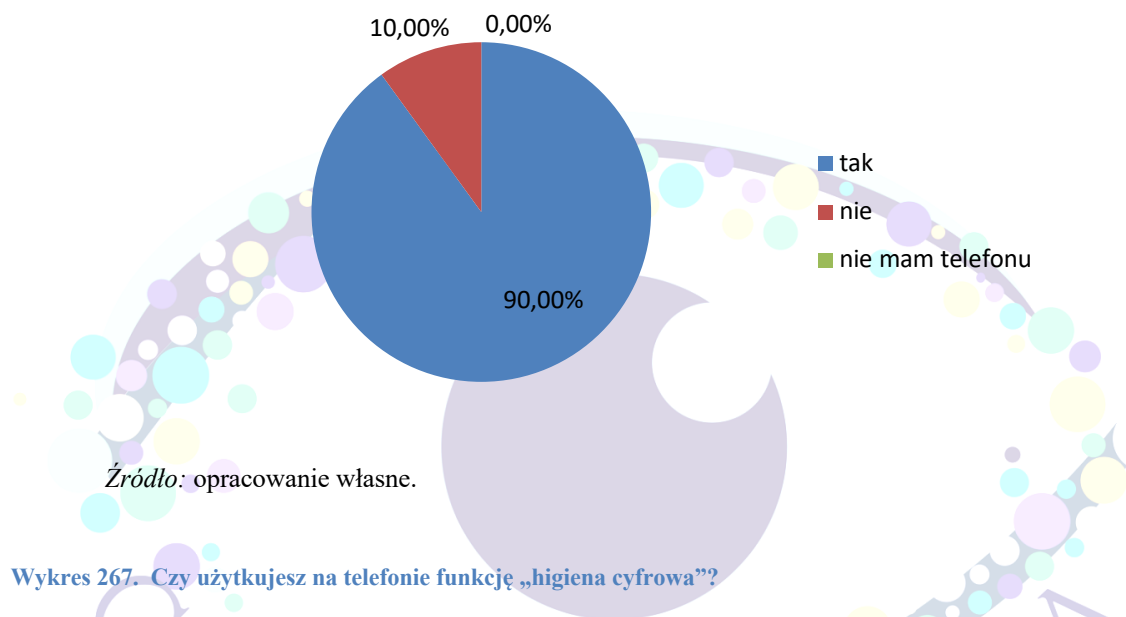
Wykres 265. Czy sprawdzasz powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinieneś/nie powinnaś tego robić (spotkania biznesowe, towarzyskie, zajęcia na uczelni, itp.)?



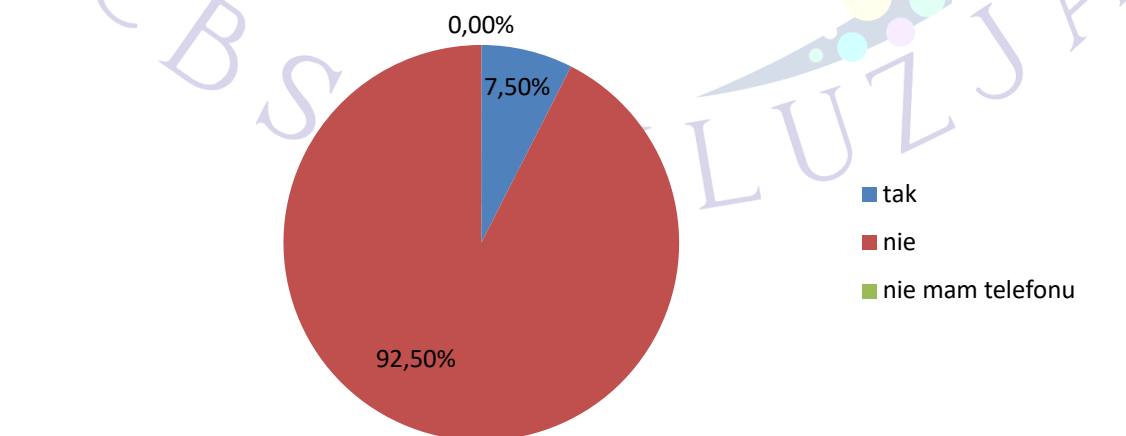


Jak wynika z danych zaprezentowanych na poniższym wykresie, 90% uczestników badań deklaruje, że w trakcie wykonywania czynności zawodowych lub w trakcie zajęć na uczelni robi przerwy, aby sprawdzić powiadomienia na telefonie. Świadczy to ponownie o podporządkowaniu swoich aktywności w życiu realnym, aktywności telefonu komórkowego.

Wykres 266. Czy w trakcie czynności zawodowych lub uczelnianych robisz przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?



Wykres 267. Czy użytkujesz na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”?



Źródło: opracowanie własne.

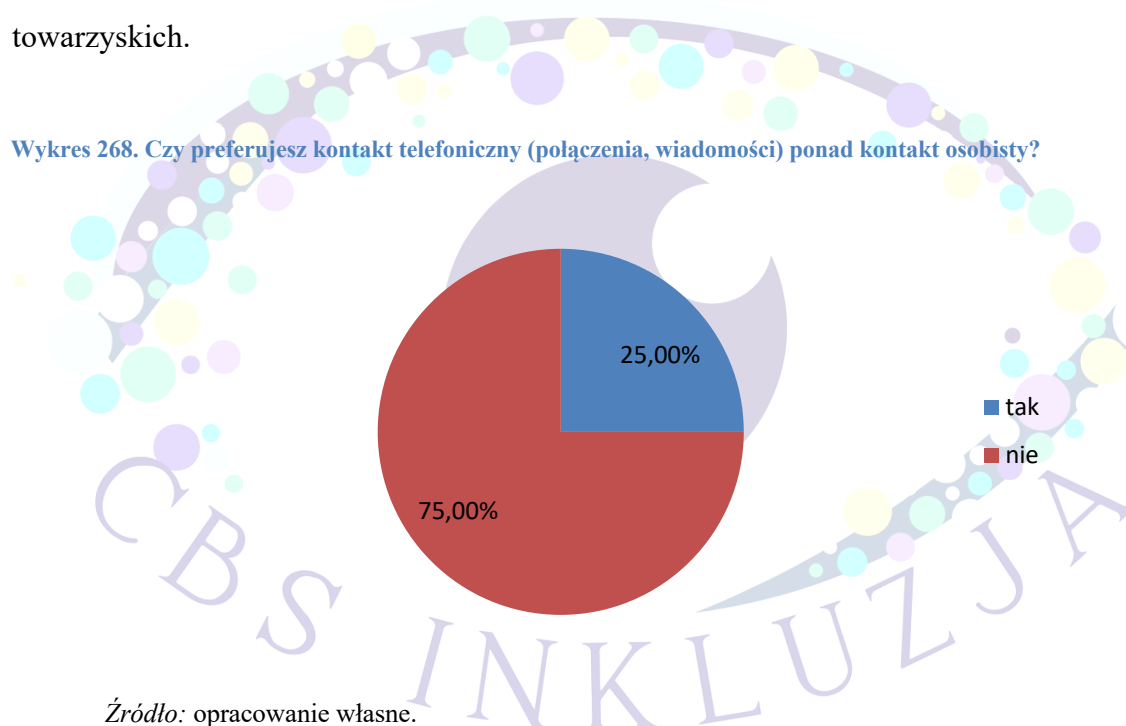
W tym kontekście interesująco prezentują się dane na wykresie 267 dotyczące użytkowania funkcji „higiena cyfrowa” na telefonie. Ponad 90% uczestników badań nie używa tego



narzędzia do wprowadzania bardziej higienicznego trybu korzystania z telefonu komórkowego.

Jak wskazują dane z poniższego wykresu, tylko 25% badanych stwierdza, że preferuje kontakt telefoniczny ponad osobisty. Z drugiej strony jest to ¼ uczestników badań, którzy otwarcie przyznają, że wolą kontakt zapośredniczony niż bezpośredni. Dla ¾ studentów ważniejszy jest jednak kontakt bezpośredni z drugim człowiekiem. Dane te wydają się interesujące w szczególności, gdy porównamy je z danymi zaprezentowanymi na wykresie nr 265, z których wynika, że znaczna część ankietowanych bardziej interesuje się powiadomieniami na telefonie niż tym, co dzieje się podczas spotkań biznesowych lub towarzyskich.

Wykres 268. Czy preferujesz kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?



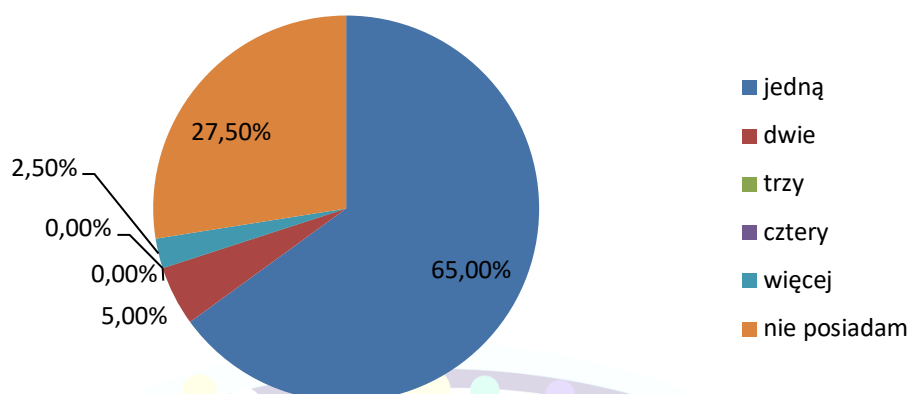
Źródło: opracowanie własne.

## 6.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych

Kolejnym uzależnieniem, jest brak kontroli nad używaniem kart płatniczych. Wiąże się to z brakiem kontroli swoich wydatków. W tym kontekście warto jest dowiedzieć się iloma kartami płatniczymi/kredytowymi dysponują respondenci. Wykres nr 269 prezentuje rozkład otrzymanych odpowiedzi dotyczących tej kwestii.



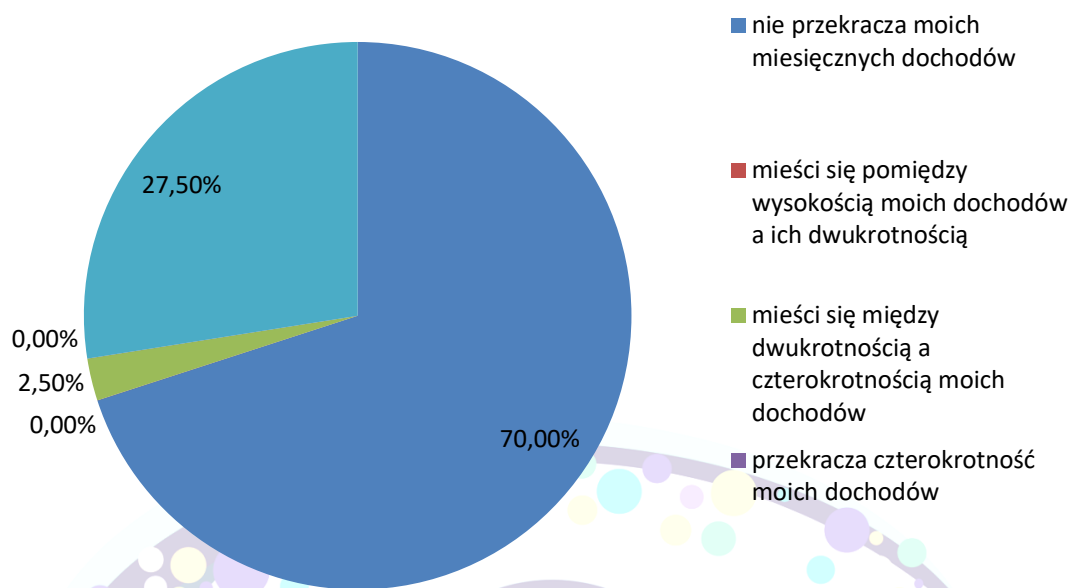
Wykres 269. Ile kart płatniczych/kredytowych posiadasz?



Źródło: opracowanie własne.

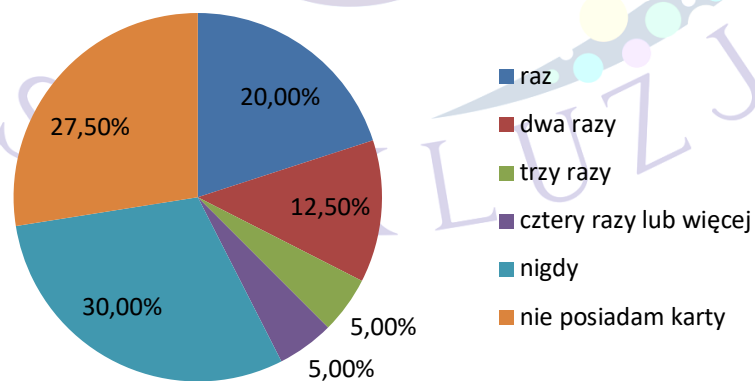
Jak wynika z powyżej zaprezentowanych danych, większość studentów posiada jedną kartę płatniczą/kredytową (65%). 5% badanych deklaruje, że posiada dwie tego rodzaju karty, a 2,5% posiada więcej niż cztery. Taki stan nie dziwi, ponieważ studenci są na tym etapie życia, gdzie dopiero rozpoczynają swoje pierwsze doświadczenia z pracą zawodową o charakterze stałym. Natomiast aby mieć możliwość posiadania karty kredytowej, należy mieć tak zwaną zdolność kredytową, której raczej nie posiadają osoby niepracujące. W tym kontekście warto jest zwrócić uwagę na dane przedstawione na wykresie nr 270. Wynika z nich, że 70% badanych ma założone limity na kartach kredytowych, które nie przekraczają ich miesięcznych dochodów. Według deklaracji 2,5% uczestników badań ich limity na kartach mieszczą się w granicach dwukrotności do czterokrotności ich dochodów, co może już sygnalizować pewną nieadekwatność jeżeli chodzi o gospodarowanie pieniędzmi.

Wykres 270. Jakiej wysokości limit ustawileś/ustawiłaś na swoich kartach?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 271. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej?



Źródło: opracowanie własne.

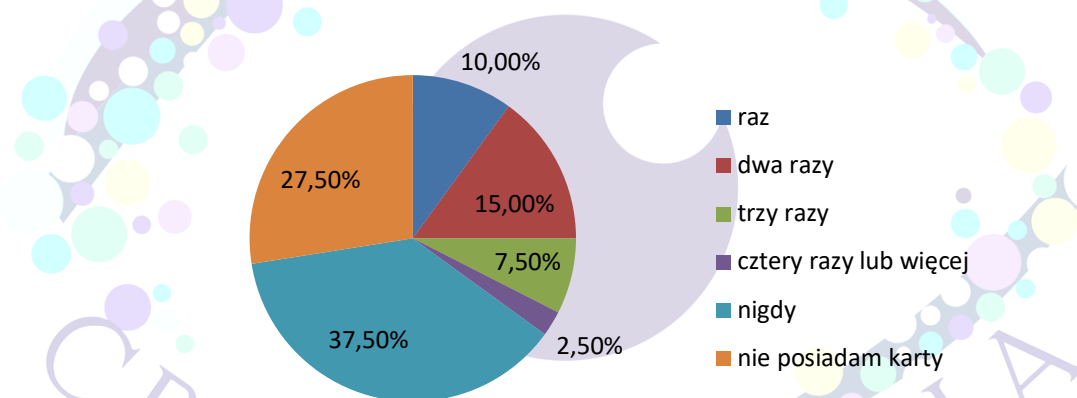
Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 271, 20% uczestników badań deklaruje, że w ciągu ostatniego roku zdarzyło się im raz przekroczyć limit na karcie płatniczej/kredytowej. Nieco ponad 12% miało problem z przekroczeniem limitu dwa razy w



ciągu ostatniego roku. Natomiast co 10 uczestnik badań przyznał się do tego, iż z taką sytuacją borykał się trzy lub cztery razy w ciągu ostatniego roku. Warto w tym miejscu podkreślić, że 30% badanych nie posiadała problemu z przekroczeniem limitu na karcie.

W omówionym powyżej kontekście istotne jest rozpoznanie jak często w ciągu ostatniego roku badani mieli problem ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej/płatniczej (zob. wykres nr 272). Okazuje się, że 37,5% respondentów nie miało tego problemu. Jednak 22,5% uczestników badań przyznało się, że miało taki problem dwa lub trzy razy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Co dziesiąty badany borykał się z tą sytuacją raz w ciągu ostatniego roku.

Wykres 272. Jak często w ciągu ostatniego roku miałeś/miałaś kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej?



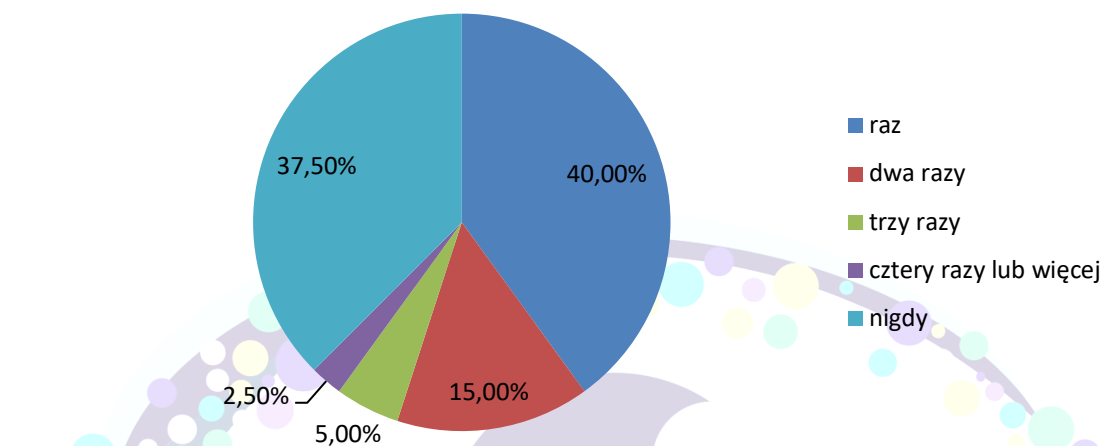
Źródło: opracowanie własne.



### 6.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania

Uzależnienie od okradania jest kolejną formą uzależnienia behawioralnego.

Wykres 273. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przywłaszczyć cudzą własność?

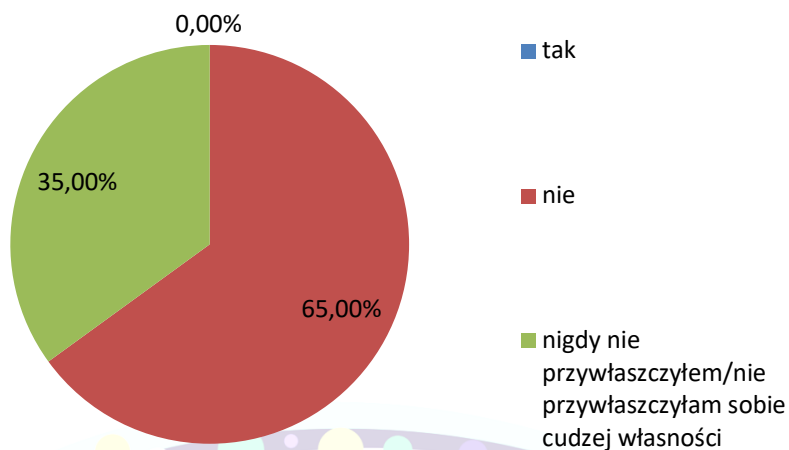


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 273, 40% uczestników badań przyznało się, że w ciągu ostatniego roku zdarzyło się im przywłaszczyć cudzą własność. Nieco ponad 22% uczestników badań zdarzyła się tak sytuacja dwa, trzy lub cztery razy w ciągu ostatnich miesięcy. Natomiast 37,5% deklaruje, iż nigdy nie przywłaszczyła sobie cudzej własności.

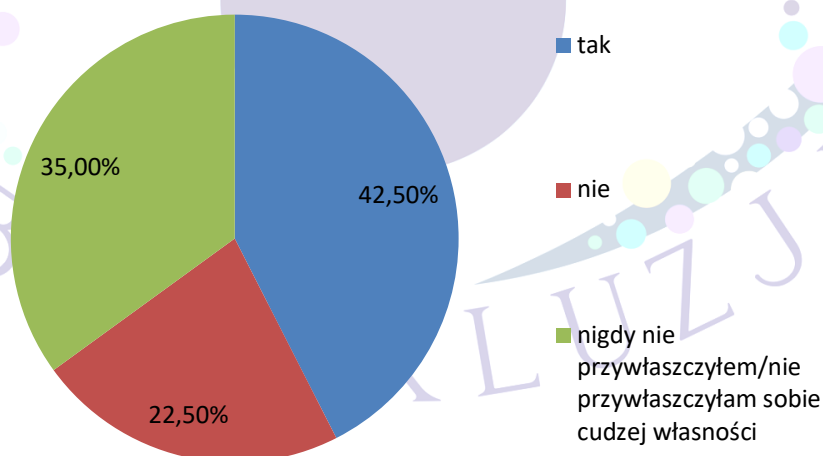
W tym kontekście warto zaznaczyć, że według deklaracji 65% uczestników badań oświadcza, że nie miało problemów z prawem w związku z przywłaszczeniem sobie cudzej własności (zob. wykres 274).

Wykres 274. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miałeś/miałaś problemy z prawem w okresie ostatniego roku?



Źródło: opracowanie własne.

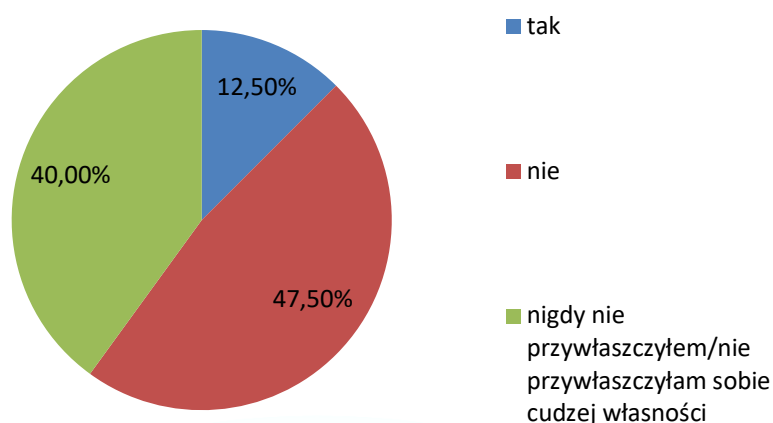
Wykres 275. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną?



Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie, 42,5% uczestników badań deklaruje, że przywłaszczenie cudzej własności było związane z trudną sytuacją ekonomiczną. Nieco ponad 22% badanych przyznaje, że nie taki był powód przywłaszczenia.

Wykres 276. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Ci przyjemność?



Źródło: opracowanie własne.

Warto zaznaczyć, że dla 47,5% uczestników badań przywłaszczenie cudzej własności nie wiązało się z odczuciem przyjemności. Jednak dla 12,5% respondentów tego typu zachowanie wiązało się z przyjemnym doznaniem, co może świadczyć o większej chęci do powtarzania tego typu zachowań.

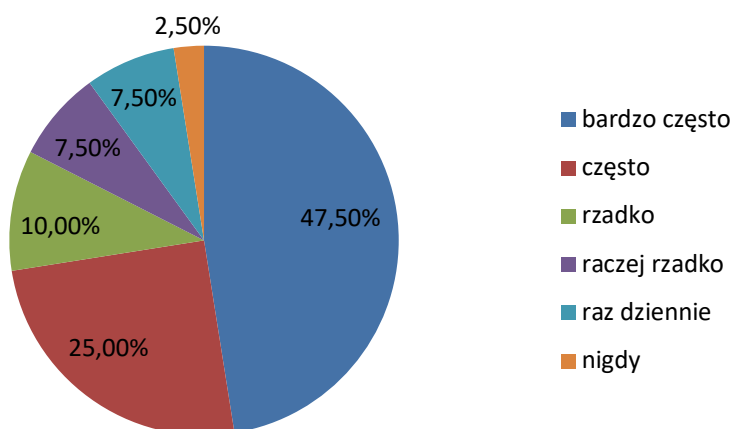
#### 6.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu

Istotnym z punktu widzenia specyfiki kultury społeczeństwa, w którym obecnie żyjemy, jest uzależnienie od środków masowego przekazu. Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 277, 72,5% uczestników badań deklaruje, że w ciągu dnia bardzo często lub często sprawdza bieżące wiadomości. Tylko 2,5% nie czyni tego w ogóle. Natomiast pozostała część studentów uczestniczących w badaniu sprawdza wiadomości rzadko lub raz dziennie. Warto zaznaczyć, że większość badanych (52,5%) deklaruje, że czuje zaniepokojenie, gdy nie sprawdza bieżących wiadomości (zob. wykres 278). Może wiązać się to z faktem, że współczesne społeczeństwo jest społeczeństwem informacji. Oznacza to, że ludzie dążą do tego, aby być na bieżąco, nie mogą pozwolić sobie na to, aby jakaś ważna informacja im umknęła. Jednak mimo takiego ogólnego nastawienia, 42,5% studentów oświadcza, iż nie odczuwa niepokoju z powodu nieznanomości bieżących informacji.



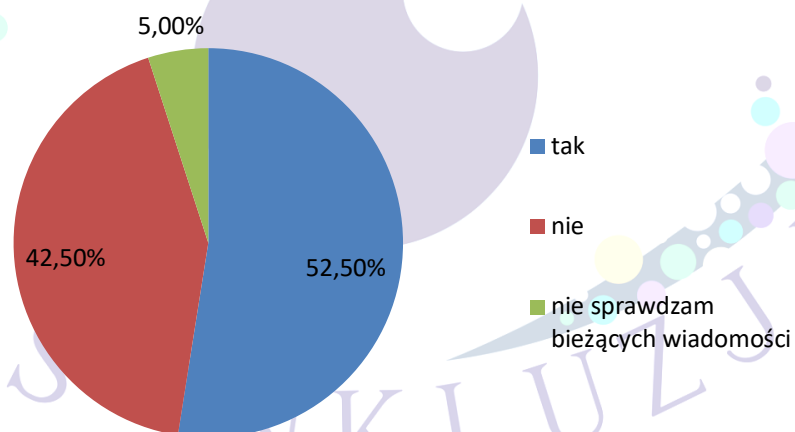


Wykres 277. Jak często sprawdzasz w ciągu dnia bieżące wiadomości?



Źródło: opracowanie własne.

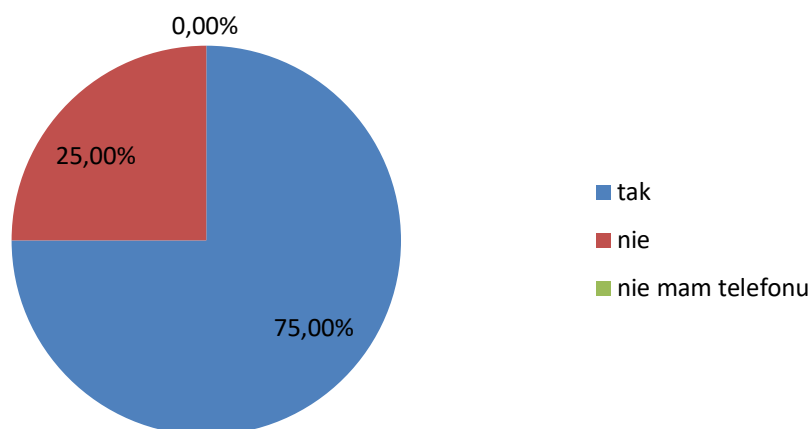
Wykres 278. Jeżeli nie sprawdzisz bieżących wiadomości, to czy czujesz zaniepokojenie?



Źródło: opracowanie własne.

W omawianym kontekście interesujące są deklaracje 75% respondentów dotyczące tego, iż mają włączone w telefonie powiadomienia o bieżących wydarzeniach (zob. wykres 279). Z kolei ¼ uczestników badań nie włącza takich powiadomień.

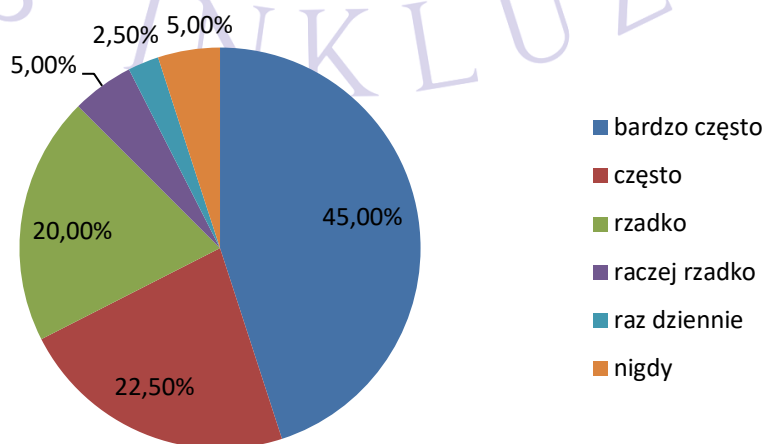
Wykres 279. Czy w telefonie masz ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach?



Źródło: opracowanie własne.

Znaczenie bycia na bieżąco z nowymi wydarzeniami zostało zaprezentowane na wykresie nr 280. Wynika z niego, że 67,5% uczestników badań przyznaje się do tego, że bardzo często lub często zdarza im się sprawdzać bieżące informacje w trakcie pracy, nauki, pobytu w szkole lub aktywności fizycznej. Ponad 40% deklaruje, iż w tych sytuacjach sprawdza bieżące informacje rzadko lub bardzo rzadko, a tylko 5% nie robi tego w ogóle.

Wykres 280. Jak często zdarza Ci się sprawdzać bieżące informacje w trakcie pracy, nauki, pobytu z rodziną, aktywności fizycznej, itp.?



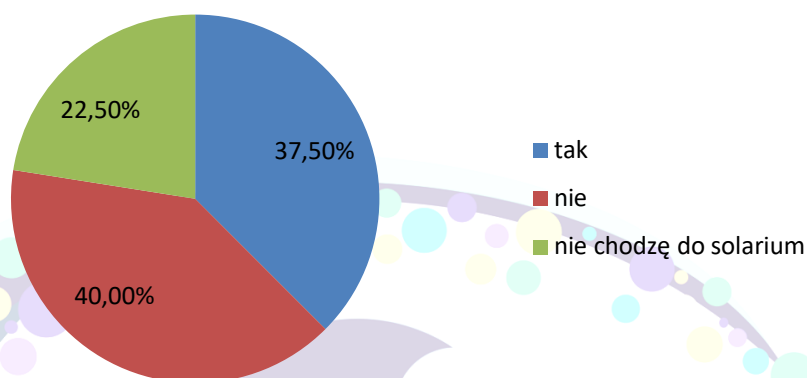
Źródło: opracowanie własne.



## 6.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium

Kolejnym uzależnieniem behawioralnym w kontekście, którego prowadzona była diagnoza jest tanoreksja.

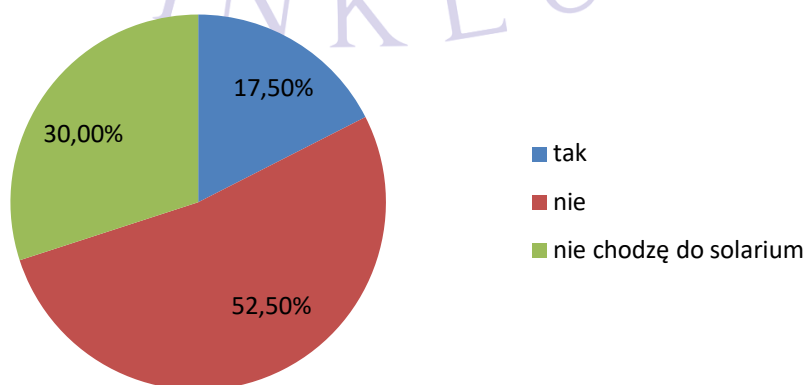
Wykres 281. Czy zdarza Ci się opalać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele?



Źródło: opracowanie własne.

Według danych zaprezentowanych na wykresie nr 281, 37,5% uczestników badań oświadczyło, że zdarzyło im się przeznaczyć na solarium pieniądze, które pierwotnie miały być zagospodarowane w inny sposób. 40% nie znalazło się w takiej sytuacji.

Wykres 282. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/zestresowana:



Źródło: opracowanie własne.

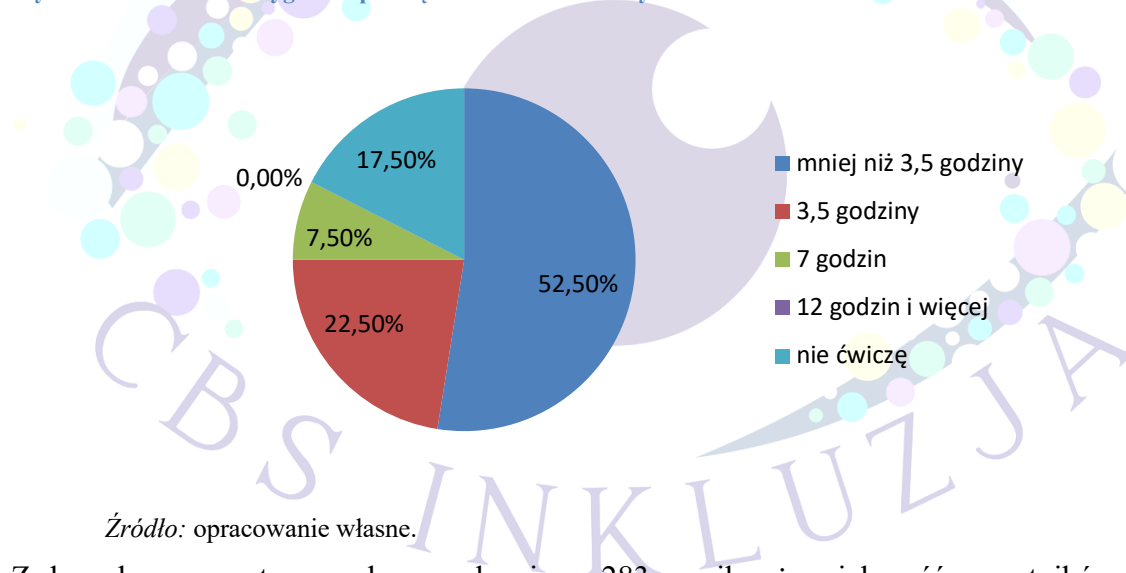


Z danych zaprezentowanych na wykresie 282 wynika, że dla 17,5% respondentów brak możliwości korzystania z solarium wiąże się z odczuwaniem stresu. Taki stan rzeczy może wskazywać na istnienie problemu w kwestii odczuwania wewnętrznego przymusu uczęszczania do solarium dla utrzymania dobrostanu psychicznego. Większość badanych (52,5%) nie boryka się z tego typu problemem.

### 6.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych

Promowany przez współczesną kulturę kult wysportowanego, szczupłego ciała, może sprzyjać popadaniu młodych ludzi w bigoreksję, czyli przesadną dbałość o sylwetkę.

Wykres 283. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne:

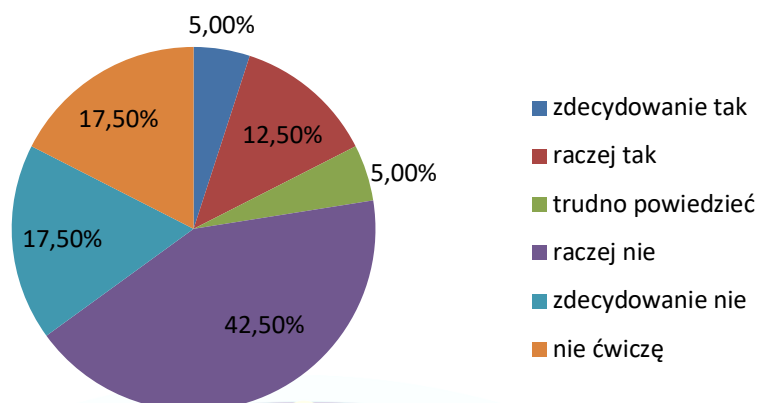


Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 283 wynika, że większość uczestników badań (52,5%) ćwiczy mniej niż 3,5 godziny w tygodniu. Oznacza to, że starają się oni dbać o swoją kondycję i/lub wygląd jednak w rozsądnym wymiarze czasu. Nieco ponad 22% przyznaje się do tego, że ćwiczy 3,5 godziny tygodniowo. Natomiast 7,5% respondentów przyznaje, że na ćwiczenia poświęca 7 godzin w tygodniu, co może wskazywać, że codziennie ćwiczą przez godzinę. Warto zaznaczyć, że nikt z badanych nie oświadczył, iż na ćwiczenia fizyczne poświęca 12 godzin lub więcej, co mogłoby świadczyć o problemie bigoreksji. Ponadto 17,5% uczestników badań przyznaje, że w ogóle nie ćwiczy.



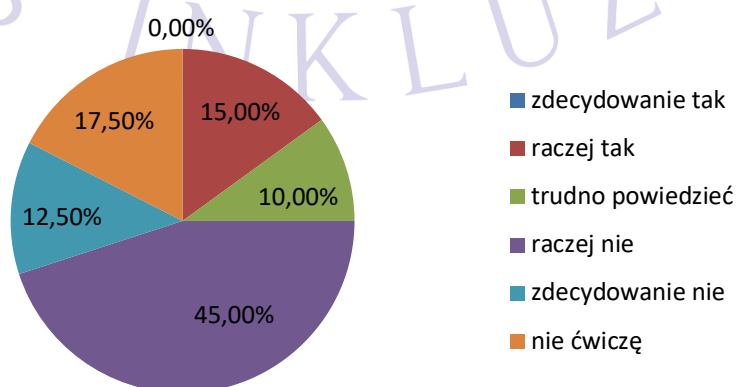
Wykres 284. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami:



Źródło: opracowanie własne.

W kontekście danych zaprezentowanych na wykresie nr 283, interesujące są dane przedstawione na wykresie 284. Wynika z nich, że 17,5% uczestników badań przyznaje się do tego, że ćwiczy, dopóki nie osiągnie zakładanych efektów nie zwracając uwagi na zagrożenie kontuzjami. Oznacza to, że wygląd jest dla nich istotniejszy niż zdrowie i aby osiągnąć zakładany cel są w stanie poświęcić zdrowie. Jednak dla 60% badanych taka praktyka jest niedopuszczalna.

Wykres 285. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą.

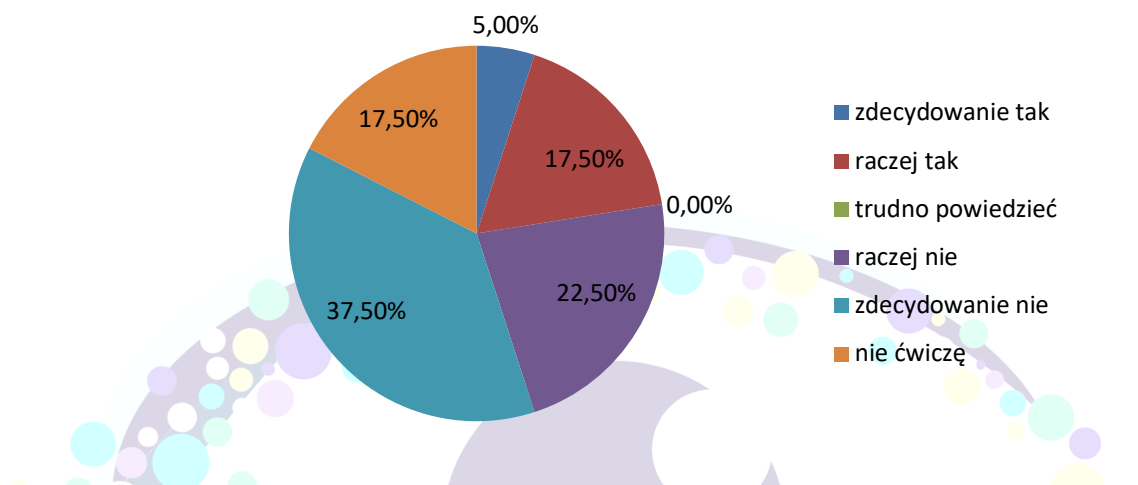


Źródło: opracowanie własne.



Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 285, 15% badanych ćwiczenia fizyczne wspomaga restrykcyjną dietą. Dla zdecydowanej większości badanych, nawet tych którzy ćwiczą, nie wspomagają tej aktywności restrykcyjną dietą.

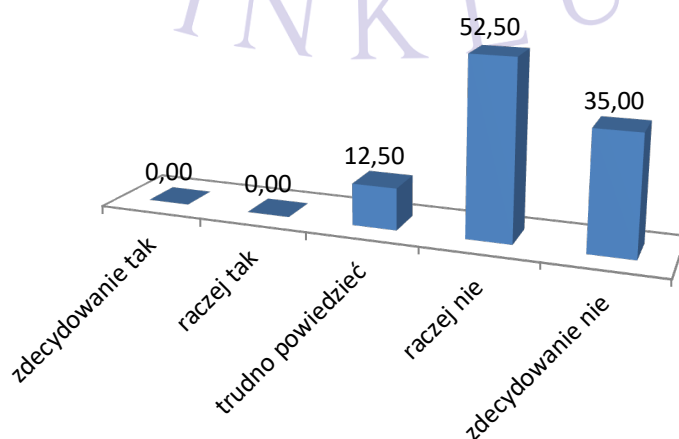
Wykres 286. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagacze anaboliczne.



Źródło: opracowanie własne.

W kontekście wspomagania restrykcyjnych ćwiczeń 22,5% respondentów przyznaje się, że wspomaga regularne ćwiczenia fizyczne wspomagaczami. Ponad 60% uczestników badania deklaruje, że nie wspomaga ćwiczeń fizycznych innymi środkami.

Wykres 287. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi:

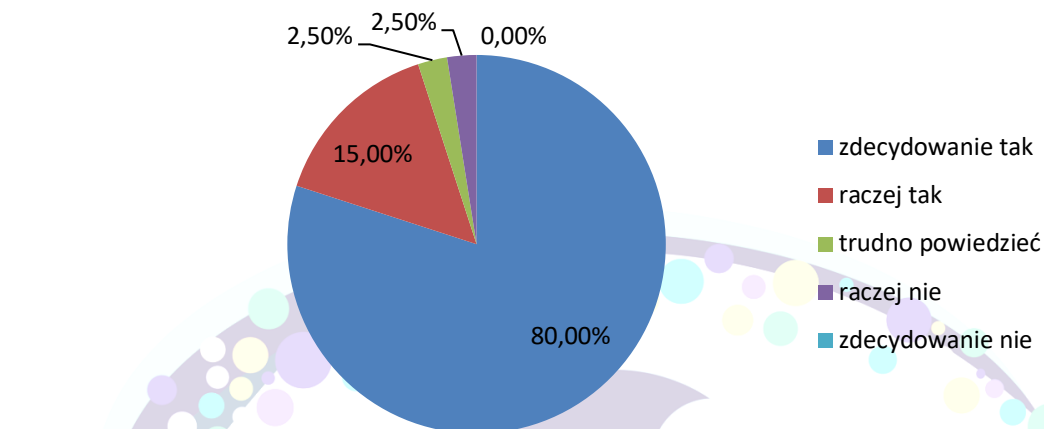


Źródło: opracowanie własne.



Na podstawie danych zaprezentowanych na wykresie nr 287, można stwierdzić, że studenci nie przekładają ćwiczeń nad relacje rodzinne. Wskazuje to, że badani zdrowo podchodzą do kwestii ćwiczeń.

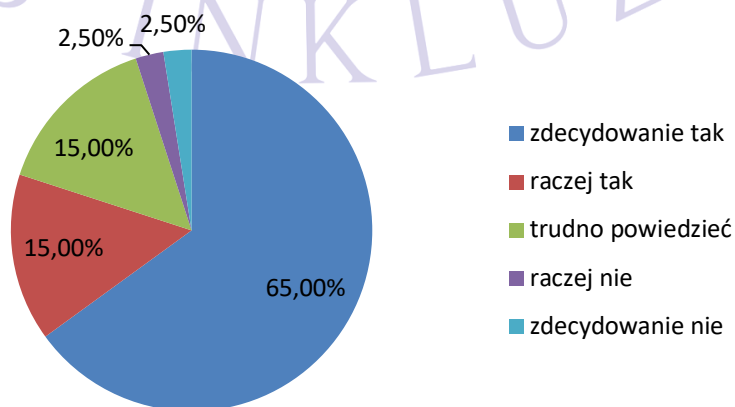
Wykres 288. Czy w Twojej opinii wygląd fizyczny jest ważny w dzisiejszych czasach?



Źródło: opracowanie własne.

Badani zwracają jednak uwagę na wygląd zewnętrzny. Dla 95% uczestników badań wygląd fizyczny jest ważnym aspektem w dzisiejszych czasach. Tylko 5% ankietowanych jest odmiennego zdania.

Wykres 289. Wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn:



Źródło: opracowanie własne.

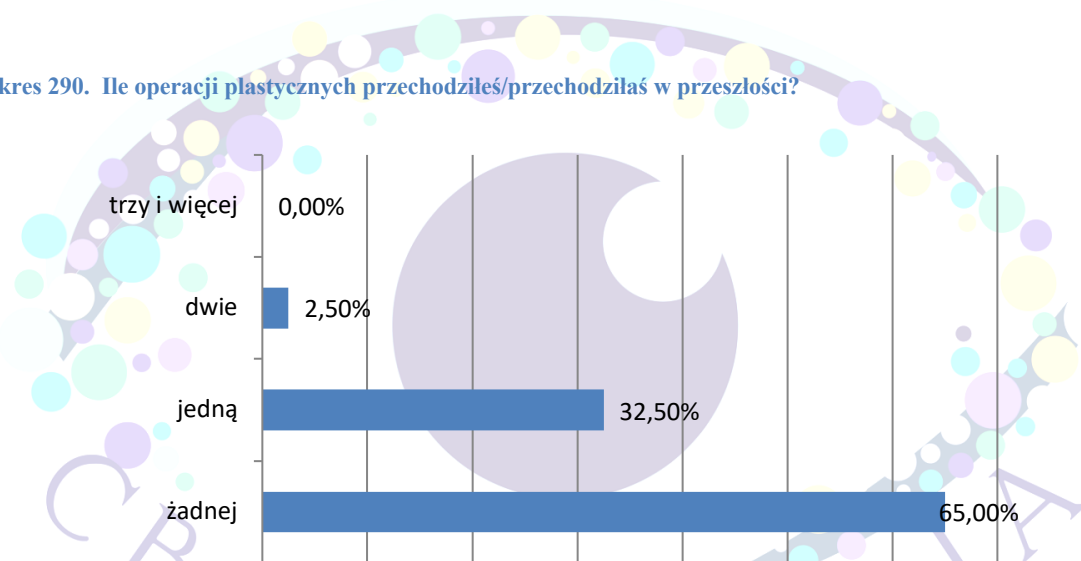


Z danych zaprezentowanych na wykresie 289 wynika, że 80% badanych uważa, że wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn. 5% respondentów jest odmiennego zdania, a 15% studentom trudno jest jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie.

### 6.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing

Kwestie upiększania ciała stanowi ważny aspekt współczesnego życia. W związku z tym istotne jest przyjrzenie się jak tę kwestię postrzegają studenci.

Wykres 290. Ile operacji plastycznych przechodziłeś/przechodziłaś w przeszłości?



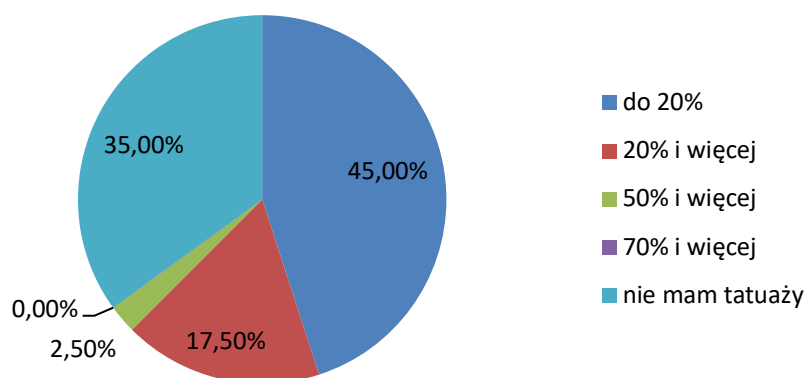
Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 290, zdecydowana większość uczestników badań deklaruje, że nie przechodziło operacji plastycznych (65%). Jednak nieco ponad 1/3 studentów przyznała, że przeszła jedną operację plastyczną a 2,5% dwie operacje plastyczne.





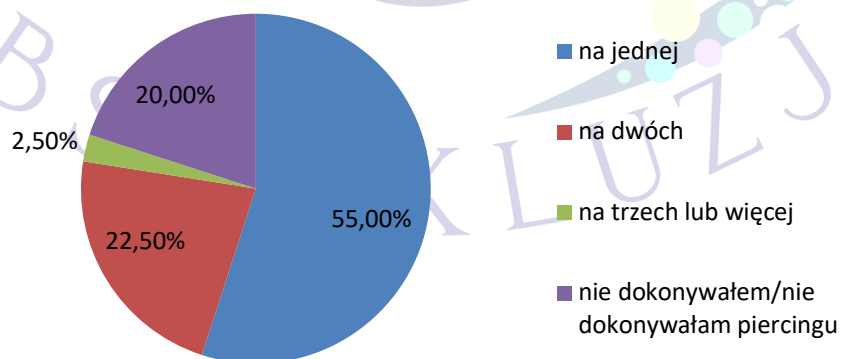
Wykres 291. Jaka powierzchnię Twojego ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże?



Źródło: opracowanie własne.

W kwestii zdobnictwa ciała, studenci wskazali, że większość z nich posiada tatuaż. 45% uczestników badań oświadcza, że ich ciało w 20% pokrywają tatuaże. Nieco ponad 17% uczestników badań przyznaje, że posiadają tatuaże, które pokrywają ponad 20% ich ciała. Co interesujące 35% studentów deklaruje, że nie posiada w ogóle tatuaży.

Wykres 292. Na ilu częściach ciała dokonywałeś/dokonywałaś piercingu (przekłucia na ciele)?

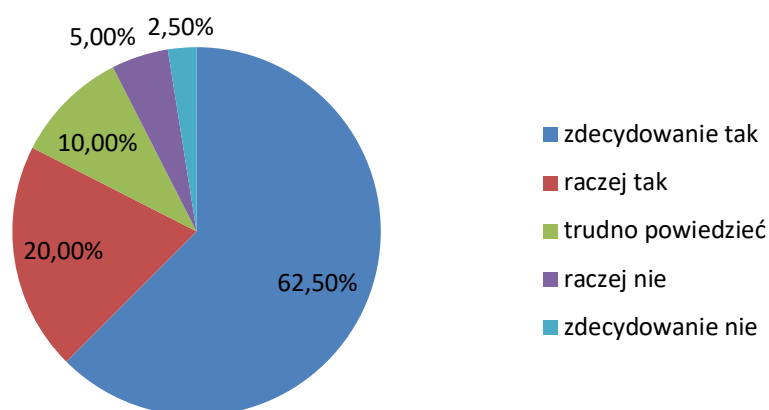


Źródło: opracowanie własne.

Ponadto większość uczestników badań (55%) przyznaje, że ma przekłutą jedną część ciała, a 22,5% przyznało, że ma piercing na dwóch częściach ciała. Co piąty badany deklaruje, iż nie ma piercingu.



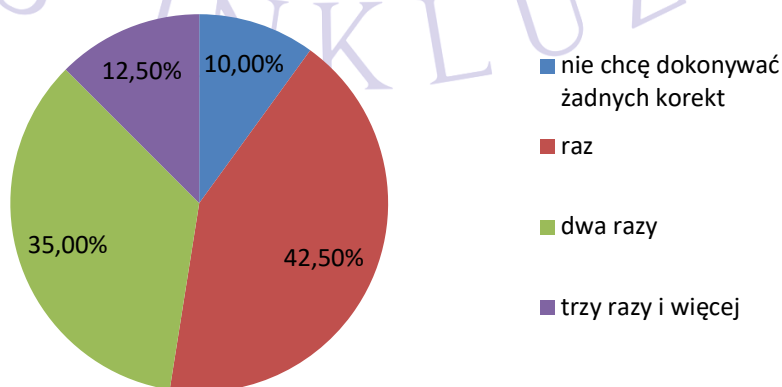
Wykres 293. Czy sądzisz, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia?



Źródło: opracowanie własne.

W kontekście analizowanych w tym podrozdziale treści, istotne są dane zaprezentowane na wykresie 293. Wynika z nich, że nieco ponad 82% uważa, że zabiegi chirurgii plastycznej, tatuaże czy też piercing mogą poprawić jakość życia. A zatem zdecydowana większość badanych uznaje tego typu aktywności mające na celu uatrakcyjnienie wyglądu, za działania zmierzające do polepszenia jakości życia. Co ciekawe tylko 7,5% badanych uważa, że tego typu zabiegi nie wpływają na jakość życia.

Wykres 294. Ile razy dziennie myślisz o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.)?



Źródło: opracowanie własne.

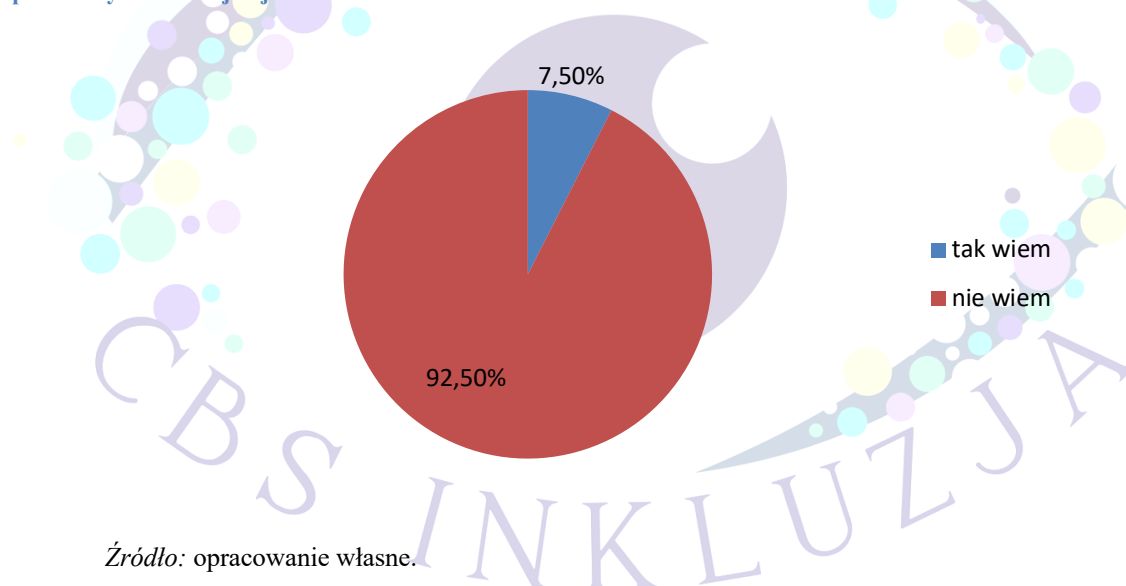


W tym miejscu warto podkreślić, że co dziesiąty badany nie chce dokonywać żadnych korekt w swoim ciele (zob. wykres nr 294). Natomiast aż 42% myśli o tego typu korektach raz dziennie. Przy czym 47,5% myśli o udoskonalaniu własnego wyglądu co najmniej dwa razy dziennie.

### 6.18. Zagadnienia profilaktyki

Do opracowania rzetelnej strategii profilaktyki dotyczącej uzależnień behawioralnych kluczowe jest rozpoznanie stanu wiedzy respondentów na temat istniejących form pomocy a także braków w tym zakresie.

Wykres 295. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie?

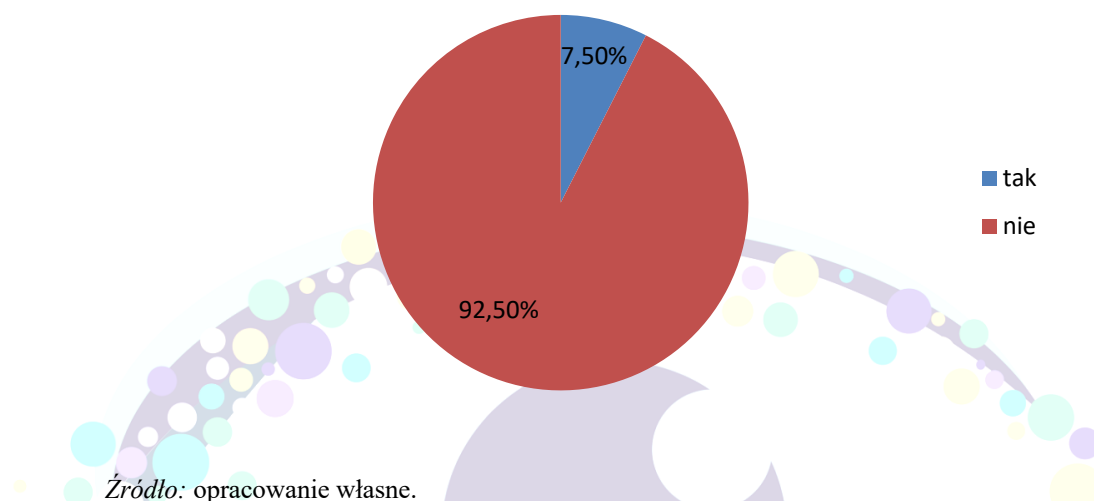


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 295, 92,5% respondentów nie wie dokąd miałyby się udać, gdyby potrzebowało wsparcia lub pomocy w kwestii radzenia sobie z uzależnieniami behawioralnymi. Tylko 7,5% respondentów deklaruje, iż posiada taką wiedzę. Ponadto prawie wszyscy uczestniczący w badaniach studenci (92,5%) wskazują, że nigdy nie zetknęli się ze specjalistycznymi informacjami dotyczącymi kwestii uzależnień behawioralnych przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (zob. wykres nr 296). Taka sytuacja wskazuje na istnienie problemu na poziomie informowania (dróg

informowania) młodych dorosłych o działaniach profilaktycznych lub miejscach, w których mogą uzyskać pomoc, jeżeli chodzi o analizowane w niniejszym raporcie uzależnienia.

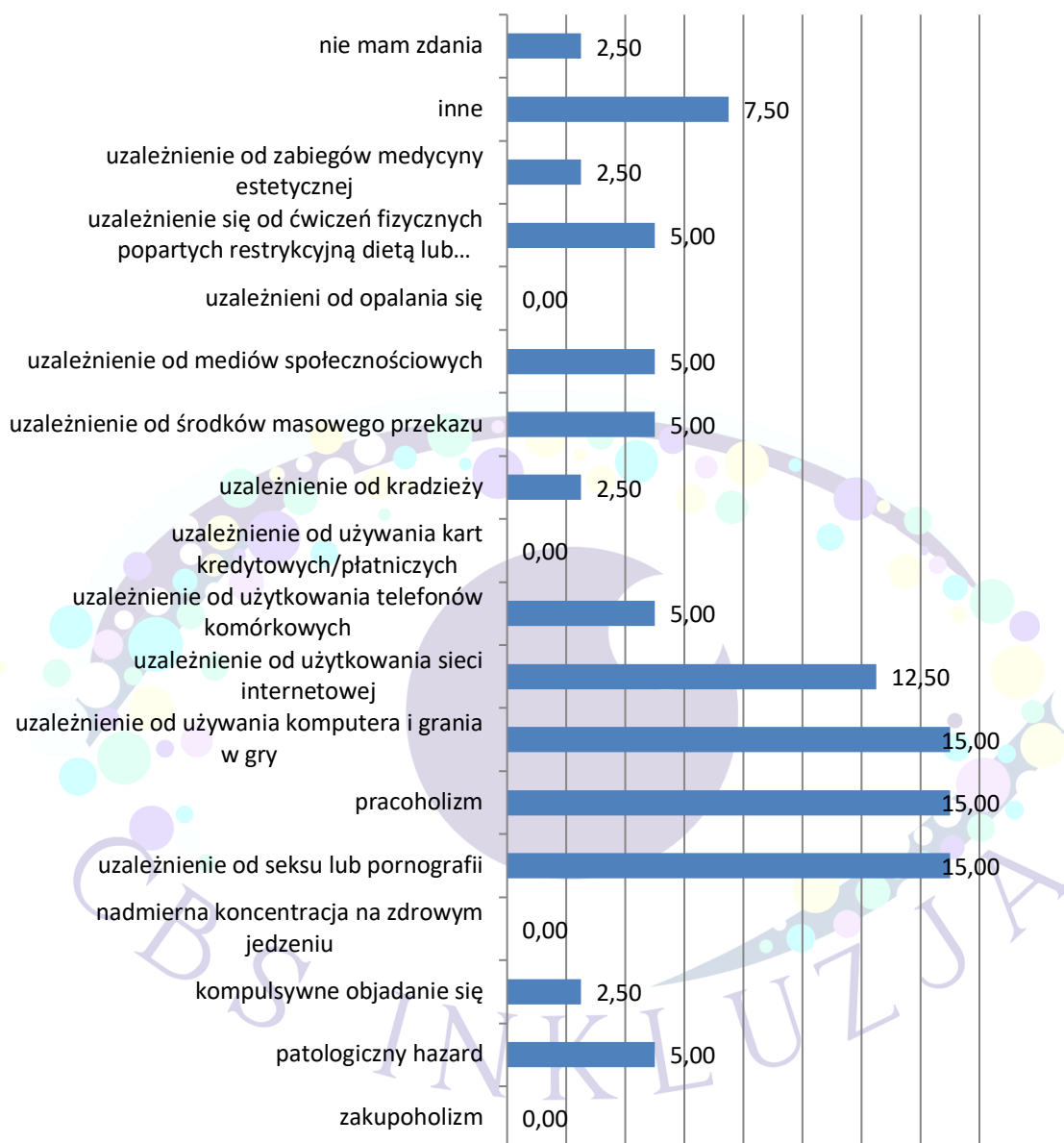
**Wykres 296. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?**



Poza tym, niewielka grupa respondentów deklarująca wiedzę na analizowany temat, może wskazywać na niewystarczającą ilość informacji o działaniach profilaktycznych lub pomocowych realizowanych na terenie miasta Słupska w kwestii uzależnień behawioralnych.

W ocenie badanych największe zagrożenie w przyszłości mogą stanowić trzy uzależnienia behawioralne: pracoholizm, uzależnienie od seksu lub pornografii oraz uzależnienie od używania komputera i grania w gry (zob. wykres nr 297). Wszystkie te aspekty mogą stanowić największe problemy w opinii 15% uczestników badań. Na czwartym miejscu w tym rankingu znajduje się uzależnienie od użytkowania sieci internetowej. Ten aspekt stanowi zagrożenie według 12,5% studentów. Warto zaznaczyć, że wskazane przez młodych dorosłych zagrożenia pokrywają się z aktywnościami, które obecnie są problematyczne dla pewnej grupy studentów. Co ciekawe młodzi ludzie w ogóle nie dostrzegają zagrożeń w taki aktywnościach jak: nadmierne opalanie, niekontrolowane używanie kart płatniczych/kredytowych, nadmierna koncentracja na zdrowej żywności czy zakupoholizm.

Wykres 297. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość?



Źródło: opracowanie własne.

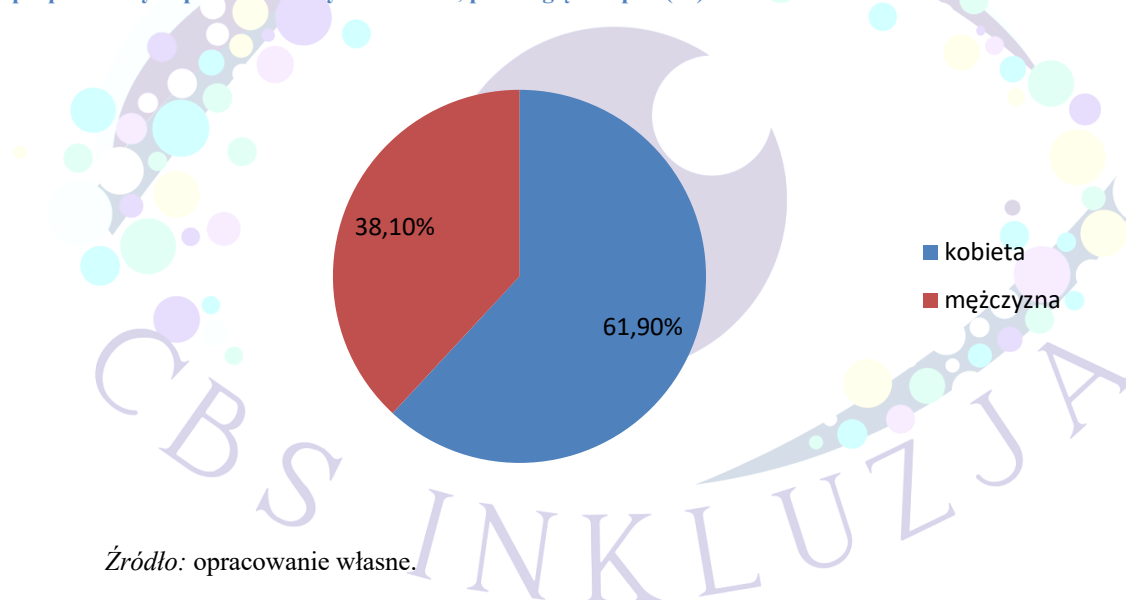


## ROZDZIAŁ VII Diagnoza problemów uzależnień behawioralnych słuchaczy i słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku

### 7.1. Struktura próby badawczej

Badanie zostało przeprowadzone wśród 21 dorosłych mieszkańców/mieszkanek Słupska. Zaprezentowane w tym podrozdziale wykresy prezentują strukturę demograficzną badanej próby.

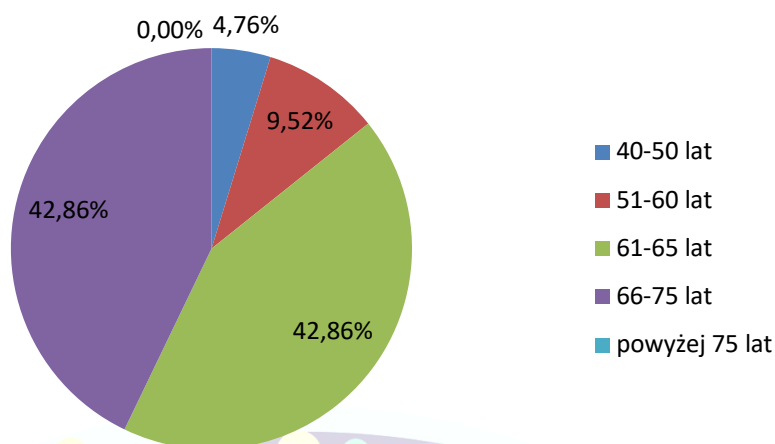
Wykres 298. Struktura badanej zbiorowości dorosłych mieszkańców miasta Słupsk uczestniczących w zajęciach proponowanych przez uniwersytet II wieku, pod względem płci (%)



Źródło: opracowanie własne.

Większość osób uczestniczących w badaniu stanowiły kobiety 61,90%. Mężczyźni stanowili 38,10% badanych osób.

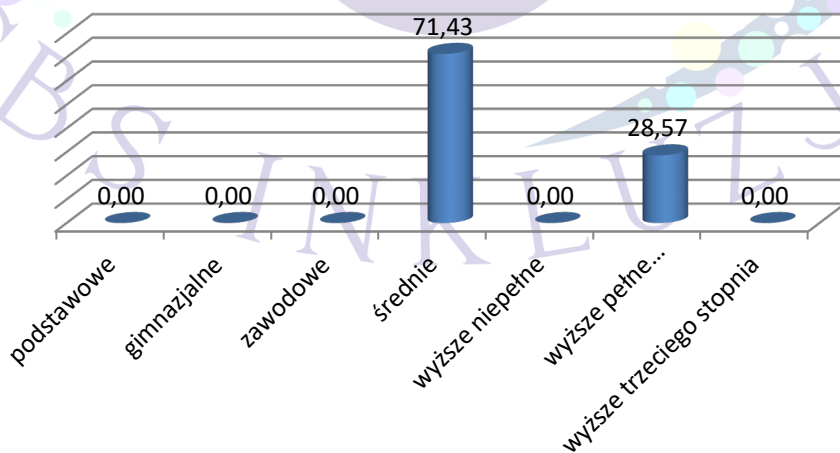
Wykres 299. Struktura badanej zbiorowości dorosłych mieszkańców miasta Słupsk uczestniczących w zajęciach proponowanych przez Uniwersytet III Wieku, pod względem wieku



Źródło: opracowanie własne.

W zajęciach prowadzonych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku największą grupę słuchaczy pod względem wieku stanowią osoby mające 61-65 i 66-75 lat (po 42,86%). Niecałe 10% słuchaczy stanowią osoby w wieku 51-60 lat.

Wykres 300. Jakiego posiada Pan/Pani wykształcenie?

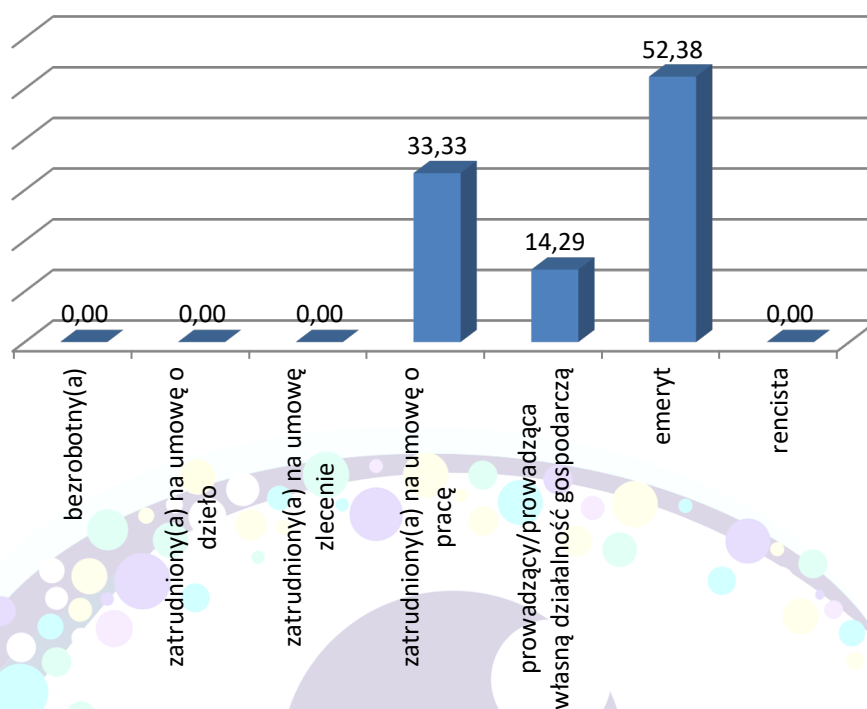


Źródło: opracowanie własne.

Większość uczestniczących w badaniu osób posiada wykształcenie średnie (71,43%). Natomiast dyplomem studiów wyższych legitymuje się nieco ponad 28% ankietowanych.



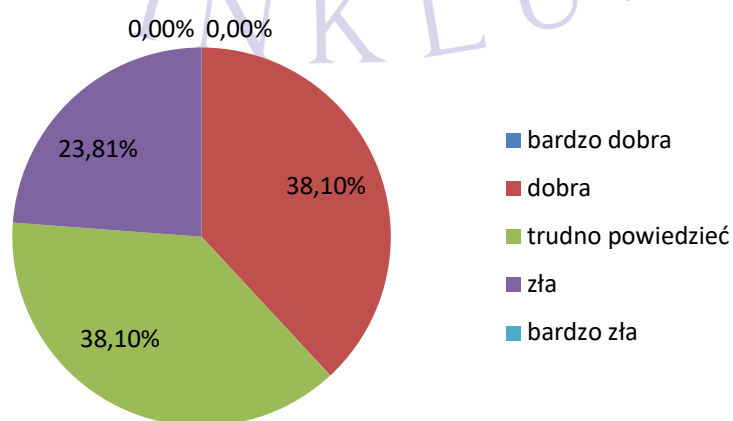
Wykres 301. Proszę określić swój status zawodowy



Źródło: opracowanie własne.

Ponad połowa osób uczestniczących w zajęciach w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku to emeryci. Ponadto nieco więcej niż 1/3 badanych jest zatrudniona na umowę o pracę. Natomiast 14,29% ankietowanych prowadzi własną działalność gospodarczą.

Wykres 302. Proszę określić swoją sytuację ekonomiczną



Źródło: opracowanie własne.



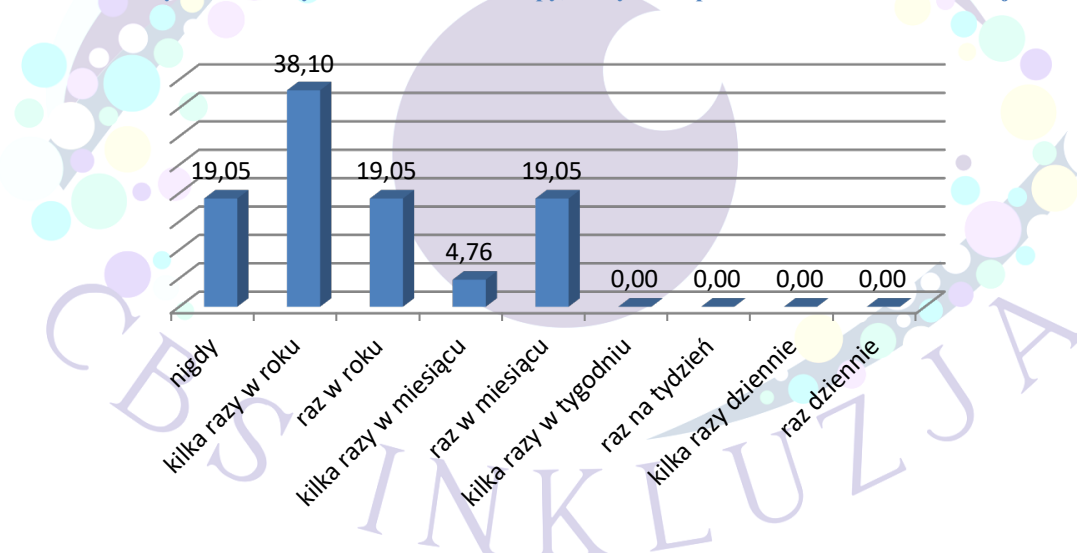


Warto podkreślić, że 38% uczestników badań ocenia swoją sytuację ekonomiczną jako dobrą. Natomiast prawie 24% oświadcza, że ich sytuacja ekonomiczna jest zła. Warto podkreślić, że żaden z respondentów/żadna z respondentek nie określił(ła) swojej sytuacji jako bardzo dobrej pod względem finansowym. Nikt też nie wskazał, że jego/jej sytuacja jest bardzo zła. Ponadto 38% uczestników badań ma problem z jednoznacznym ustosunkowaniem się do analizowanej kwestii.

## 7.2. Zakupoholizm

Kwestia związana z niekontrolowanymi zakupami stanowi ważny aspekt, szczególnie w grupie ludzi starszych.

Wykres 303. Jak często zdarza się Panu/Pani robić zakupy, których nie planował/a Pan/Pani wcześniej?

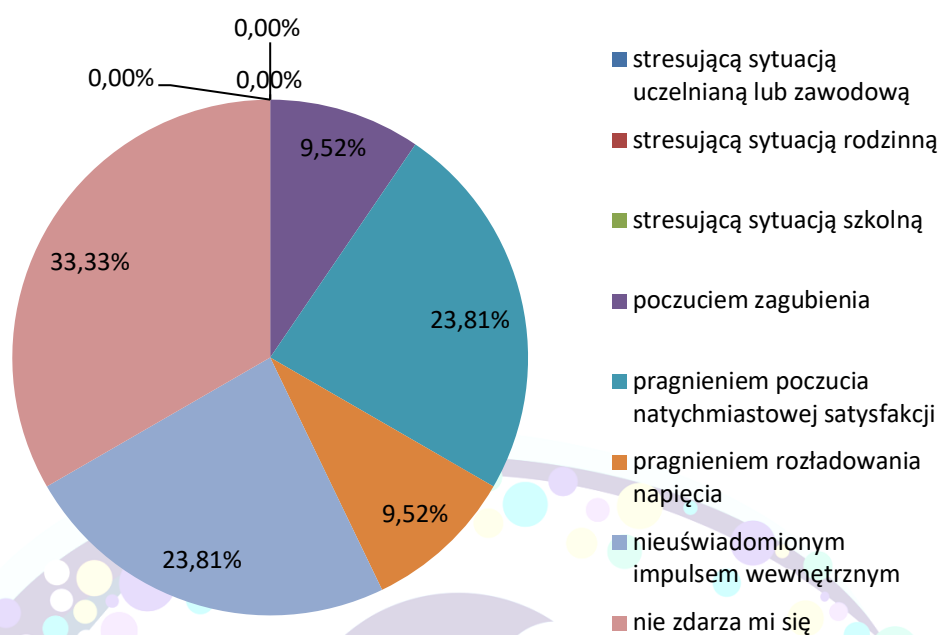


Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 303 wynika, że prawie 20% respondentów zdarzają się niekontrolowane wydatki raz w miesiącu. Oznacza to, że prawie co piąty badany może mieć problem z odpowiednim gospodarowaniem pieniędzmi. Prawie 20% ankietowanych niezaplanowane wydatki zdarzają się raz w roku. Największej grupie ankietowanych (38,10%) niezaplanowane wydatki zdarzają się kilka razy w roku. Natomiast prawie 20% słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w ogóle nie ma problemu z niezaplanowanym wydatkowaniem pieniędzy.



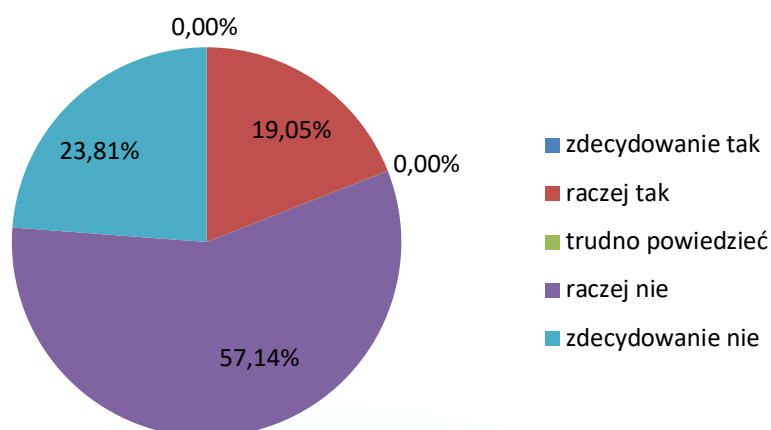
Wykres 304. Jeżeli zdarza się Panu/Pani robić niekontrolowane zakupy to czym jest to spowodowane:



Źródło: opracowanie własne.

Uzupełnieniem danych zaprezentowanych na wykresie nr 303 są dane ukazane na wykresie 304. Odnoszą się one do powodów, dla których respondenci borykają się z problemem niezaplanowanych wydatków. Dla 23,81% ankietowanych problem ten powodowany jest pragnieniem poczucia natychmiastowej satysfakcji. Dla takiej samej liczebnie grupy, powód stanowi nieuświadomiony impuls wewnętrzny. Wskazanie tych dwóch motywacji może sugerować obniżoną kontrolę w analizowanym zakresie, co z kolei może przekładać się na szybsze popadnięcie w uzależnienie. Kolejne dwie równoliczne grupy (po 9,52%) wskazują, że powodem oddania się niezaplanowanym zakupom jest poczucie zagubienia albo pragnienie rozładowania napięcia. Tego typu powody odnoszą się do dyskomfortu psychologicznego badanych. Zakupy stanowią próbę poradzenia sobie z nieprzyjemnym odczuciem. Warto w tym kontekście podkreślić, że według deklaracji nieco ponad 33% badanych, sytuacja niekontrolowanych zakupów nie zdarza im się.

Wykres 305. Czy kiedykolwiek miał/a Pan/Pani wrażenie, że robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą?



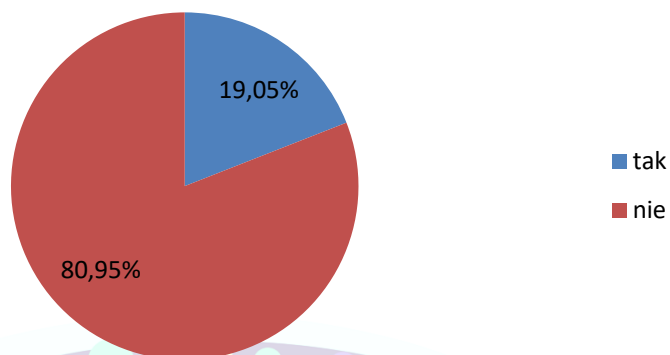
Źródło: opracowanie własne.

Jak wskazują dane zaprezentowane na powyższym wykresie, nieco ponad 19% respondentów twierdzi, że ma wrażenie, iż robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza ich kontrolą. Jednak większość badanych (80,95%) zaprzecza takiemu stanowi rzeczy w sposób mniej lub bardziej kategoriyczny. Natomiast nikt z ankietowanych nie potwierdza kategoriycznie braku kontroli nad robieniem zakupów.

### 7.3. Patologiczny hazard

Jak wskazują dane ze wszystkich analizowanych w niniejszym raporcie grup badanych, patologiczny hazard raczej nie stanowi problemu w społeczności mieszkańców i mieszkank miasta Słupska. Warto zaznaczyć, że tak samo sytuacja prezentuje się w analizowanej obecnie grupie osób starszych. Nieco ponad 19% deklaruje, że w ciągu ostatniego roku zdarzyło im się zaryzykować pieniądze, celem pozyskania ich większej ilości (por. wykres 306).

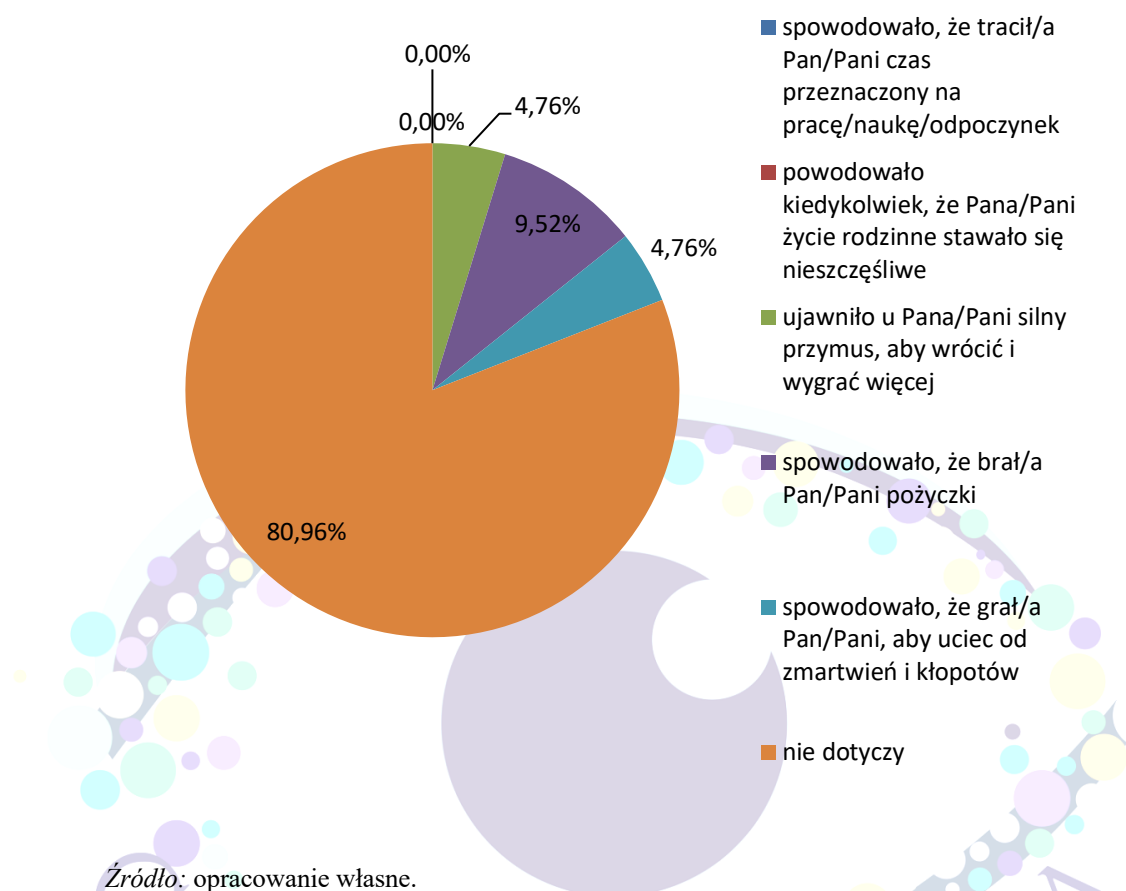
Wykres 306. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości?



Źródło: opracowanie własne.

Jednak jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 307, prawie 81% respondentów deklaruje, iż problem hazardu ich nie dotyczy. Warto jest podkreślić, że prawie jeden na dziesięciu ankietowanych przyznał się, że granie w gry o charakterze pieniężnym zmusiło jego/ją do zaciągnięcia pożyczek. Niecałe 5% z kolei stwierdziło, że uprawianie hazardu ujawniło u nich przymus do kontynuowania tej czynności. Dla takiej samej liczebnie grupy respondentów hazard jest formą ucieczki od problemów dnia codziennego. Taki rozkład odpowiedzi wskazuje, że problem uzależnienia od gier pieniężnych dotyczyć może nieco ponad 19% uczestników badań. Jest to znaczna grupa, którą należy wziąć pod uwagę projektując działania pomocowe i profilaktyczne.

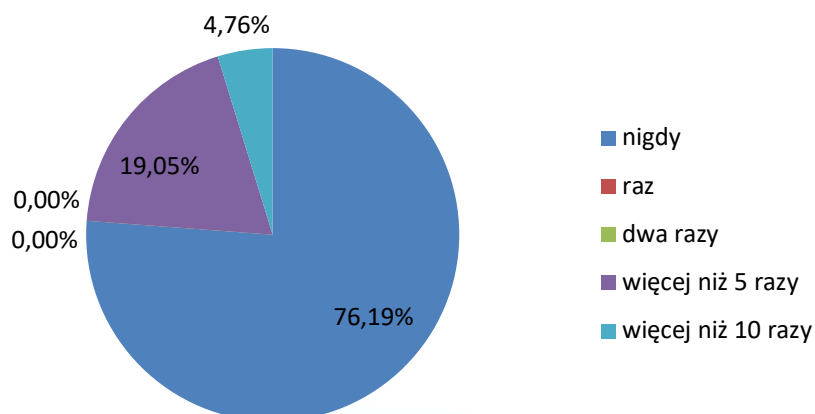
Wykres 307. Czy uprawianie hazardu (różnego typu gier pieniężnych):



#### 7.4. Kompulsywne objadanie się

Kwestia związana z kompulsywnym objadaniem się wynika z braku kontroli nad tą czynnością. W przypadku grupy seniorów problem ten pojawił się wśród prawie 24%, którzy deklarują, że w okresie ostatniego roku zdarzyło im się kompulsywne objadanie więcej niż 5 razy lub więcej niż 10 razy (por. wykres 308).

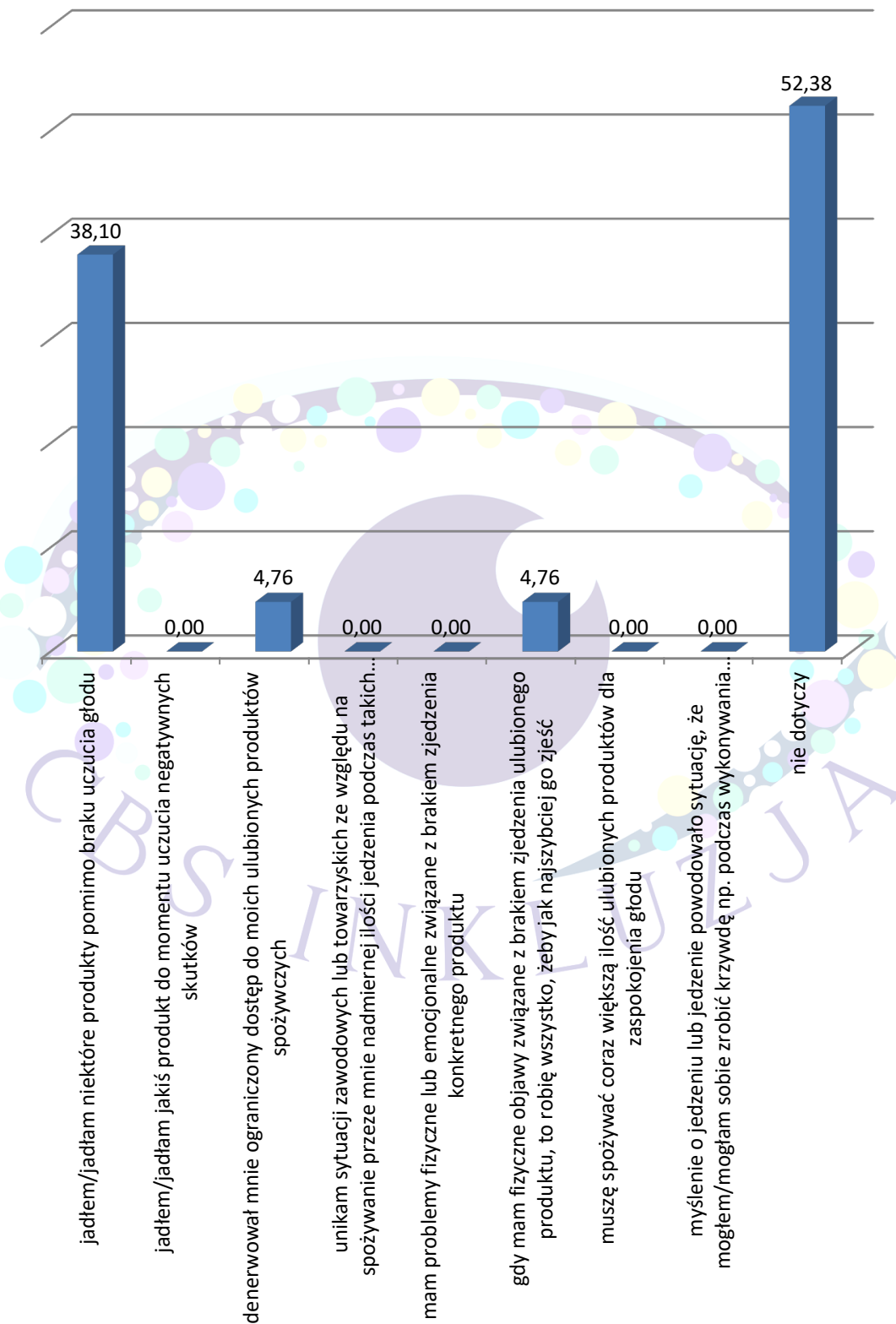
Wykres 308. Czy zdarzyło się Panu/Pani w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości?



Źródło: opracowanie własne.

Według deklaracji większości badanych (52,38%) problem nadmiernego spożywania żywności ich nie dotyczy (por. wykres 308). Jednak 38,1% wskazuje, że jedzą niektóre produkty mimo braku odczucia głodu. Niecałe 5% respondentów przyznaje, iż denerwowało ich ograniczenie w dostępie do ich ulubionych produktów spożywczych. Taka sama grupa ankietowanych twierdzi, że gdy ma fizyczne objawy związane z brakiem spożycia określonego produktu, to robi wszystko, aby ten produkt skosztować (por. wykres 309).

Wykres 309. Czy zdarzyły się Panu/Pani następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów:



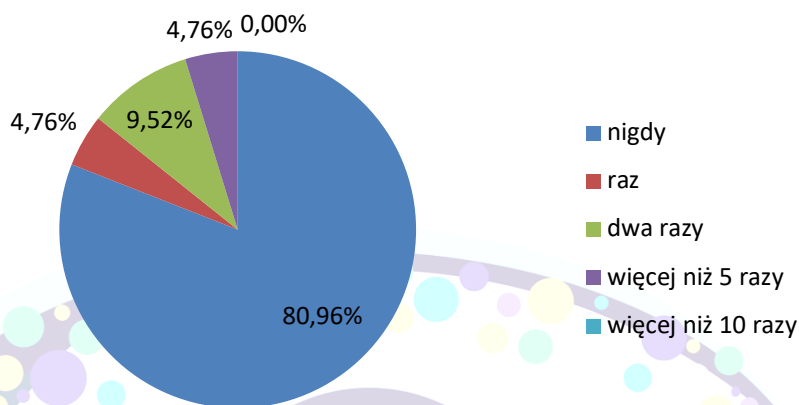
Źródło: opracowanie własne.



## 7.5. Ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu

Z problemem nieodpowiedniego odżywiania się związane jest także nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu.

Wykres 310. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach?



Źródło: opracowanie własne.

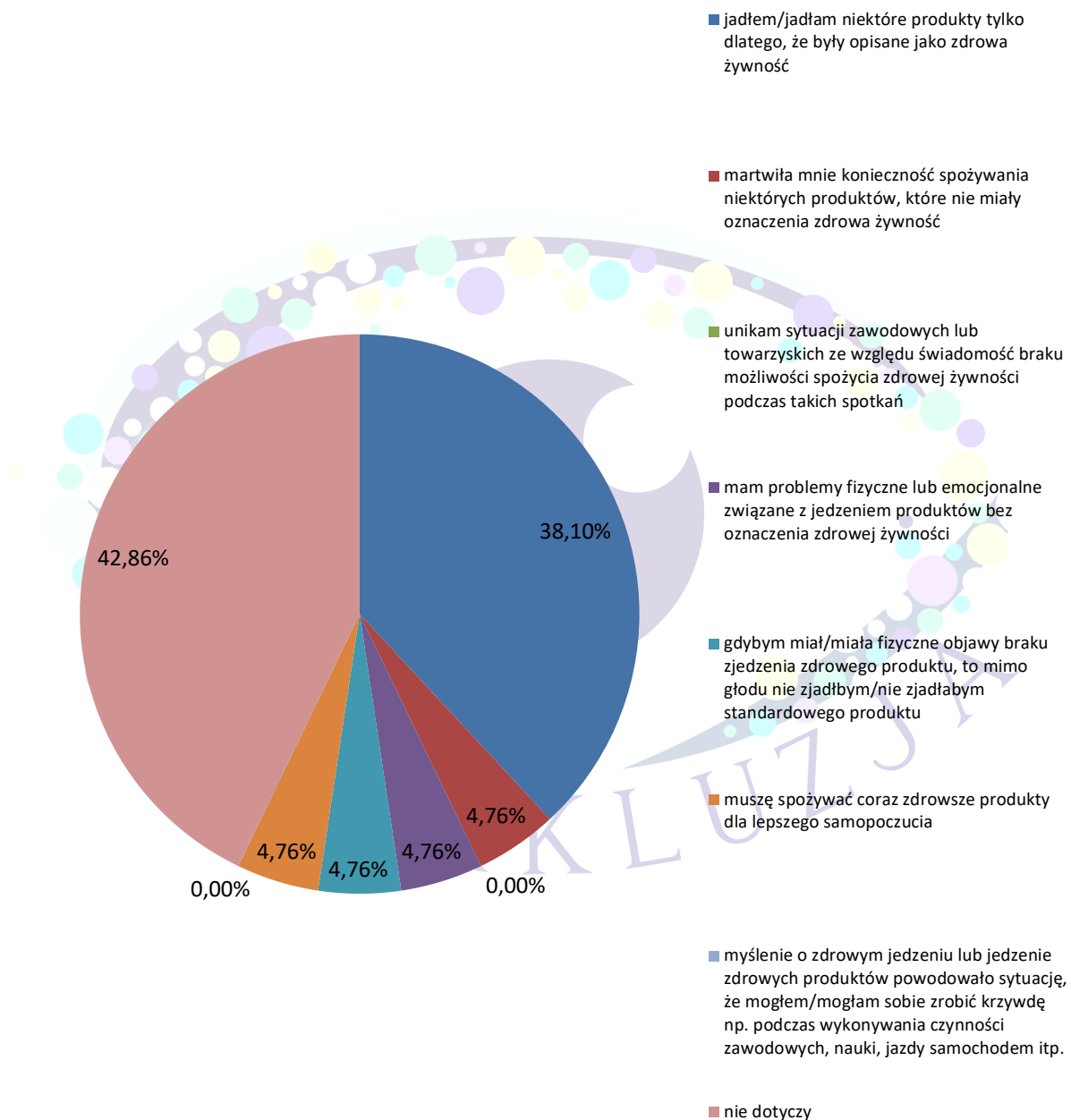
Według deklaracji znacznej grupy badanych (81%) nigdy nie zdarzyło im się jedzenie zdrowych produktów w bardzo dużych ilościach. Nieco ponad 14% ankietowanych przyznało, że w ciągu ostatniego roku miało takie problem raz lub dwa razy. Natomiast prawie 5% uczestników badań problem oświadczył, że zdarzyło się to więcej niż 5 razy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 311, prawie 43% uczestników badań wskazuje, że nie dotyczył ich żaden problem związany z nadmiernym spożywaniem zdrowych produktów. Natomiast 38% przyznaje, że spożywało zdrowe produkty ze względu na widniejący na ich etykietach opis. Wobec czterech wskazań, grupy 4,76%, deklarowały występowanie takich sytuacji. Są to następujące sytuacje: martwienie się koniecznością spożywania produktów, które nie miały oznaczenia zdrowa żywność; problemy fizyczne lub emocjonalne związane z jedzeniem produktów bez oznaczenia zdrowej żywności; mimo występowania fizycznych objawów braku zjedzenia zdrowego produktu, nie zjadłby(aby) produktu standardowego, przymus pożywiania coraz zdrowszych produktów dla lepszego



samopoczucia. Warto zaznaczyć, że dwie odpowiedzi na analizowane pytanie nie zostały w ogóle wskazane.

Wykres 311. Czy zdarzyły się Panu/Pani następujące sytuacje związane ze spożywaniem tzw. zdrowych pokarmów:



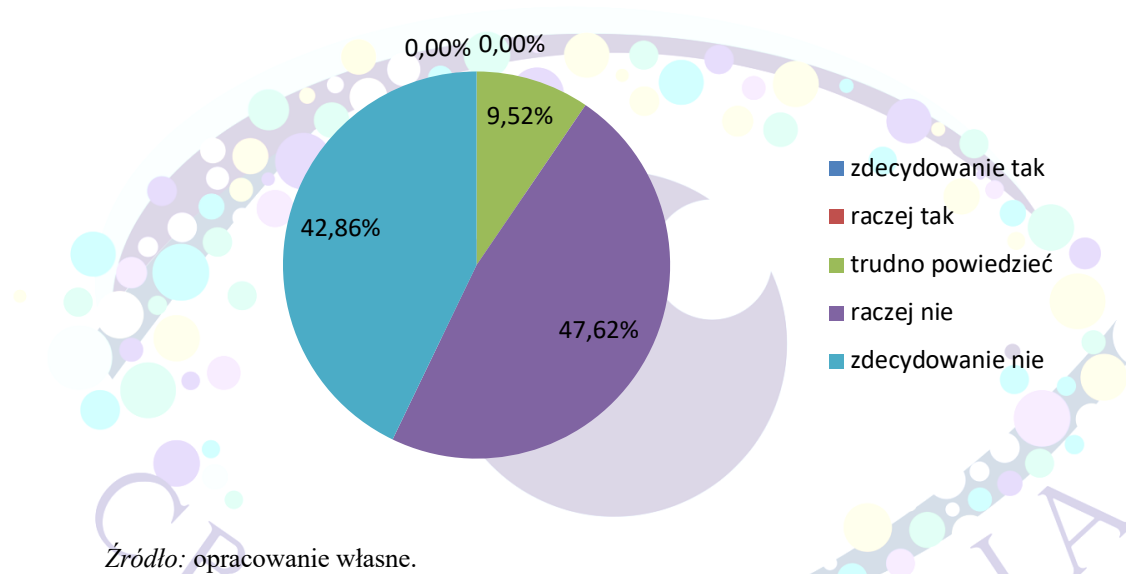
Źródło: opracowanie własne.



## 7.6. Uzależnienie od seksu lub pornografii

Uzależnienie od seksu lub pornografii zostało wskazane przez młodzież studiującą, jako zagrożenie, które może dotknąć w najbliższej przyszłości społeczeństwo, w tym mieszkańców i mieszkanki miasta Słupsk. W tym kontekście interesujące jest poznanie skali występowania tego zjawiska w grupie najstarszych respondentów.

Wykres 312. Czy zauważa Pan/Pani u siebie nadmierną ilość zachowań seksualnych (czynności autoerotyczne, uprawianie seksu, oglądanie pornografii, cyberseks)?

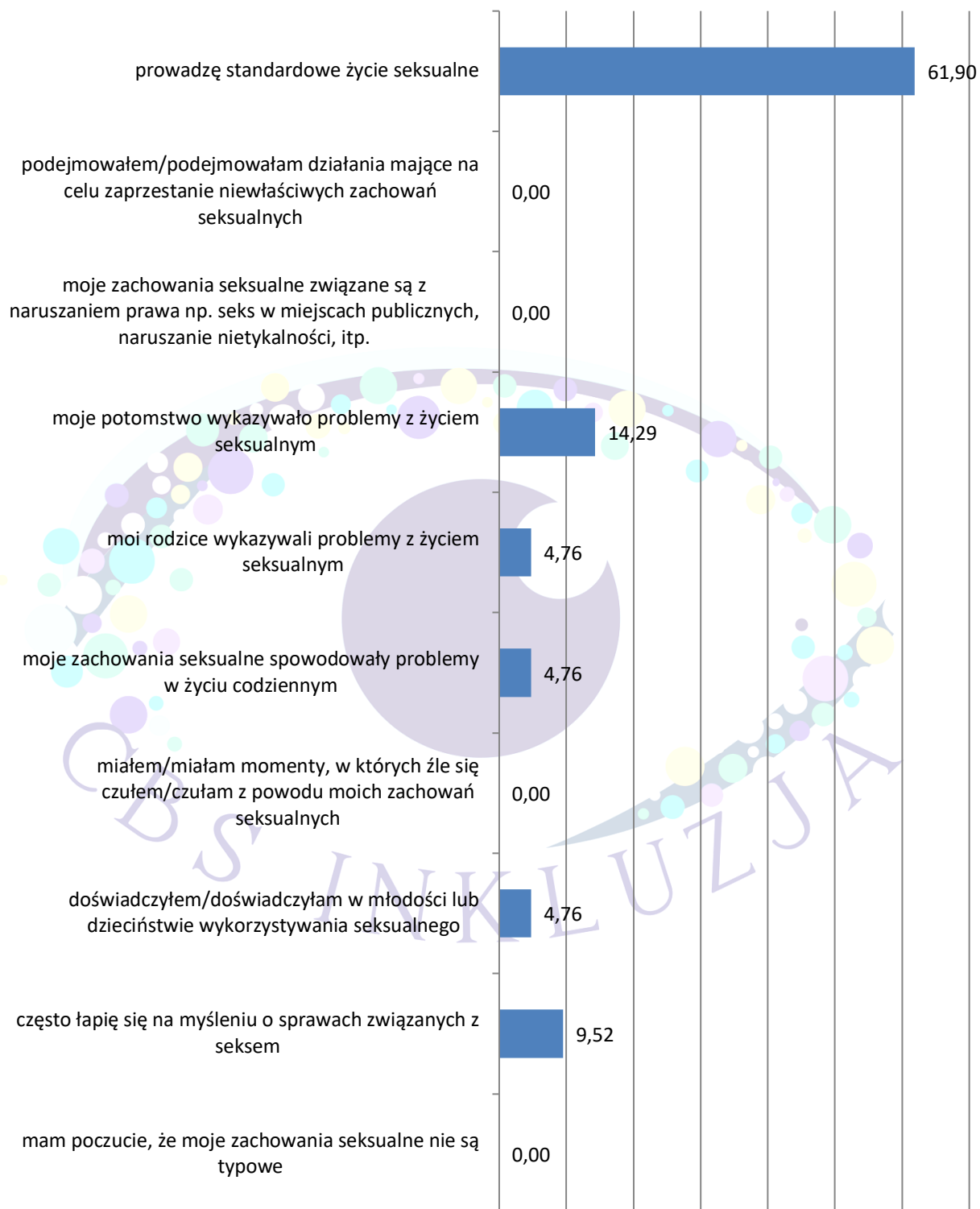


Źródło: opracowanie własne.

Według wskazań uczestników badań problem nadmiernej aktywności seksualnej ich nie dotyczy. Natomiast niecałe 10% nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 313, zdecydowana większość ankietowanych (61,9%) twierdzi, iż prowadzi standardowe życie seksualne. Ten aspekt aktywności życiowej wywołuje częste myśli u prawie 10% najstarszych uczestników badań. Niecałe 5% deklaruje, że ich zachowania seksualne powodowały problemy w życiu codziennym. Taka sama grupa przyznaje, że ma doświadczenia wykorzystania seksualnego z okresu dzieciństwa lub młodości. Ponadto nieco ponad 14% uczestników badań twierdzi, że ich potomstwo boryka się z problemami na tle seksualnym. Niecałe 5% badanych wskazuje także, że ich rodzice mieli problemy z tym aspektem życia.



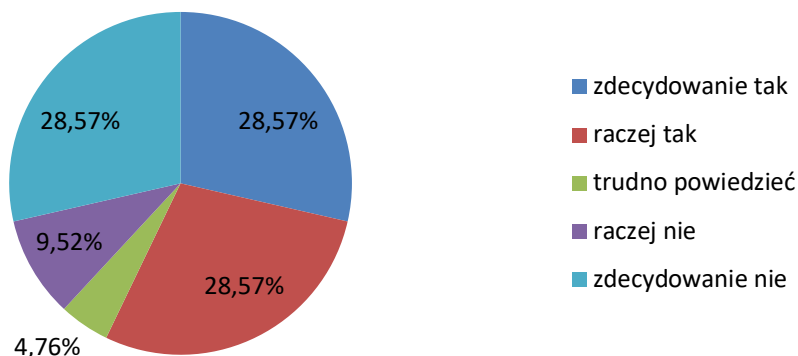
Wykres 313. Proszę o wskazanie odpowiedzi świadczących o doświadczeniach z seksem:



Źródło: opracowanie własne.



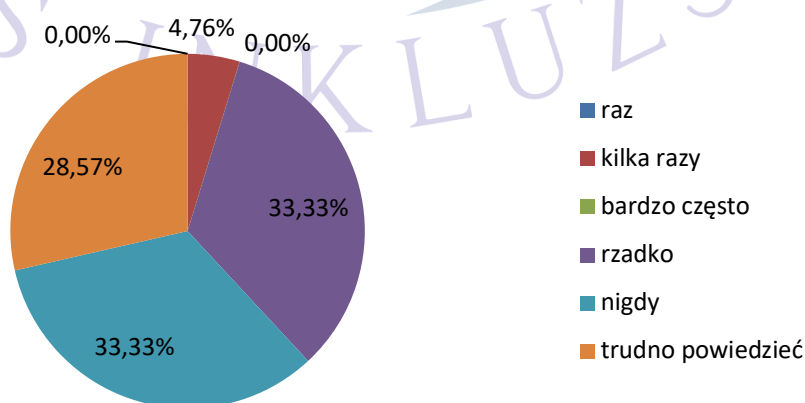
**Wykres 314. Czy kiedykolwiek musiał Pan/musiła Pani ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla siebie osobami?**



*Źródło:* opracowanie własne.

Wykres 314 prezentuje interesujące dane w omawianym aspekcie. Wynika z nich, że większość uczestników badań (57,14%) deklaruje, iż musiało ukrywać swoją aktywność seksualną w postaci zachowań, pragnień, fantazji przed ważnymi dla siebie osobami. Taka sytuacja może być spowodowana niestandardowymi potrzebami słuchaczek i słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którymi obawiali się podzielić z najbliższymi. Natomiast nieco ponad 38% twierdzi, że nie musiała tego robić.

**Wykres 315. Czy kiedykolwiek próbował Pan/próbowała Pani zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwał Pan/odczuwała Pani jako złe, lub próbował Pan/próbowała Pani wprowadzić w tym zakresie ograniczenia?**



*Źródło:* opracowanie własne.

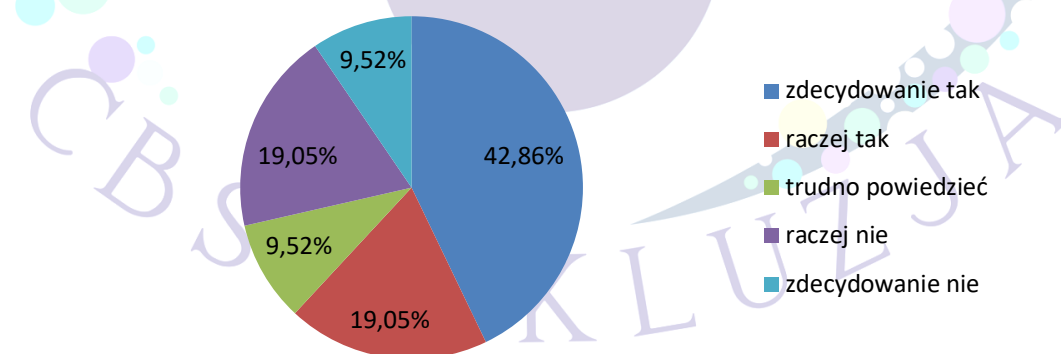


W kontekście danych zaprezentowanych na wykresie 314, interesujące są dane przedstawione na wykresie 315. Wynika z nich, że najstarsi uczestnicy badań raczej nie musieli zrywać z aspektami swoich zachowań seksualnych, które uznawali za nieodpowiednie, lub czynili to rzadko (po 33,33%). Niecałe 5% uczestników badań deklaruje, iż kilkakrotnie próbowała ograniczyć tego typu zachowania. Problem z jednoznaczną odpowiedzią na to pytanie miało 28,57% uczestników badań.

## 7.7. Pracoholizm

Podejście najstarszych uczestników badań do pracy ponadwymiarowej jest ważnym zagadnieniem. Tym bardziej wydaje się ono interesujące, że część badanych (47,62%) deklaruje aktywność zawodową (por. wykres 301).

**Wykres 316. Czy ma Pan/Pani odczucie, że wykonywana przez Pana/Panią ponadnormatywnie (powyżej 10 godzin dziennie – dni robocze) praca zawodowa miała/ma negatywny wpływ na inne aspekty Pana/Pani życia?**

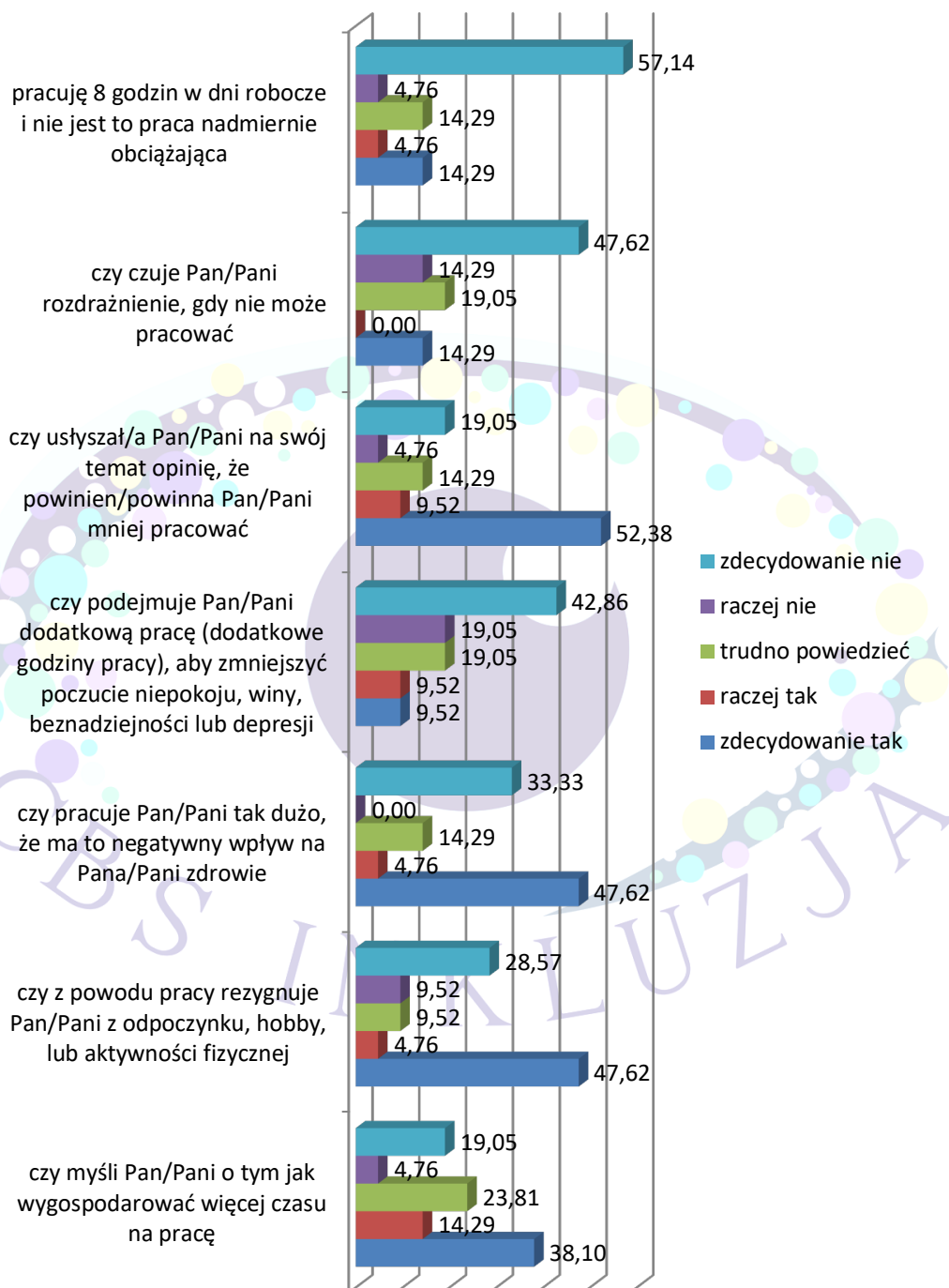


*Źródło:* opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 316, prawie 62% uczestników badań ma poczucie, że wykonywania przez nich ponadwymiarowa praca miała negatywny wpływ na ich życie. Przy czym prawie 29% oświadcza, że nie dostrzegło tego wpływu.



Wykres 317. Proszę o określenie wg skali następujących czynników



Źródło: opracowanie własne.



Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 317, większość badanych oświadcza, że ich standardowy dzień pracy wynosi więcej niż 8 godzin i jest to dla nich nadmiernie obciążające (62%). Niecałe 20% jest odmiennego zdania. Ponadto niecałe 15% oświadcza, że zdecydowanie odczuwa rozdrażnienie, gdy nie może pracować. Natomiast większość badanych (62%) nie ma takich odczuć związanych z tym brakiem. Taka sama ilość osób deklaruje, że słyszała od bliskich osób, iż powinno mniej pracować. Nieco ponad 19% respondentów przyznaje się, że podejmuje dodatkowe zatrudnienie, aby zmniejszyć odczucie niepokoju, winy, beznadziejności lub depresji. Zdecydowana większość uczestników badań (prawie 62%) nie boryka się z takim problemem. W tym kontekście interesujące jest, że 52,38% oświadcza, iż duża ilość pracy wpływa negatywnie na ich zdrowie. Nieco ponad 1/3 badanych nie zauważa takiego problemu. Ponad 52% twierdzi, że rezygnuje z odpoczynku, hobby lub aktywności fizycznej na rzecz pracy. Taka sama ilość osób uczestniczących w badaniu deklaruje, że myśli o tym, jak wygospodarować więcej czasu na pracę.

Reasumując, praca odgrywa dużą rolę w codziennym życiu słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Większość z nich czuje się nią nadmiernie obciążona. Jednak mimo to myśli o wygospodarowaniu jeszcze większej ilości czasu na pracę.

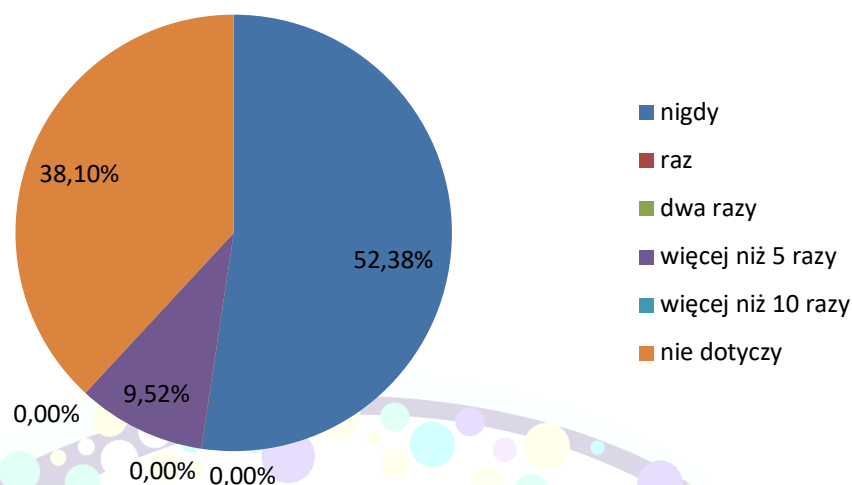
## **7.8. Uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych**

W kontekście wszechobecności komputerów i nadmiernego z nich korzystania przez młode pokolenie, interesujące jest rozpoznanie jak wygląda ta kwestia w grupie najstarszych respondentów.

Z rozkładu danych zaprezentowanych na wykresie 318 wynika, że 38% uczestników badań oświadcza, że problem nadmiernego użytkowania komputera lub konsoli ich nie dotyczy. Nieco ponad 52% ankietowanych oświadcza, że nigdy nie zdarzyło im się zapomnieć o jakiejś ważnej czynności z powodu użytkowania komputera lub grania w gry. Natomiast nieco ponad 9% najstarszych respondentów przyznaje, że taka sytuacja zdarzyła im się więcej niż 5 razy.



Wykres 318. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło się Panu/Pani zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?

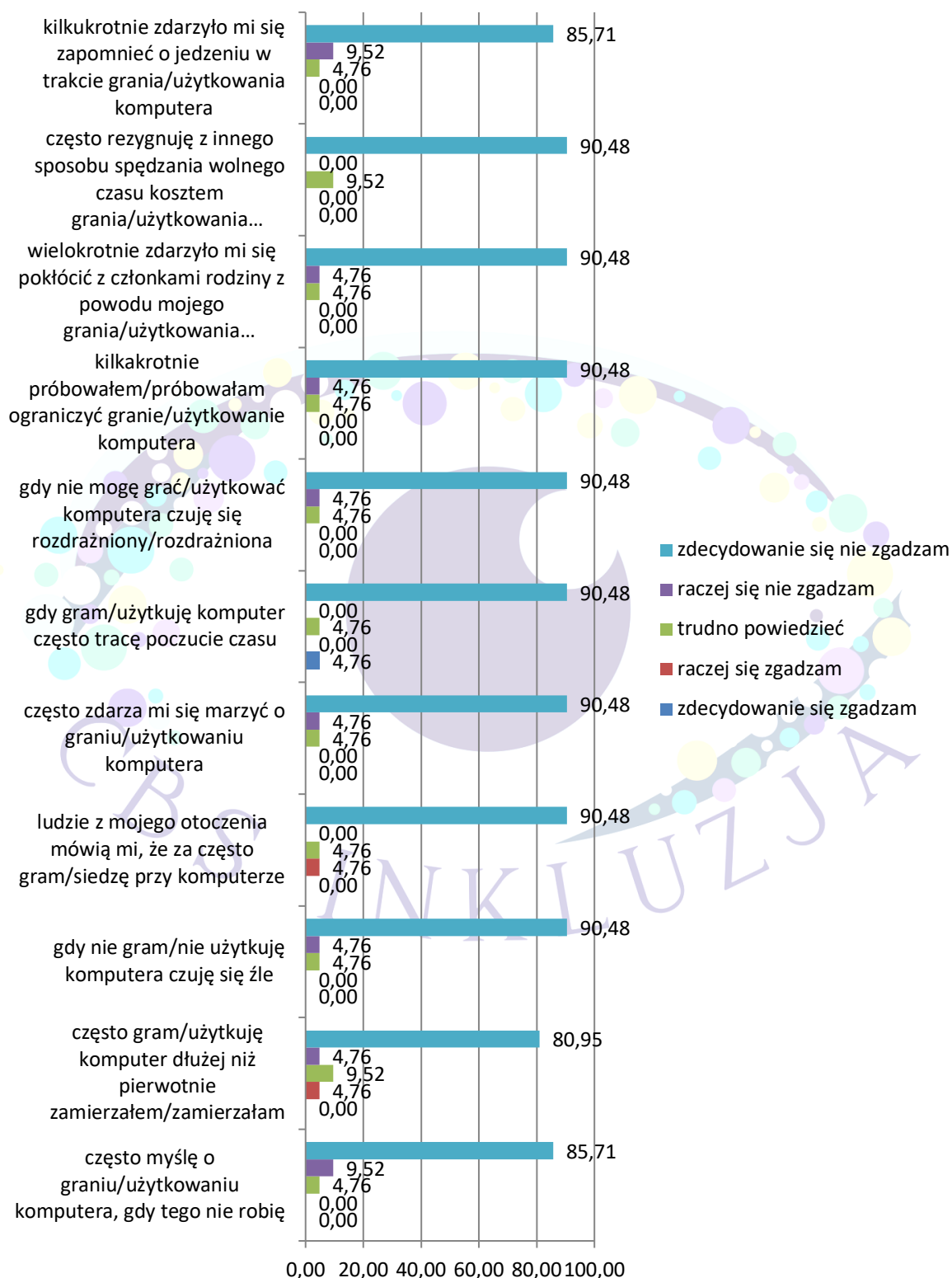


Źródło: opracowanie własne.

Na wykresie 319 zostały zaprezentowane rozkłady odpowiedzi respondentów odnoszące się do stwierdzeń związanych z różnymi użytkowaniem komputera lub grania w gry. Jak można było przewidywać, zdecydowana większość badanych (od 80,95% do 90,48%) zaznaczyła odpowiedź „zdecydowanie się nie zgadzam”. Świadczy to o tym, że nie mają oni problemów z nadmiernym użytkowaniem nowych technologii. Co ciekawe tylko przy dwóch stwierdzeniach pojawiły się odpowiedzi twierdzące, wskazane przez niecałe 5% uczestników badań. Chodzi tu o kwestie: zauważania przez inne osoby, że respondent/ka za często gra lub spędza czas przed komputerem oraz dłuższego, niż się pierwotnie zakładało, czasu spędzonego na graniu lub użytkowaniu komputera.



Wykres 319. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Pana/Pani i w jakim stopniu



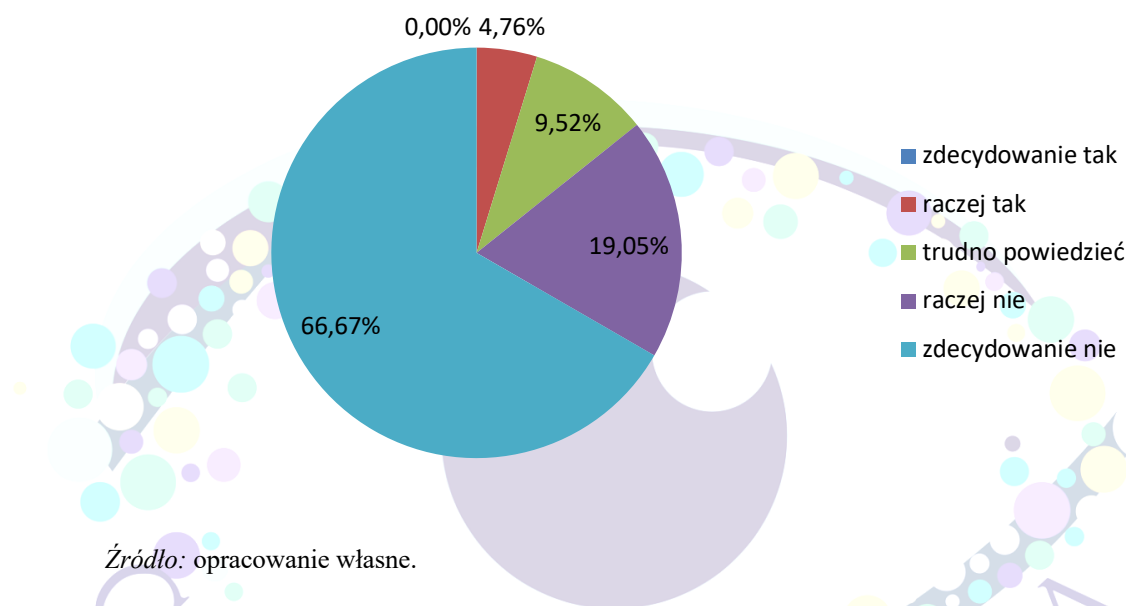
Źródło: opracowanie własne.



## 7.9. Sieciolizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej

W kontekście omawianego w poprzednim podrozdziale problemu behawioralnego, ważne jest zdiagnozowanie występowania uzależnienia od sieci internetowej wśród słuchaczy/słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Wykres 320. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwa Pan/Pani niepokój i nie potrafi Pan/Pani normalnie funkcjonować?



Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie wynika, że zdecydowana większość badanych nie ma problemu z brakiem dostępu do Internetu. Prawie 86% uczestników badań deklaruje, że nie odczuwa niepokoj, gdy nie jest zalogowane w sieci. Problem ten uwidacznia się w grupie niecałych 5% uczestników, którzy oświadczają, iż bez dostępu do Internetu nie mogą normalnie funkcjonować.

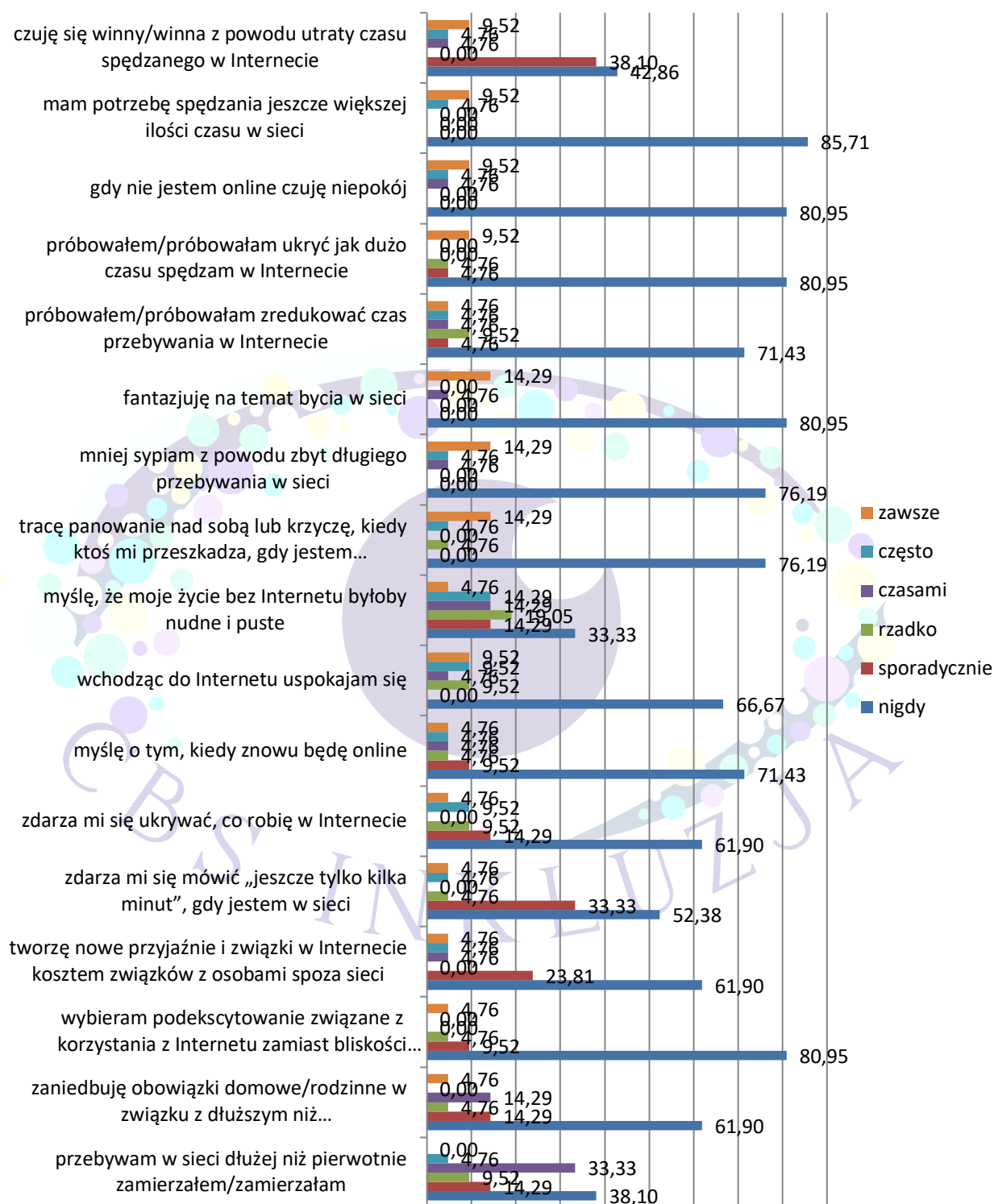
W analizowanym kontekście badani zostali poproszeni o ustosunkowanie się do kilku twierdzeń. W tym miejscu warto podkreślić, że największy odsetek wskazywał odpowiedź „nigdy” przy poszczególnych aspektach (od 33,33% do 85,71%). Jednak nieco ponad 14% uczestników badań deklaruje, że zawsze lub często czuje się winny/winna z powodu marnotrawienia czasu spędzonego w Internecie. Taki sam odsetek ankietowanych stwierdza, że ma potrzebę spędzania w sieci jeszcze większej ilości czasu oraz, że czuje niepokój gdy



jest online. Ponadto nieco ponad 9% respondentów zawsze próbuje ukryć ilość czasu spędzanego w Internecie. Taka sama grupa też zredukować długość swojego bycia online. Co ciekawe nieco ponad 14% najstarszych uczestników badań przyznaje się, że zawsze fantazjują na temat swoje aktywności w sieci. Taka sama ilość badanych oświadcza, że zawsze mniej sypia z powodu swojej aktywności online. Przy czym często jest to problem również dla niecałych 5% respondentów. Prawie co piąty uczestnik badań przyznał się do tego, że zawsze lub często traci panowanie nad sobą lub krzyczy, gdy ktoś przeszkadza jemu/jej gdy jest online. Taka sama ilość badanych oświadcza, że jej życie bez Internetu byłoby puste i nudne. Nieco ponad 14% ankietowanych doświadcza takich myśli czasami. Co ciekawe nieco ponad 19% również twierdzi, że wchodząc do sieci zawsze i często doświadcza uczucia spokoju. Natomiast nieco ponad 9% słuchaczy/słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku przyznaje, że zawsze lub często myślą o tym, kiedy ponownie będą online. Interesujące jest, że nieco ponad 14% ankietowanych przyznaje się do tego, że zawsze lub często ukrywają to, co robią w sieci. W tym miejscu warto zaznaczyć, że 9,5% uczestników badań oświadcza, że zawsze i często zdarz im się mówić „jeszcze kilka minut” gdy są w sieci oraz przyznaje, że tworzy nowe znajomości i relacje w Internecie kosztem realnych relacji interpersonalnych. Natomiast 4,76% ankietowanych oświadcza, że zawsze ważniejsze jest dla nich podekscytowanie związane z aktywnością w sieci, niż relacje z najbliższymi oraz, że zaniedbuje obowiązki domowe/rodzinne w związku z dłuższym przebywaniem online. Taka sama ilość przyznaje się, że często pozostaje dłużej w Internecie niż pierwotnie zamierzało.



Wykres 321. Kiedy korzysta Pan/Pani z Internetu



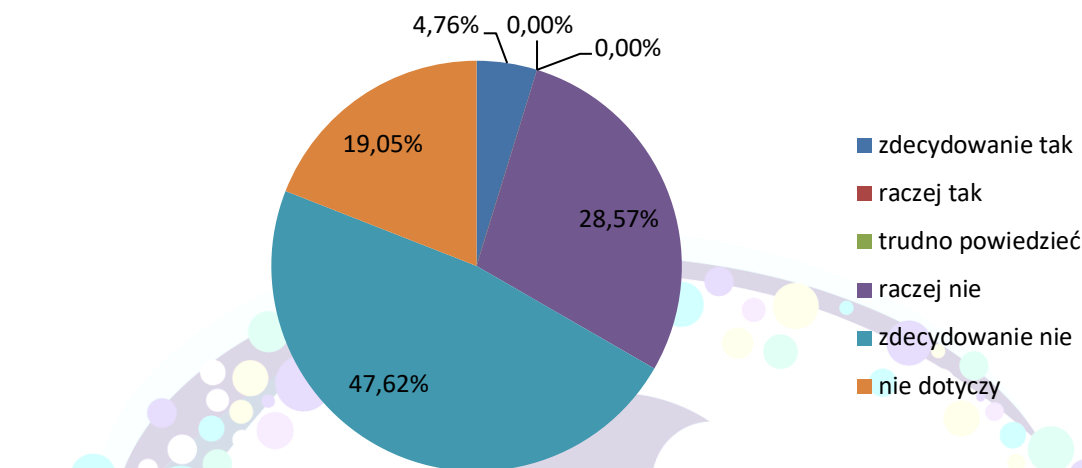
Źródło: opracowanie własne.



## 7.10. Uzależnienie od portali społecznościowych

Uzależnienie od portali społecznościowych jest powiązane z nadmierną aktywnością w sieci.

Wykres 322. Czy kiedykolwiek przebywając w sieci społecznościowej zdarzyło się Panu/Pani zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?



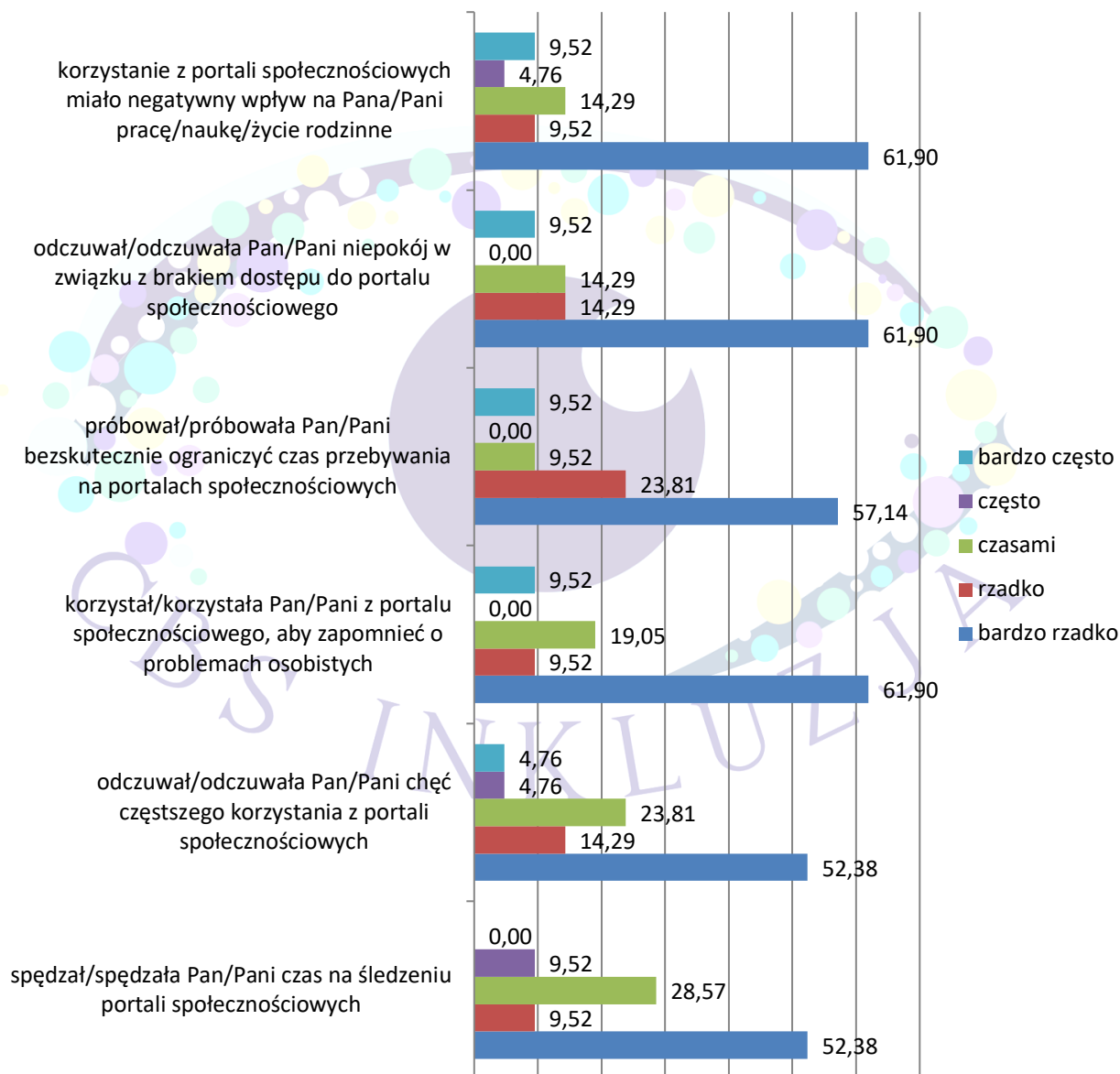
Źródło: opracowanie własne.

Z zaprezentowanych na powyższym wykresie danych wynika, że ponad 76% uczestników badań deklaruje, że nie zdarzyło mu się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej z powodu śledzenia portali społecznościowych. Przy czym nieco ponad 19% respondentów deklaruje, że ten problem ich nie dotyczy. Warto zaznaczyć, że dla niecałych 5% ankietowanych zdecydowanie oświadczą, że z powodu przebywania w sieci zdarzyło im się zapomnieć o ważnych sprawach życiowych.

W kontekście omawianego zagadnienia istotne są dane zaprezentowane na wykresie nr 323. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że zdecydowana większość, do każdego z twierdzeń odniosła się negatywnie (od 52,38% do 61,90%). Jednak w tym przypadku widać, że mniejsza grupa respondentów deklaruje brak aktywności na tym polu. Dla nieco ponad 14% uczestników badań korzystanie z portali społecznościowych miało często lub bardzo często negatywny wpływ na pracę, naukę lub życie rodzinne. Nieco ponad 9% respondentów wskazuje, że odczuwało niepokój w związku z brakiem dostępu do portali społecznościowych. Taki sam odsetek badanych deklaruje, że bardzo często próbowało bezskutecznie ograniczyć

czas surfowania po portalach społecznościowych lub korzystała z portalu społecznościowego w celu zapomnienia o problemach osobistych bądź też odczuwała często lub bardzo często chęć intensywniejszego korzystania z tego typu portali. Taka sama ilość respondentów często spędza czas na śledzeniu portali społecznościowych.

Wykres 323. Jak często w okresie ostatniego roku:



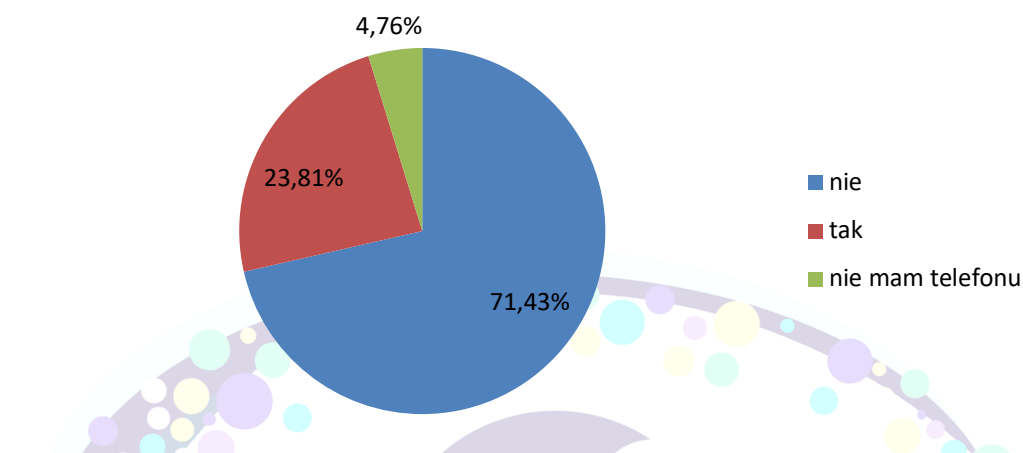
Źródło: opracowanie własne.



## 7.11. Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego

Uzależnienie od telefonu może także stanowić problem dla ludzi w podeszłym wieku.

Wykres 324. Czy nosi Pan/Pani telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?

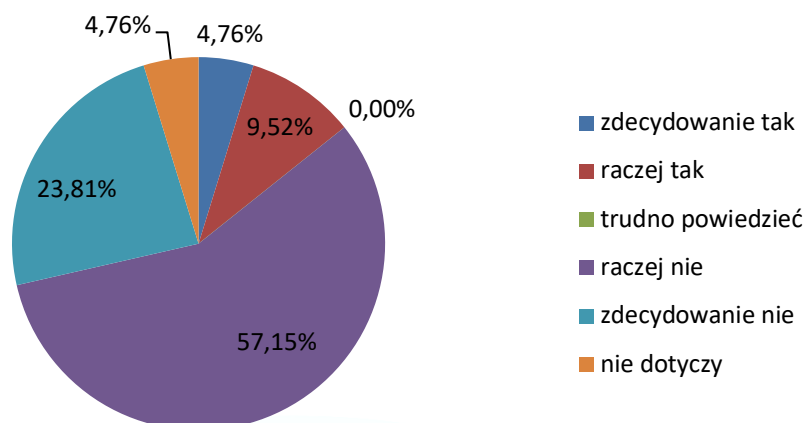


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 324, nieco ponad 23% uczestników badań deklaruje, że nosi telefon komórkowy przy sobie nawet w domu. Świadczy to o tym, że dla nieco więcej niż co 5 badanego istotna jest potrzeba bycia w nieustannym kontakcie zapośredniczonym przez telefon. Zgodnie z oświadczeniem 71% respondentów - telefon nie jest im niezbędny do funkcjonowania w domu. Przy czym niecałe 5% respondentów ma problem z jednoznaczną odpowiedzią na to pytanie. Co interesujące, większość ankietowanych (81%) nie sprawdza powiadomień wyświetlanych na telefonie w trakcie ważnych aktywności tj. spotkania biznesowe, zajęcia czy spotkania z przyjaciółmi. Jednak dla nieco ponad 14% uczestników badań, sprawdzanie powiadomień w trakcie spotkań czy zajęć nie stanowi problemu (zob. wykres nr 325). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że 19% respondentów oświadcza, że w trakcie czynności zawodowych, rodzinnych lub uczelnianych robi przerwy, aby sprawdzić powiadomienia na telefonie (zob. wykres 326). Zdecydowana większość ankietowanych twierdzi, iż nie robi takich przerw.

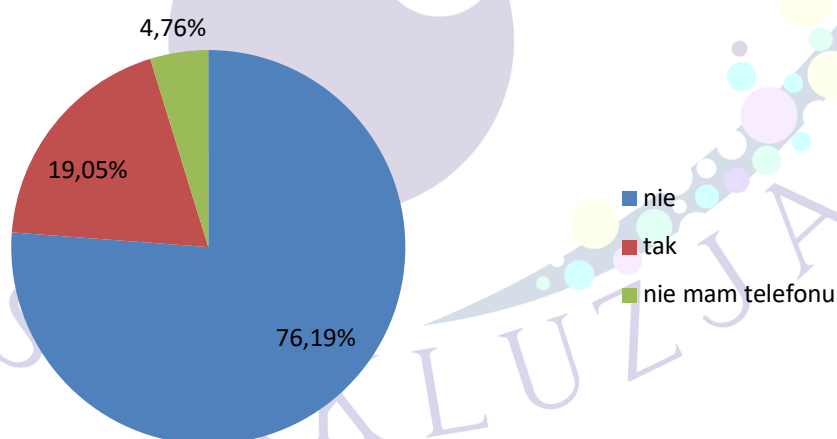


Wykres 325. Czy sprawdza Pan/Pani powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinien Pan/Pani tego robić (spotkanie biznesowe, zajęcia, spotkania itp.)?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 326. Czy w trakcie czynności zawodowych/rodzinyh/uczelnianych robi Pan/Pani przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?



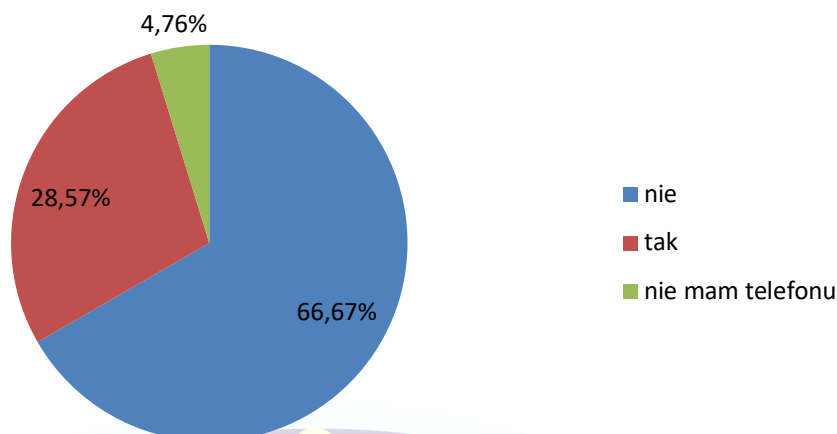
Źródło: opracowanie własne.

Prawie 30% najstarszych uczestników badań przyznaje się, że wraca po telefon, gdy zapomni go ze sobą zabrać. Większość jednak potrafi obyć się przez jakiś czas bez telefonu (zob. wykres nr 327).





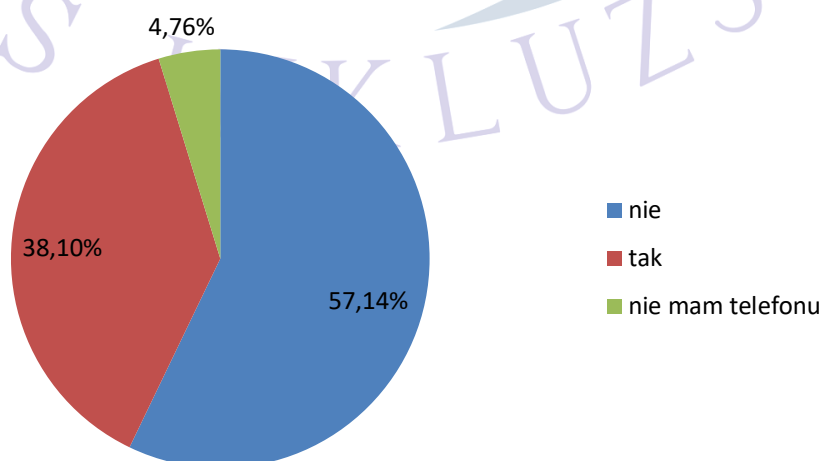
Wykres 327. Czy zdarza się Panu/Pani wracać do domu/pracy/uczelni, gdy zapomni Pan/Pani zabrać telefon z danego miejsca?



Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 328, większość ankietowanych deklaruje, że nie czuje się niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu. Dane te korespondują z danymi zawartymi na wykresie 326. Jednak według deklaracji 38% uczestników badań, w przypadku braku telefonu pojawia się u nich odczucie niepokoju.

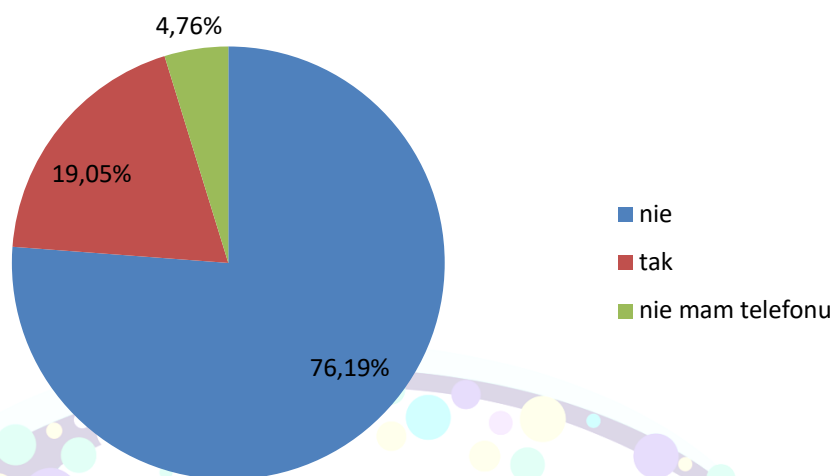
Wykres 328. Czy czuje się Pan/Pani niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu?



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 329. Czy odpowiada Pan/Pani na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie?

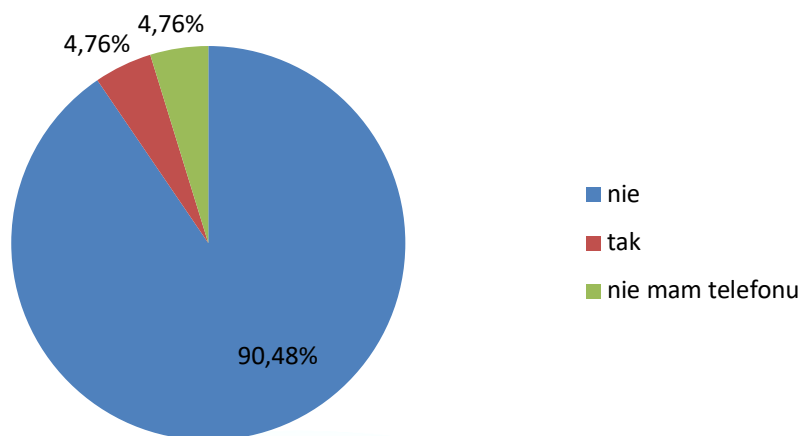


Źródło: opracowanie własne.

W analizowanym w tym podrozdziale aspekcie istotne są dane, których rozkład przedstawiony jest na wykresie 329. Wynika z nich, że 19% ankietowanych odpowiada na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomień. Oznacza to, że bardzo ważne jest dla nich bycie nieustannie dostępnym dla innych i reagowanie na powiadomienia, a więc telefon jest ważnym atrybutem ich codziennego funkcjonowania. Warto podkreślić, że te dane korespondują z danymi zawartymi na wykresie 326.

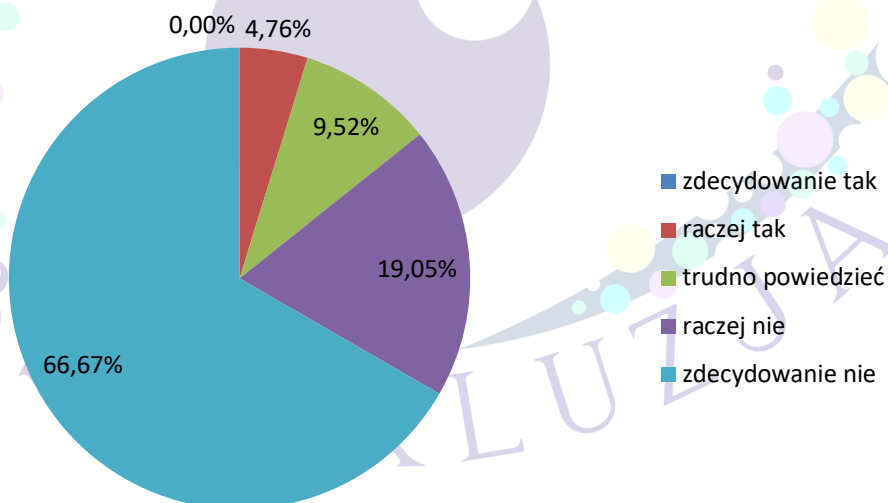
W kontekście prowadzonych analiz dotyczących fonoholizmu ważne jest pytanie o użytkownika funkcji „higiena cyfrowa” na telefonie. Zgodnie z danymi zawartymi na wykresie 330, zdecydowana większość respondentów nie korzysta z tej funkcji (90,48%). Sytuacja ta może wynikać z braku wiedzy na temat istnienia takiej funkcji w telefonie lub niedostrzegania konieczności jej użytkowania. Tylko niecałe 5% ankietowanych deklaruje, że korzysta z takiego rozwiązania.

Wykres 330. Czy użytkuje Pan/Pani na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 331. Czy preferuje Pan/Pani kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?

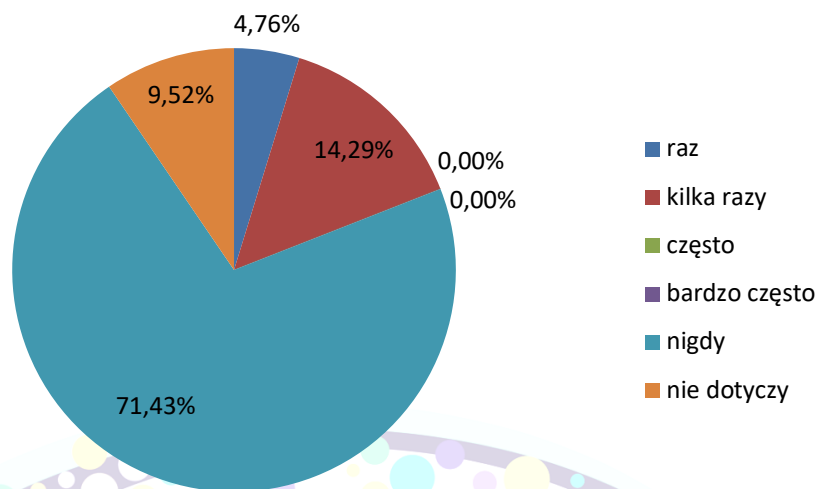


Źródło: opracowanie własne.

Z zaprezentowanych na powyższym wykresie danych wynika, że zdecydowana większość uczestników badań preferuje bezpośrednie kontakty interpersonalne, a nie te zapośredniczone przez telefon (85,72%). Dla niecałych 5% badanych ważniejszy jest kontakt telefoniczny niż bezpośredni z drugim człowiekiem.



Wykres 332. Jak często w ciągu ostatniego roku używając smartfon zdarzyło się Panu/Pani zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?

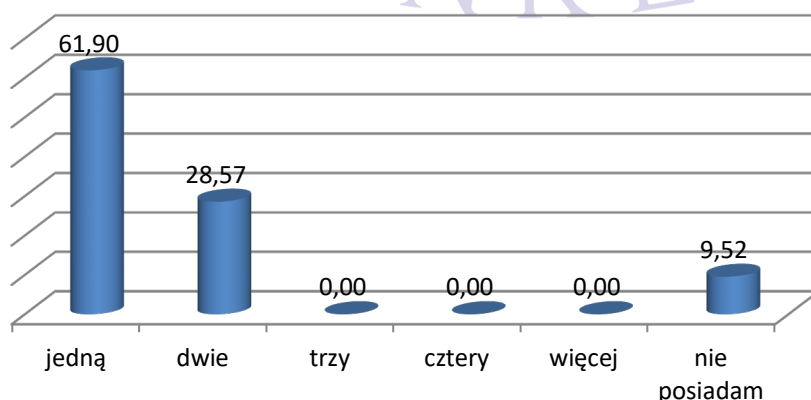


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na powyższym wykresie, ponad 71% respondentów deklaruje, że nigdy nie zdarzyło im się zapomnieć o ważnej czynności życiowej z powodu użytkowania smartfona. Jednak sytuacja taka zdarzyła się raz lub kilka razy 19% uczestników badań.

## 7.12. Uzależnienie od używania kart płatniczych

Wykres 333. Ile kart płatniczych/kredytowych posiada Pan/Pani?

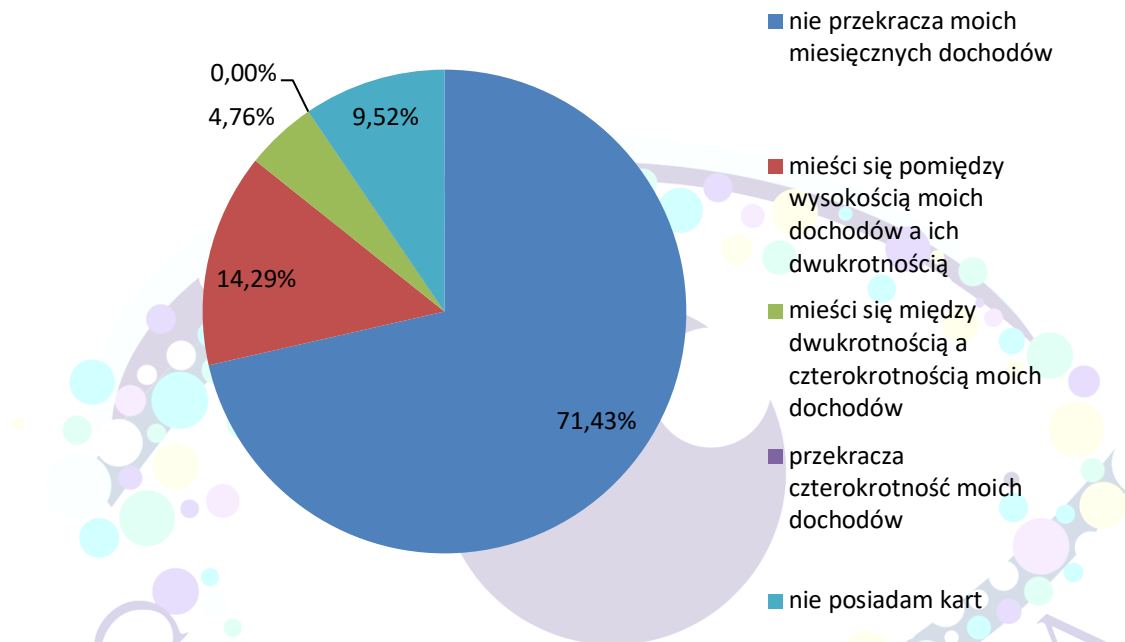


Źródło: opracowanie własne.



Według deklaracji badanych, prawie 62% posiada jedną kartę płatniczą/kredytową. Niecałe 29% przyznaje, że jest w posiadaniu dwóch tego typu kart, a nieco ponad 9% ankietowanych oświadcza, że nie ma takiej karty.

Wykres 334. Jakiej wysokości limit ustawił/ustawiła Pan/Pani na swoich kartach?

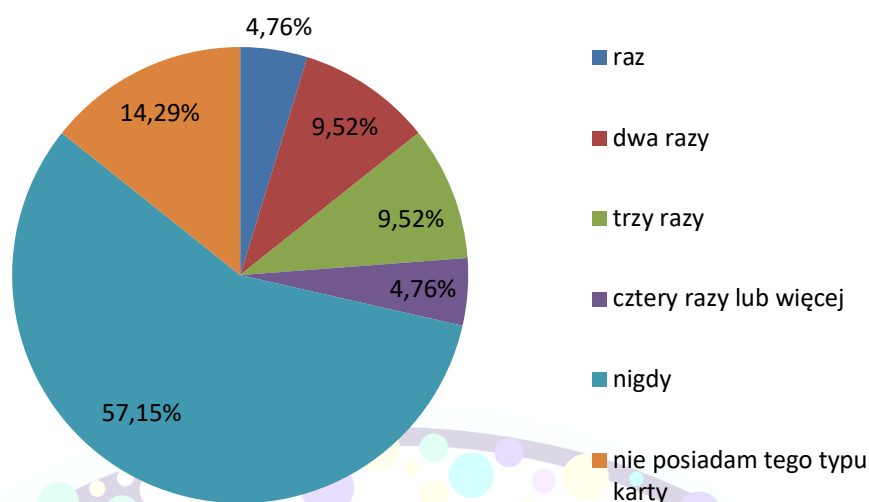


Źródło: opracowanie własne.

W kontekście diagnozy racjonalnego korzystania z kart płatniczych/kredytowych, ważne jest pytanie o wysokość ustanowionego na nich limitu. Z danych zaprezentowanych na wykresie nr 334 wynika, że w przypadku większości uczestników badań (71,43%) ustanowiony limit nie przekracza ich miesięcznych dochodów. Nieco ponad 14% przyznaje się, że limit na karcie mieści się pomiędzy wysokością dochodów a ich dwukrotnością. Ponadto niecałe 5% przyznaje, że posiada limity na kartach kredytowych ustawione na wysokość przekraczającą ich dochody dwukrotnie lub czterokrotnie. Taka sytuacja może być już ryzykowna, w szczególności braku racjonalnego podejścia do gospodarowania finansami.



Wykres 335. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej?

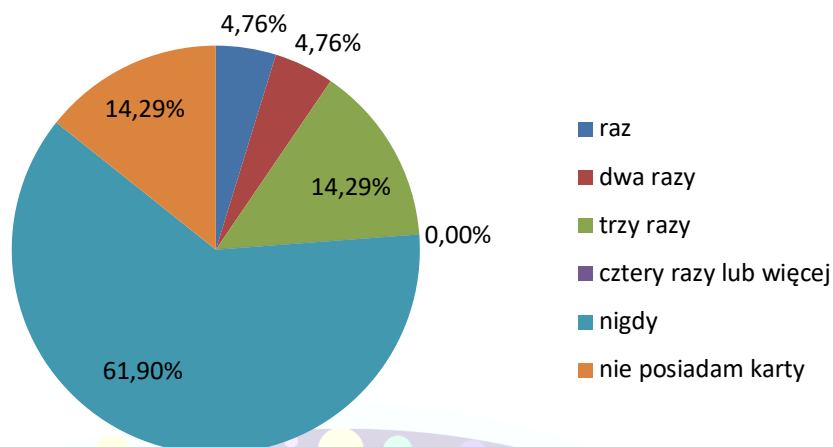


Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 335, większość badanych deklaruje, że w ciągu ostatniego roku nie zdarzyło im się nigdy przekroczyć limitu na karcie płatniczej/kredytowej. W przypadku niecałych 5% uczestników badań taka sytuacja zdarzyła im się raz. Natomiast prawie 24% ankietowanych przyznaje, że przekroczyli limit na karcie więcej niż dwa razy. Przy czym 4,76% dopuściła do takiej sytuacji cztery lub więcej razy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy.

Warto podkreślić, że zgodnie z deklaracjami uczestników badań (zob. wykres 336), większość z nich nie miała problemu ze spłatą zadłużenia w ciągu ostatniego roku (62%). Przy czym nieco ponad 5% przyznaje się do tego, że miało taki problem raz. Taka sama grupa deklaruje, że borykała się tym problemem dwa razy. Natomiast nieco ponad 14% respondentów musiało zmierzyć się z problemem spłaty zadłużenia karty płatniczej/kredytowej trzy razy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Na podstawie danych wnioskować można o występowaniu problemu z racjonalnym gospodarowaniem pieniędzmi.

Wykres 336. Jak często w ciągu ostatniego roku miał/miała Pan/Pani kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej?

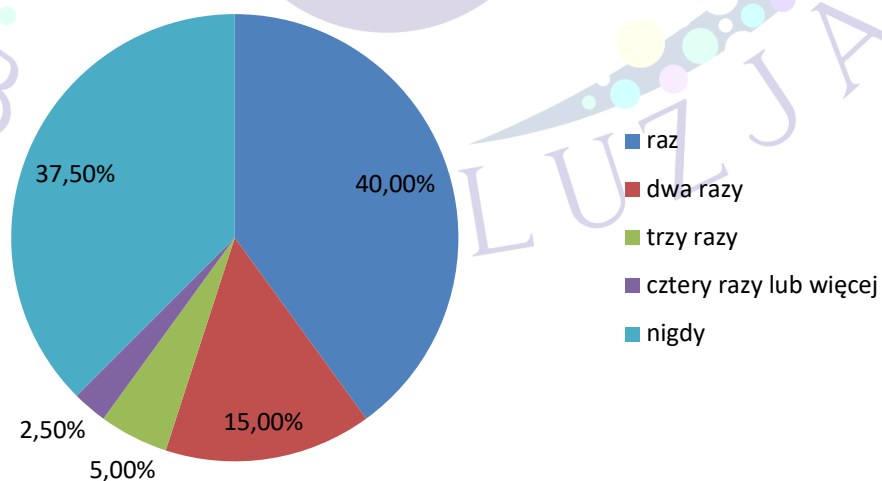


Źródło: opracowanie własne.

### 7.13. Kleptoholizm – uzależnienie od okradania

Kolejną kwestią związaną z uzależnieniami behawioralnymi jest kleptoholizm.

Wykres 337. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przywłaszczyć cudzą własność?

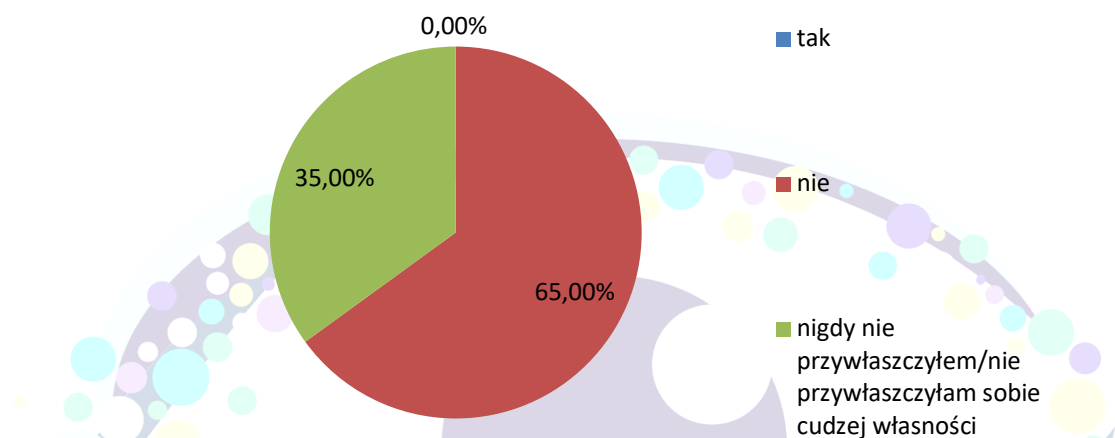


Źródło: opracowanie własne.

W tym kontekście interesująco prezentują się dane zaprezentowane na wykresie 337. Wynika z nich, że 37,5% badanych deklaruje, że nigdy nie przywłaszczyło sobie cudzej rzeczy.

Natomiast 40% przyznaje się, że uczyniło to jeden raz w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy. Ponadto 15% uczestników badań przywłaszczyło cudzą własność dwa razy a 5% trzy razy w ostatnim roku. 2,5% ankietowanych oświadczyło, iż dokonało tego czynu więcej niż cztery razy.

**Wykres 338.** Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miał/miała Pan/Pani problemy z prawem w okresie ostatniego roku?

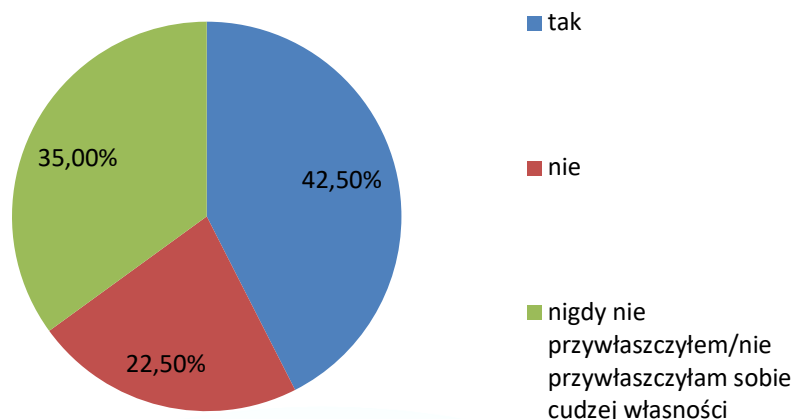


Źródło: opracowanie własne.

Z danych zaprezentowanych na wykresie 338 wynika, że żaden z respondentów, który przywłaszczył sobie cudzą własność nie miał z tego tytułu problemów z prawem. Jednak jak wskazują dane z wykresu 339 przywłaszczenie cudzej własności powodowane było w większości przypadków trudną sytuacją ekonomiczną badanych. Jednak 22,5% uczestników badań wskazuje, że trudna sytuacja ekonomiczna nie była powodem przywłaszczenia.

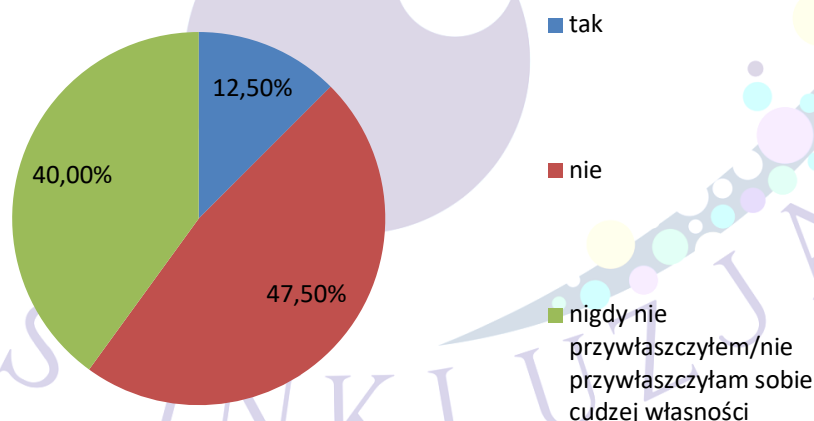


Wykres 339. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 340. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Panu/Pani przyjemność?



Źródło: opracowanie własne.

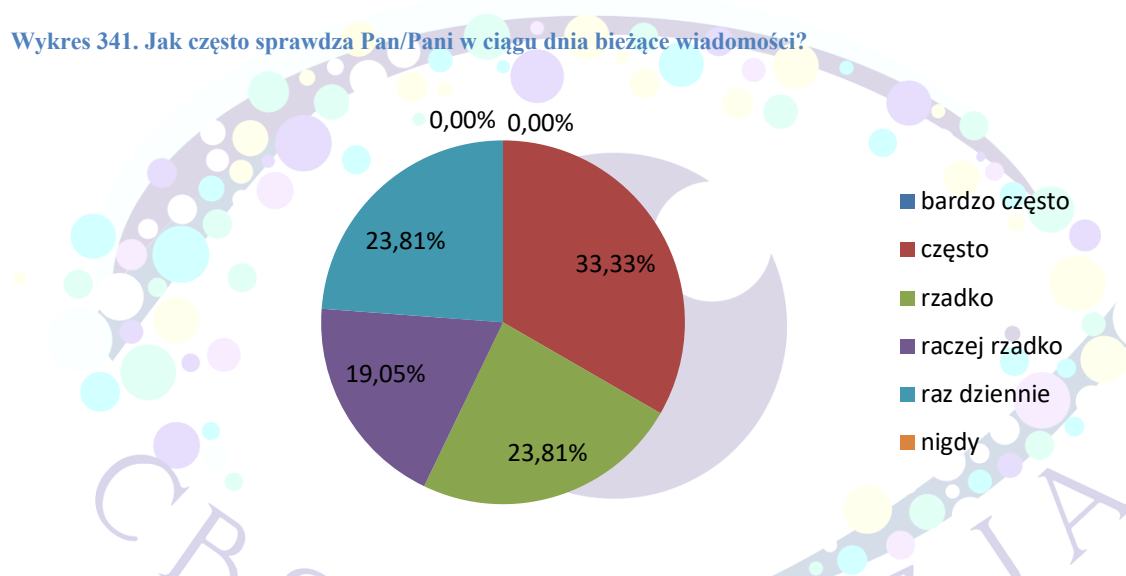
W analizowanym kontekście przywłaszczenie cudzej własności istotne jest rozeznanie czy czyny te sprawiają ankietowanym przyjemność. Z uzyskanych danych wynika, że kradzież wiąże się z pozytywnym odczuciem dla 12,5% respondentów. Podczas gdy 47,5% ankietowanych deklaruje, że nie jest do dla nich przyjemna czynność. Może ona w związku z tym wynikać z przymusu zewnętrznego – zła sytuacja ekonomiczna lub wewnętrznego – chęć odczucia satysfakcji, spełnienia.



#### 7.14. Uzależnienie od środków masowego przekazu

Uzależnienie od środków masowego przekazu może stanowić problem w tej grupie ankietowanych. Jak wynika z danych zaprezentowanych na poniższym wykresie 33,33% badanych często sprawdza bieżące wiadomości w ciągu dnia. Ponadto 42,86% słuchaczy/słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku czyni to częściej niż raz dziennie. Natomiast 23,81% przyznaje się, iż sprawdza wiadomości raz dziennie. Warto zaznaczyć, że żaden z badanych nie wskazał, iż w ogóle nie sprawdza bieżących informacji lub że czyni to bardzo często w ciągu dnia.

Wykres 341. Jak często sprawdza Pan/Pani w ciągu dnia bieżące wiadomości?

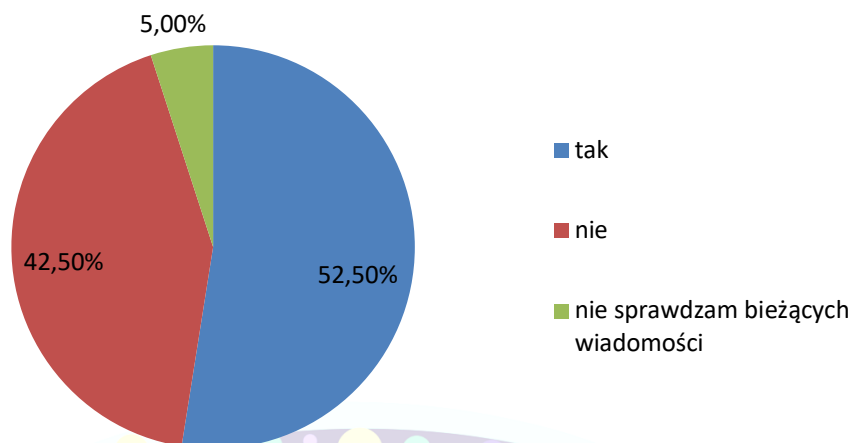


Źródło: opracowanie własne.

Warto podkreślić, że jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 342, większość badanych deklaruje odczuwanie niepokoju w sytuacji niesprawdzenia bieżących wiadomości. Natomiast 42,5% uczestników badań wskazuje, że nie odczuwa w takiej sytuacji niepokoju. Warto zaznaczyć, że pojawia się rozbieżność między deklaracjami ankietowanych zaprezentowanymi na wykresie 341 i 342. Polega ona na tym, iż zgodnie z rozkładem danych z wykresu 342, wynika, że 5% badanych deklaruje, że nie sprawdza bieżących informacji. Natomiast z danych zaprezentowanych na wykresie 341 wynika, iż nikt nie zadeklarował takiej sytuacji. Takie rozbieżności zdarzają się jednak przy wypełnianiu długich kwestionariuszy lub wynikają z braku zrozumienia pytania. Jednak tak niewielka rozbieżność nie wpływa na interpretację uzyskanych danych.

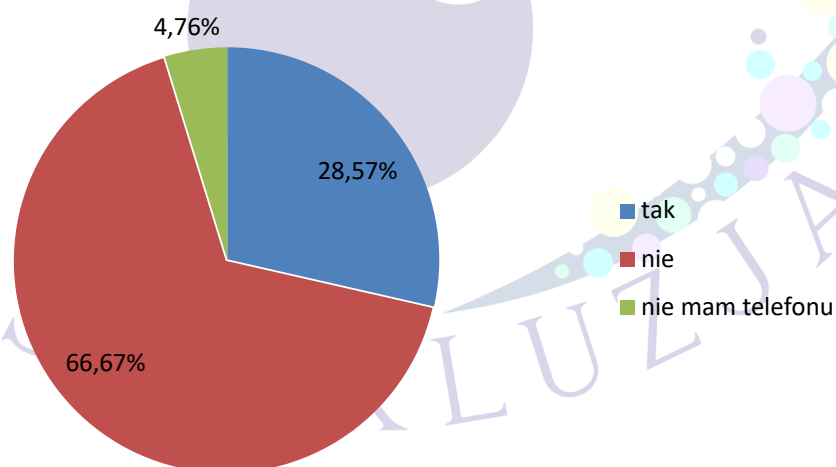


Wykres 342. Czy pojawia się u Pani/Pana poczucie zaniepokojenia w sytuacji, gdy nie sprawdzi Pan/Pani bieżących wiadomości?



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 343. Czy w telefonie ma Pan/Pani ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach?



Źródło: opracowanie własne.

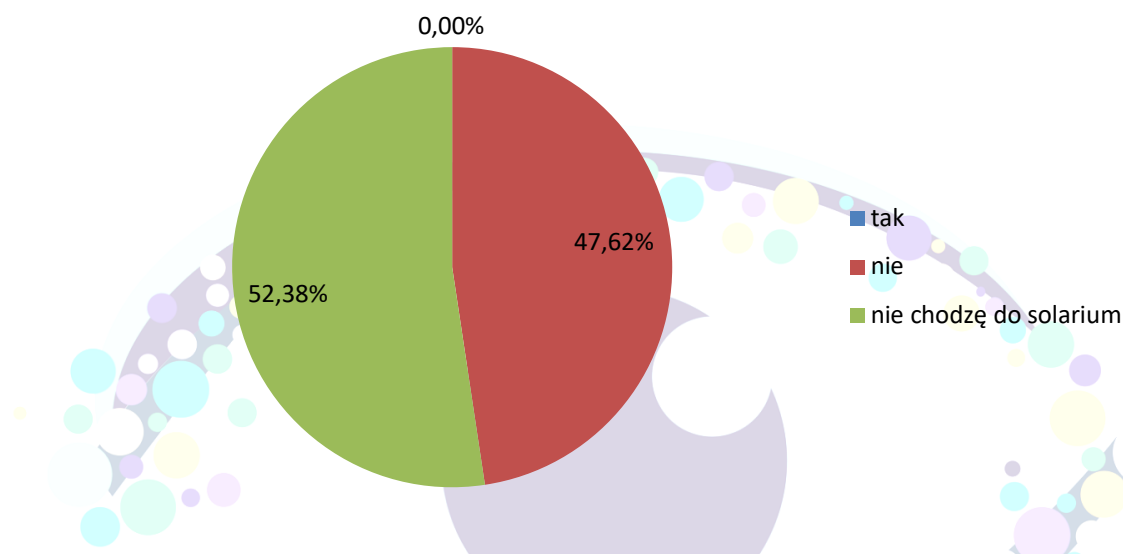
W analizowanym kontekście ciekawe są dane zaprezentowane na wykresie 343. Wynika z nich, że większość ankietowanych nie ma ustawionych powiadomień na telefonie dotyczących bieżących wydarzeń. Jednak prawie 1/3 uczestników badań takie powiadomienia posiada.



### 7.15. Tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium

Na podstawie danych zaprezentowanych w niniejszym podrozdziale można z całą pewnością stwierdzić, że w najstarszej grupie uczestników badań nie ma zagrożenia wystąpieniem tanoreksji.

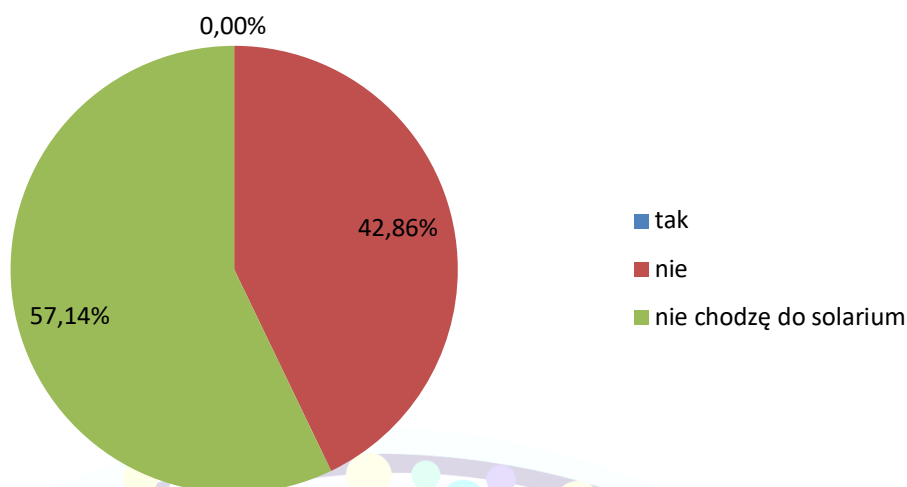
Wykres 344. Czy zdarza się Panu/Pani opałać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele?



Źródło: opracowanie własne.

Z danych przedstawionych na wykresie nr 344 wynika, że większość badanych nie korzysta z solarium (52,38%). Pozostała grupa nie przeznaczyła na opalanie pieniędzy, które pierwotnie miała zaplanowane wydać na inne cele. Żaden z badanych nie oświadczył, że jest zestresowany, gdy nie korzysta z solarium (zob. wykres 345).

Wykres 345. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/zestresowana.

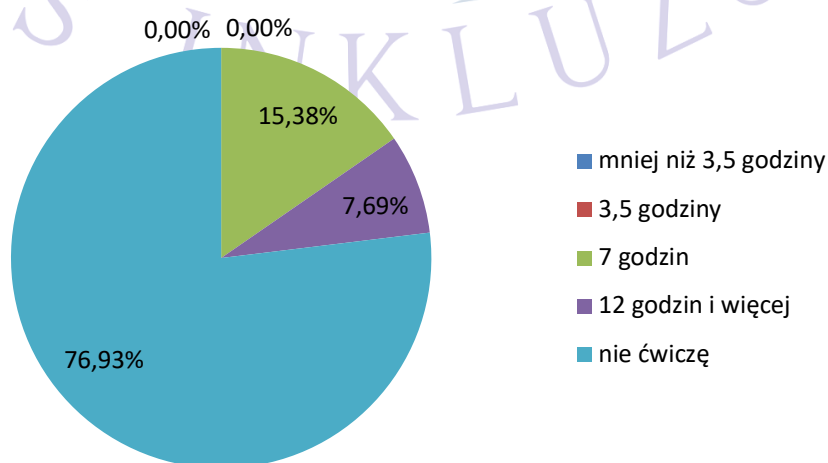


Źródło: opracowanie własne.

### 7.16. Bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych

W kontekście najstarszych uczestników badań interesujące jest rozpoznanie ich stosunku do dbałości o swoją sylwetkę poprzez stosowanie restrykcyjnych ćwiczeń, diety lub sterydów anabolicznych.

Wykres 346. Ile czasu w tygodniu poświęca Pan/Pani na ćwiczenia fizyczne:

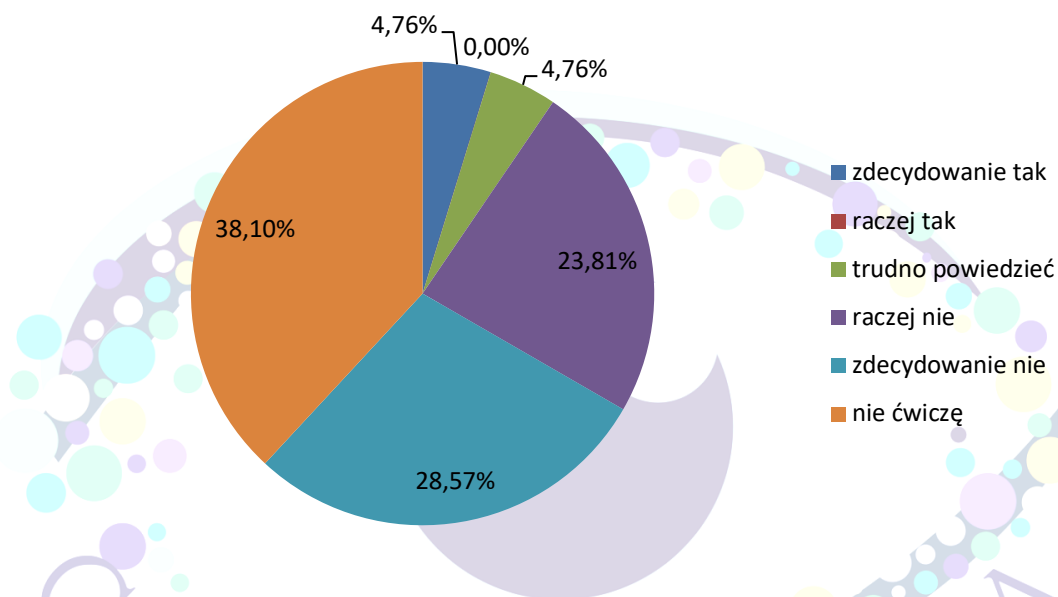


Źródło: opracowanie własne.



Z zaprezentowanego na wykresie 346 rozkładu odpowiedzi badanych wynika, że zdecydowana większość z nich nie ćwiczy (77%). Jednak ci, którzy uprawiają tę aktywność, ćwiczą co najmniej 7 godzin w tygodniu (23%). Przy czym prawie 8% ankietowanych deklaruje ćwiczenie 12 godzin w tygodniu lub więcej, co może wskazywać na występowanie przesadnej aktywności w tym aspekcie.

Wykres 347. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami:



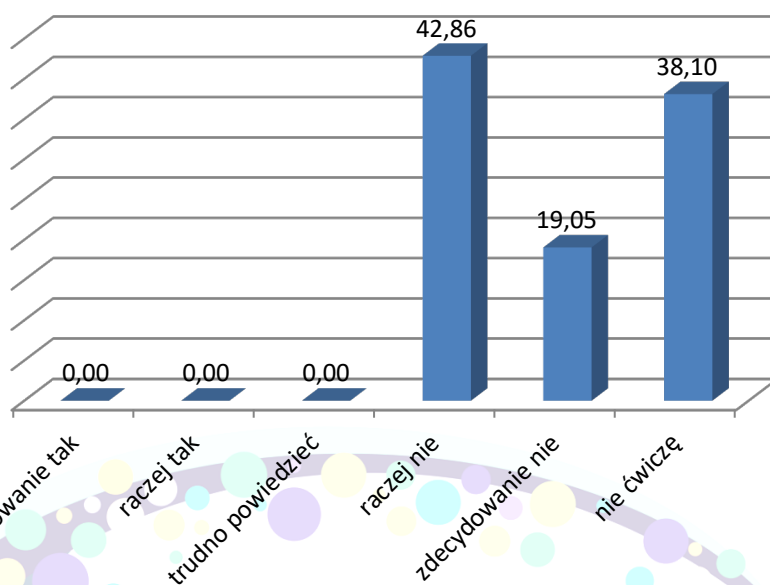
Źródło: opracowanie własne.

Z powyżej zaprezentowanych danych wynika, że niecałe 5% ankietowanych przyznaje się do tego, że ćwiczy aż do osiągnięcia pożądanego efektów nie zwracając uwagi na zagrożenie kontuzjami. Tego typu aktywność raczej nie występuje u 52,38% respondentów.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie 348, nikt z uczestników badań uczęszczających na zajęcia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku nie stosuje regularnie restrykcyjnej diety w celu przyspieszenia efektów intensywnych ćwiczeń. Żaden z respondentów nie wspomaga się innymi wspomagaczami na przykład środkami anabolicznymi (zob. wykres 349).

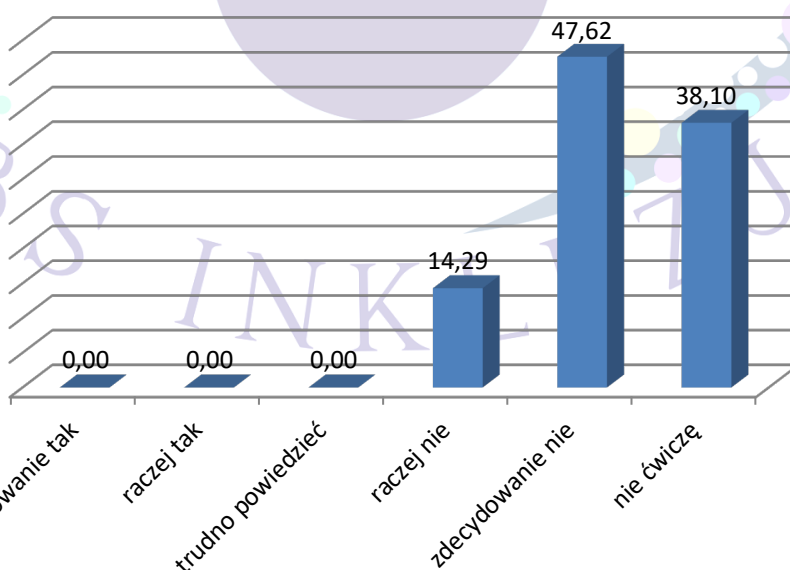


Wykres 348. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą:



Źródło: opracowanie własne.

Wykres 349. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagacze anaboliczne:

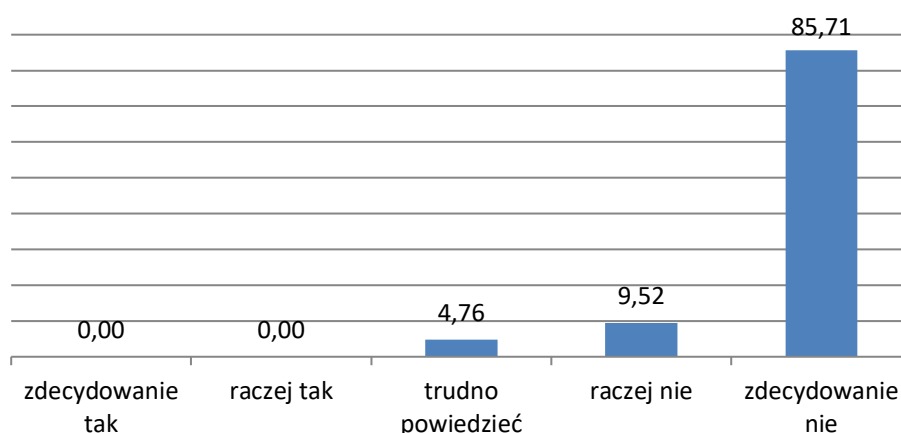


Źródło: opracowanie własne.

Żaden z respondentów nie zadeklarował także, że woli poćwiczyć niż spędzić czas z rodziną (zob. wykres 350). Z zaprezentowanych powyżej w tym podrozdziale danych wynika, że przesadna dbałość o sylwetkę nie stanowi problemu dla najstarszych uczestników badań.



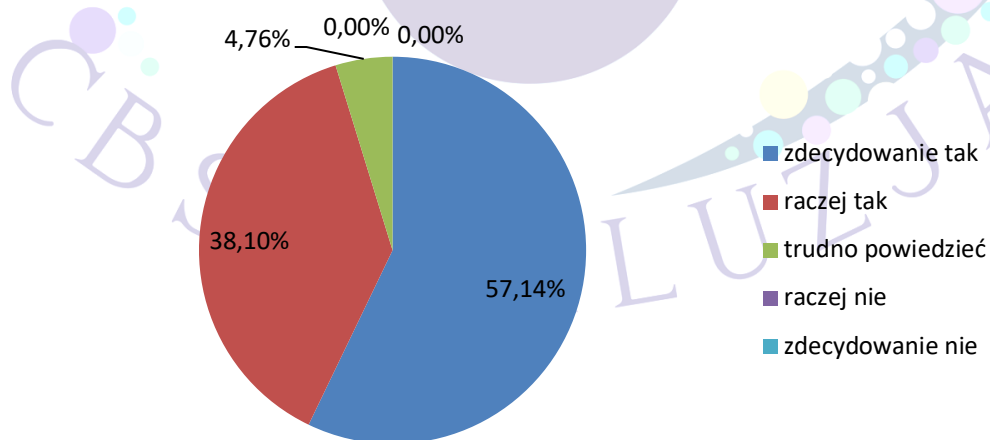
Wykres 350. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną:



Źródło: opracowanie własne.

Według deklaracji uczestników badań zaprezentowanych na wykresie nr 351 wynika, że praktycznie wszyscy (95,24%) uznają znaczącą rolę wyglądu fizycznego w dzisiejszych czasach. Niecałe 5% ma trudność z ustosunkowaniem się do tej kwestii.

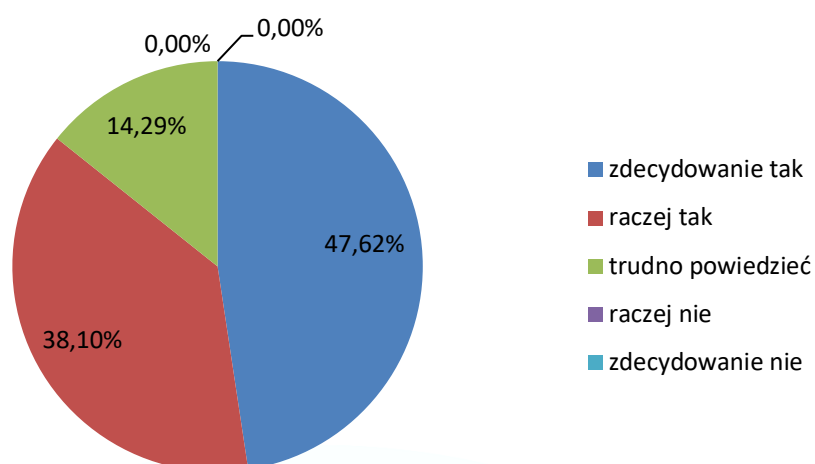
Wykres 351. Czy Pani/Pana zdaniem wygląd fizyczny odgrywa w dzisiejszych czasach znaczącą rolę?



Źródło: opracowanie własne.



Wykres 352. Wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn:



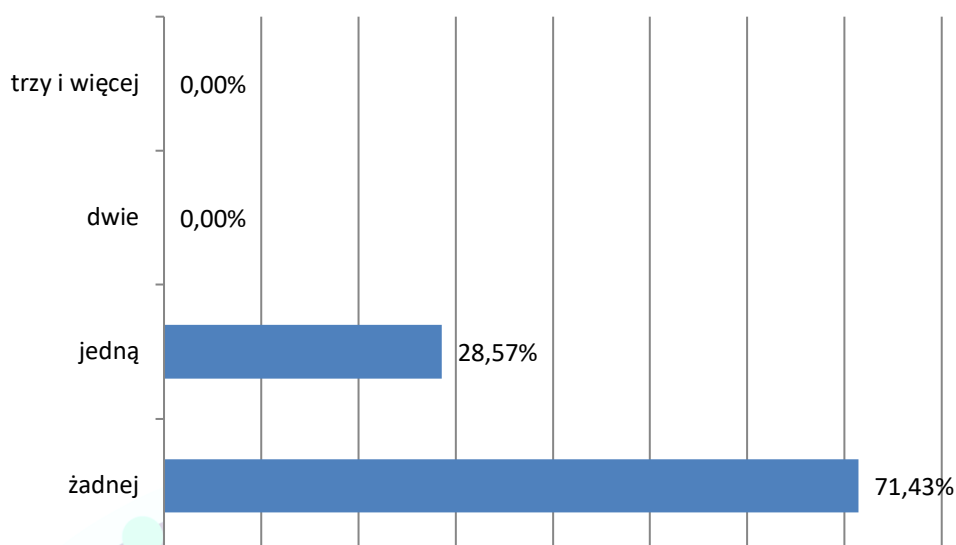
Źródło: opracowanie własne.

Najstarsi respondenci w większości twierdzą, zgadzają się ze stwierdzeniem, że wygląd zewnętrzny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn. Nieco ponad 14% ankietowanych nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć się w tej kwestii (zob. wykres nr 352).

#### 7.17. Uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, modyfikowania ciała poprzez tatuaże lub piercing

Omawiane w tym podrozdziale kwestie związane są z dbałością o swoje ciało lub z jego modyfikowaniem. Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 353, prawie 29% uczestników badań deklaruje, iż przeszło jedną operację plastyczną. Większość respondentów nie poddawała się takim procedurom.

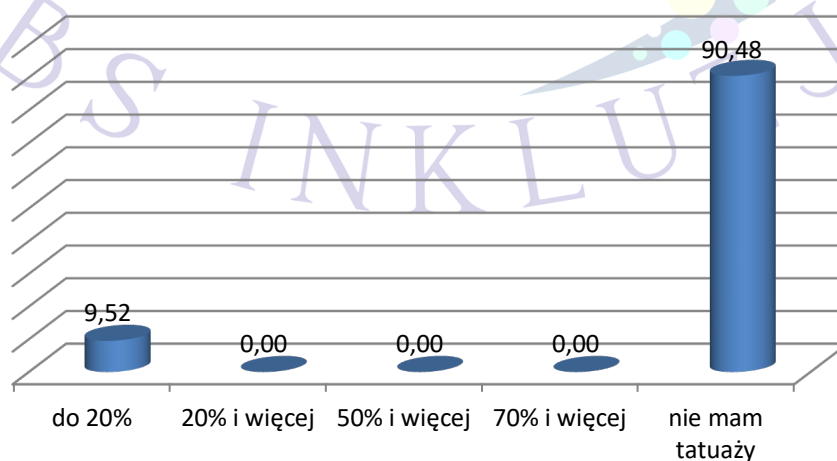
Wykres 353. Ile operacji plastycznych przechodził/przechodziła Pan/Pani w przeszłości?



Źródło: opracowanie własne.

Z danych przedstawionych na wykresie nr 354 wynika, że mniej niż jeden na dziesięciu uczestników badań deklaruje, iż posiada tatuaż(e), który(e) pokrywa(ją) do 20% ich ciała. Zdecydowana większość badanych przyznaje, że nie ma tatuaży.

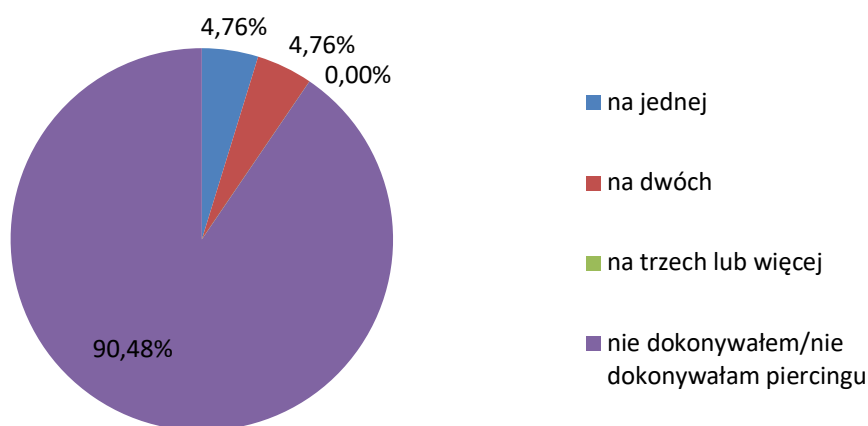
Wykres 354. Jaka powierzchnię Pana/Pani ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże?



Źródło: opracowanie własne.



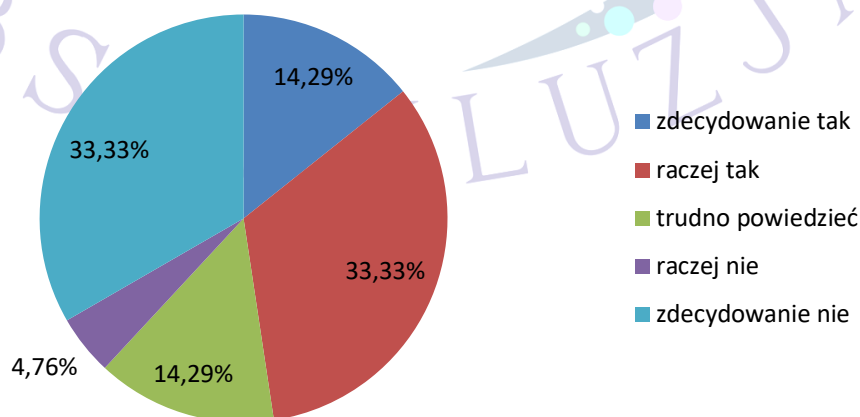
Wykres 355. Na ilu częściach ciała dokonywał/dokonywała Pan/Pani piercingu (przekłucia na ciele)?



Źródło: opracowanie własne.

W kwestii piercingu, sytuacja w analizowanej grupie uczestników badań, wygląda podobnie do kwestii tatuażu. Zdecydowana większość słuchaczy/słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku (90,48%) przyznaje, że nie posiada piercingu. Natomiast 9,52% ankietowanych deklaruje, że ma przebite jedną lub dwie części ciała.

Wykres 356. Czy sądzi Pan/Pani, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia?



Źródło: opracowanie własne.

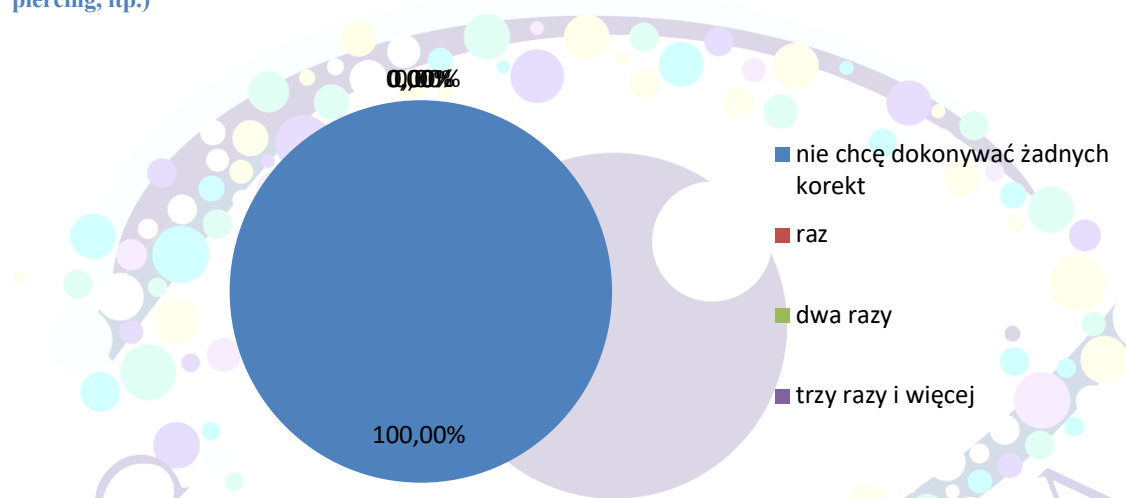
W opinii znacznej ilości badanych zabiegi upiększające ciało przyczyniają się do poprawy jakości życia (47,62%). Natomiast nieco mniejsza ilość respondentów (38,09%) jest



przeciwnego zdania. Warto zaznaczyć, że 14,29% ankietowanych ma problem z jednoznacznym ustosunkowaniem się do tego zagadnienia.

Dane zaprezentowane na poniższym wykresie, potwierdzają stosunek najstarszej grupy badanych do zabiegów modyfikujących wygląd. Wszyscy respondenci wskazali, że nie chcą dokonywać żadnych korekt na swoim ciele, mimo że część z nich uważa, że takie modyfikacje poprawić mogą jakość życia. W związku z powyższym w tej grupie wiekowej nie uwidacznia się uzależnienie od procedur modyfikujących ciało.

Wykres 357. Ile razy dziennie myśli Pan/Pani o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.)



Źródło: opracowanie własne.

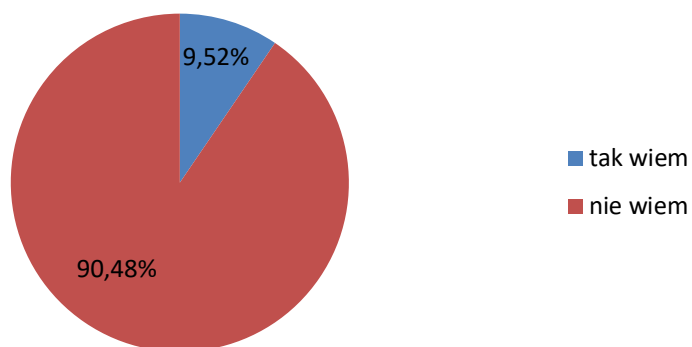
### 7.18. Zagadnienia profilaktyki

W niniejszym podrozdziale zostanie omówiona kwestia wiedzy na temat działań profilaktycznych i pomocowych miasta Słupska w aspekcie uzależnień behawioralnych.

Jak wynika z danych zaprezentowanych na wykresie nr 358, zdecydowana większość najstarszych ankietowanych nie posiada wiedzy na temat tego, gdzie można w Słupsku zgłosić się po pomoc, jeżeli ktoś boryka się z problemem należącym do grupy uzależnień behawioralnych.



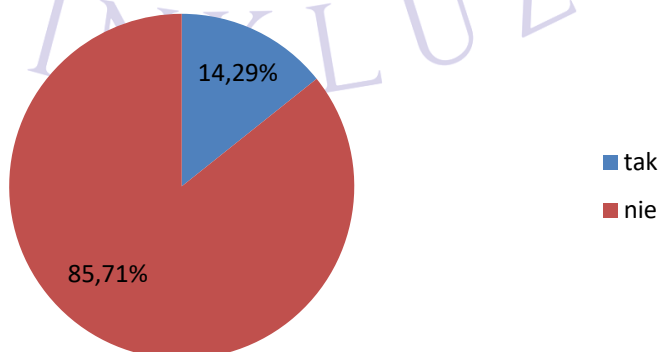
Wykres 358. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie?



Źródło: opracowanie własne.

Jednak, jak wynika z danych przedstawionych na wykresie 359, nieco ponad 14% uczestników badań zetknęła się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne na tematy poruszane w wypełnionej przez nich ankiecie. Nie zmienia to jednak faktu, że zdecydowana większość respondentów nie miała styczności z tego typu informacjami. Warto w tym miejscu podkreślić, że sytuacja ta nie różni się od deklaracji pozostałych grup objętych niniejszą diagnozą.

Wykres 359. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?



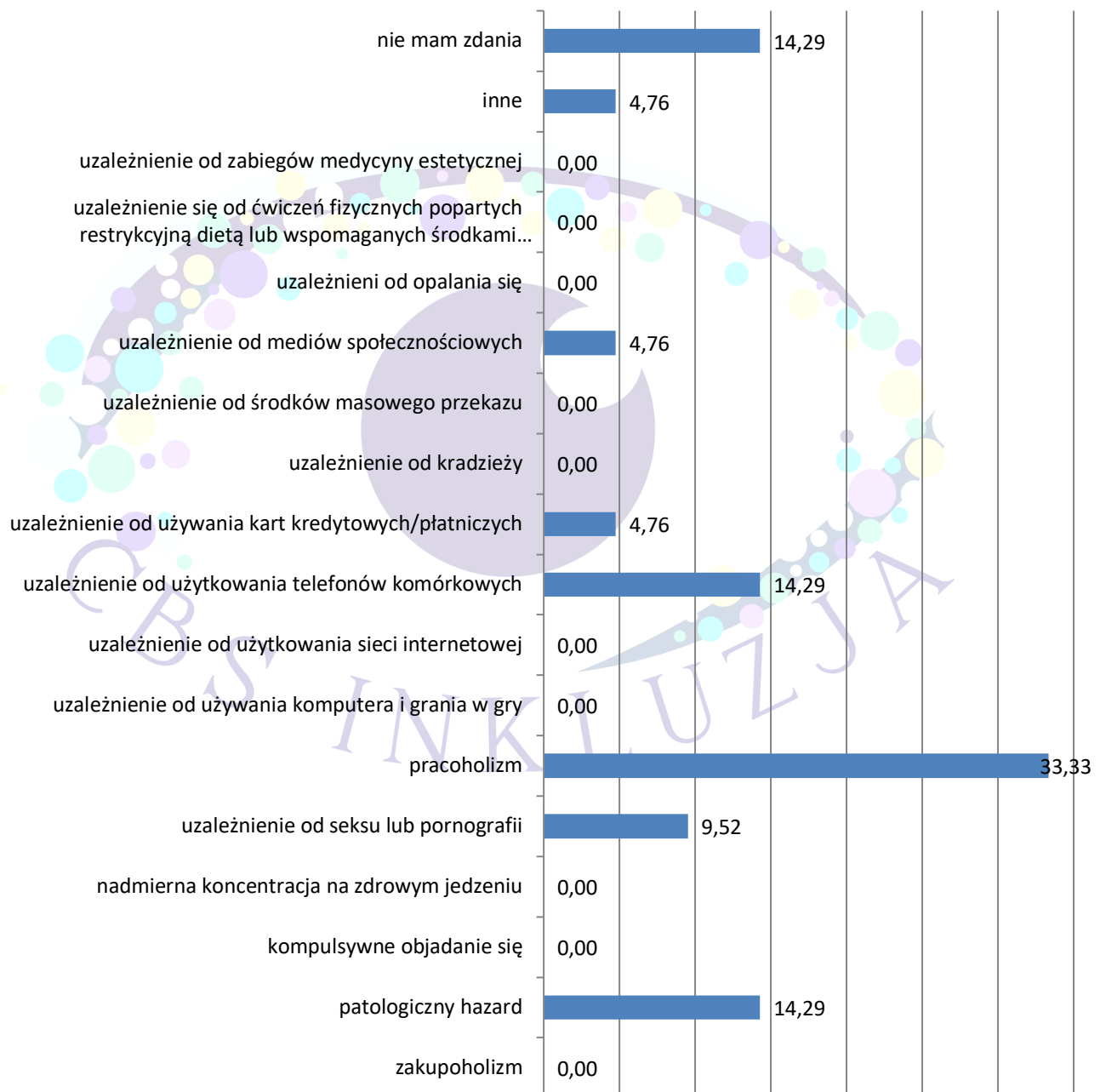
Źródło: opracowanie własne.

W kontekście zagrożeń, które mogą wystąpić w najbliższej przyszłości i które związane są z uzależnieniami behawioralnymi, istotne jest poznanie opinii najbardziej



doświadczonych życiowo uczestników badań. Jak wynika z danych przedstawionych na wykresie 360, największym zagrożeniem jest pracoholizm (33,33% wskazań). Następne w kolejności są: patologiczny hazard (14,29%) oraz uzależnienie od użytkowania telefonów komórkowych (14,29%), uzależnienie od seksu i pornografii (9,52%).

Wykres 360. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość?



Źródło: opracowanie własne.



## **ROZDZIAŁ VIII Wnioski końcowe i sugestie dotyczące możliwych rozwiązań istniejących problemów związanych z uzależnieniami behawioralnymi na terenie miasta Słupska**

### **8.1. Wnioski ogólne**

Niniejszy raport prezentuje rezultaty diagnozy poziomu występowania uzależnień behawioralnych wśród mieszkańców miasta Słupsk. W raporcie analizie badawczej poddano następujące zjawiska: 1) zakupoholizm, 2) patologiczny hazard, 3) kompulsywne objadanie się, 4) ortoreksja – nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu, 5) uzależnienie od seksu lub pornografii, 6) pracoholizm, 7) uzależnienie od używania komputera i gier komputerowych, 8) siecioholizm – uzależnienie od użytkowania sieci internetowej, 9) fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego, 10) uzależnienie od używania kart płatniczych, 11) kleptoholizm – uzależnienie od okradania, 12) uzależnienie od środków masowego przekazu, 13) uzależnienie od mediów społecznościowych, 14) tanoreksja – uzależnienie od opalania się w solarium, 15) bigoreksja – przesadna dbałość o sylwetkę poprzez ćwiczenia fizyczne, restrykcyjną dietę, stosowanie sterydów anabolicznych, 16) uzależnienie od zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej

Przedmiotem niniejszych badań były więc uzależnienia behawioralne. Celem przeprowadzonych badań była diagnoza problemów uzależnień behawioralnych w mieście Słupsk, w tym rozróżnienie cech i konsekwencji poszczególnych zachowań, które można uznać za szkodliwe oraz patologiczne w odniesieniu do zachowań zdrowych i korzystnych.

Głównym wnioskiem płynącym z analizy zgromadzonego materiału empirycznego, jest fakt występowania zagrożenia uzależnieniem lub niekorzystnym użytkowaniem sieci, nowych mediów oraz telefonów komórkowych. Jest to największy obszar popularnej aktywności, który może prowadzić do utrwalenia się niekorzystnych dla rozwoju jednostek aktywności.

Kolejnym istotnym obszarem wymagającym szczególnej aktywności pomocowej i profilaktycznej jest kwestia nadmiernego przeciążenia pracą zawodową oraz pracoholizmu.



W tym przypadku potrzebna jest szeroko zakrojona profilaktyka i edukacja, która powinna dotrzeć nie tylko do pracowników, ale także do pracodawców.

Z zaprezentowanych w tym raporcie danych wynika także, że potrzebna jest szeroko zakrojona edukacja seksualna. Skierowana powinna być ona zarówno do młodych ludzi, jak i do ich rodziców. Jest to ważna kwestia związana z prawidłową wiedzą o zachowaniach seksualnych, formach antykoncepcji i świadomości rozwoju seksualnego młodych ludzi.

Istotnym problemem wyłaniającym się na podstawie analizy zgromadzonych danych jest chęć modyfikacji i upiększania swojego ciała. Wszystkie grupy ankietowanych, poza seniorami, wskazywały chęć do dokonania tego typu ulepszeń. Świadczyć to może o braku akceptacji dla swojego wyglądu i nadmiernej koncentracji na nim. Istotne jest także, że badani podkreślają znaczenie modyfikacji dla poprawy jakości życia. W tym aspekcie konieczna jest szeroko zakrojona akcja edukacyjna i psychoedukacja oraz warsztaty, których celem będzie podnoszenie samooceny uczestników oraz akceptacja dla ich wyglądu.

Istotnym elementem działań profilaktycznych jest prowadzenie systematycznej diagnozy w obszarze uzależnień behawioralnych. Konieczne jest, aby empirycznie rejestrować ujawniające się tendencje i ich źródła. Należy także wspierać różnego rodzaju programy profilaktyczne, jak również programy postterapii i readaptacji prowadzone przez stowarzyszenia, organizacje i instytucje pracujące na rzecz osób uzależnionych i tych, którzy znajdują się w sytuacji po leczeniu uzależnienia. Aby proces ten był skuteczny konieczne jest prowadzenie stałego systemu monitorowania i ewaluacji. Ważna jest współpraca – na poziomie teorii oraz praktyki społecznej – specjalistów/ekspertów z zakresu badań społecznych, realizatorów projektów, jak również urzędników/przedstawicieli Miasta Słupska.

Rekomendacje płynące z niniejszego raportu wpisują się w rekomendacje profilaktyki zalecanej w przypadku uzależnień behawioralnych. Polega ona głównie na eliminowaniu lub redukowaniu wpływu znaczących czynników ryzyka oraz na wzmacnianiu czynników chroniących<sup>22</sup>. Zaleca się zatem co następuje:

- 1) prowadzić stałe (co dwa lata) badania diagnostyczne i monitorujące zakres uzależnień behawioralnych na terenie miasta i gminy Słupsk;

---

<sup>22</sup> M. Rowicka, *Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019.





- 2) promować wyniki badań diagnostycznych i monitorujących w szkołach, instytucjach, stowarzyszeniach oraz wśród mieszkańców;
- 3) tworzyć i wdrażać kompleksową politykę i programy promocji zdrowia adresowane do różnych grup wiekowych mieszkańców i mieszkank Słupska i okolic;
- 4) opracować i rozpowszechniać wśród mieszkańców i mieszkank Słupska i okolic informacje na temat powodów motywujących ludzi do rozpoczęcia lub intensyfikowania aktywności prowadzących do uzależnień behawioralnych;
- 5) wspierać podejście wielosektorowe w edukacji mieszkańców i mieszkank Słupska i okolic na temat szkodliwych zachowań i ich konsekwencji dla rozwoju indywidualnego oraz relacji społecznych, m.in. poprzez szeroką aktywizację szkół i innych instytucji;
- 6) wspierać metody, programy mające na celu podnoszenie poziomu świadomości w zakresie skutków uzależnień behawioralnych;
- 7) angażować młodych ludzi, rodziców oraz reprezentantów pozostałych grup społecznych w opracowywanie strategii profilaktycznej oraz w tworzenie programów profilaktycznych;
- 8) przygotować materiały informacyjne i poradniki dla uczniów, rodziców, młodych ludzi w zakresie podstawowych form profilaktyki i psychoedukacji;
- 9) przeciwdziałać powstawaniu miejsc, w których może być uprawiany patologiczny hazard;
- 10) przygotować kompleksowy system szkoleń dla nauczycieli w celu rozpoznawania symptomów uzależnień behawioralnych;
- 11) opracować i wdrożyć kompleksowy system wsparcia dzieci, młodzieży, rodziców, osób starszych, którzy borykają się z problemem zbyt dużej intensywności wykonywania określonych aktywności;
- 12) zweryfikować istniejący system pomocy osobom uzależnionym bądź zagrożonym uzależnieniem pod kątem dostosowania oddziaływań do uwarunkowań wiekowych i społecznych podopiecznych;
- 13) zwiększyć działania na rzecz promocji istniejących już form wsparcia osób borykających się z uzależnieniem behawioralnym;



- 14) promować wiedzę na temat aplikacji Fonostop i rutera umożliwiającego zbieranie danych o częstotliwości aktywności użytkownika w sieci.

## 8.2. Wnioski dotyczące analizy porównawczej oraz wnioski końcowe dotyczące uzależnień behawioralnych

Reasumując analizy prowadzone w niniejszej diagnozie można stwierdzić, że najczęściej wykonywanymi czynnościami przez rodziców uczniów szkół podstawowych, ponadpodstawowych są: przeglądanie serwisów informacyjnych oraz uprawianie seksu. Znaczące miejsce ma także aktywność fizyczna. Wskazane czynności wpływają na życie dorosłych w znaczący sposób. Zdecydowana większość rodziców (ok. 80%) poświęca do godziny dziennie na przeglądanie serwisów informacyjnych, portali społecznościowych i na dbanie o wygląd. Warto zaznaczyć, że najczęściej wskazywanymi powodami takich podejmowania takich aktywności: nieświadomy impuls, pragnienie odczucia satysfakcji oraz poczucie stresu i zagubienia. Najczęściej wskazywanym powodem jest nieświadomy impuls, co może świadczyć o niekontrolowaniu podejmowanych czynności a tym samym czasu jaki się na nie przeznaczają.

Jeżeli chodzi o **zakupoholizm** to w większości analizowanych grup respondentów nie stanowi on większego problemu. Do nadmiernych i niekontrolowanych zakupów przyznaje się 18% rodziców dzieci uczęszczających do szkół podstawowych i taki sam procent rodziców uczniów szkół średnich. Sami uczniowie obydwu poziomów szkół deklarują problemy w tej kwestii w wymiarze 15%. Natomiast największy problem z niekontrolowanym robieniem zakupów występuje wśród studentów, którzy w 38% przyznają się do takiej aktywności. 63% z nich wskazuje jako powód chęć poczucia satysfakcji a 25% powodowane jest nieświadomym impulsem. W przypadku zagrożenia zakupoholizmem warto rozważyć działania na poziomie profilaktyki uniwersalnej i selektywnej. Sprawdzić mogłyby się warsztaty z racjonalnego robienia zakupów i gospodarowania pieniędzmi oraz kampania informacyjna w tej kwestii.

Kolejne uzależnienie – **patologiczny hazard** – nie stanowi problemu w prawie żadnej z analizowanych grup respondentów. Jednak w grupie studentów 43% zadeklarowało, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy zaryzykowało pieniądze, aby zdobyć ich większą ilość. Taki sam



odsetek badanych wskazuje, że to zachowanie ma istotny wpływ na ich życie. W tym przypadku warto byłoby wprowadzić działania profilaktyczne o charakterze selektywnym i uniwersalnym, które skierowane byłyby głównie do młodych dorosłych. Na uczelni można byłoby przeprowadzić serie warsztatów ukierunkowanych na właściwe sposoby inwestowania i pomnażania pieniędzy, które nie są związane z przymusem grania w gry pieniężne. Istotnym elementem profilaktyki byłaby też kampania społeczna dotyczące szkodliwości tego typu zachowań. Należy także wprowadzić wsparcie psychologiczne skierowane dla osób, które zmagają się już z tym problemem.

Jednym z analizowanych w niniejszej diagnozie uzależnień behawioralnych jest **kompulsywne objadanie się**. Uzależnienie to stanowi istotny problem w wszystkich analizowanych grupach respondentów. W większości przypadków problem ten dotyczy około 30% ankietowanych. Oznacza to, że 1/3 uczestników badań przejawia problem z kontrolowaniem spożywania jedzenia. Największy problem w tym aspekcie ma młodzież ze szkół średnich (55%) oraz studenci (48%). Młodzi ludzie przyznają się do tego, iż objadają się w sposób niekontrolowany, mimo braku uczucia głodu. Czują się niekomfortowo, gdy nie mają dostępu do swoich ulubionych produktów spożywczych. Taki stan rzeczy wskazuje, że w grupie młodych ludzi występuje problem z analizowanym uzależnieniem. Zleca się zatem wprowadzenie działań profilaktycznych o zróżnicowanym charakterze intensywności na wszystkich trzech poziomach. Konieczny jest także dostęp do pomocy psychologicznej w celu poradzenia sobie z brakiem kontroli nad ilością spożywanego pożywienia.

W kwestii pożywienia istotny jest również aspekt nadmiernego kontrolowania typu lub jakości spożywanego pokarmu. **Ortoreksja** wiąże się z przymusem spożywania zdrowych produktów. Według deklaracji respondentów jest to ważny aspekt ich życia. W grupie rodziców uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z problemem tym boryka się od 12% do 29%. Taka grupa odczuwa przymus spożywania zdrowej żywności. Natomiast 28% uczniów szkół podstawowych deklaruje, że odczuwa przymus spożywania tego typu pokarmu. Dla 20% studentów jest to ważny aspekt życia, ale nie uwidacznia się w tej grupie problem uzależnienia. W celu zmierzenia się z tym problemem, proponujemy takie same rozwiązania jak w przypadku kompulsywnego objadania się.



Kolejnym ważnym aspektem aktywności analizowanych grup dorosłych respondentów jest aktywność seksualna. Może się z nią wiązać problem **uzależnienia od seksu lub pornografii**. należy stwierdzić, że na podstawie zgromadzonych danych nie można stwierdzić występowania tego typu uzależnienia wśród wszystkich analizowanych grup. Zdecydowana większość respondentów deklaruje, że prowadzi standardowe życie seksualne. Jedyną grupą, która wskazuje na możliwość występowania pewnej skali problemu są studenci. Warto podkreślić, że 28% uczestniczących w badaniach studentów wskazuje, że zauważa u siebie nadmierną ilość zachowań seksualnych. Taka sama ilość doświadczyła złego samopoczucia w związku ze swoją aktywnością seksualną. Ponadto 18% przyznaje, że ich życie seksualne nie jest standardowe a 35% „łapie się” na myśleniu o sprawach seksu. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że wzmożona aktywność seksualna w okresie studiów jest typowa, ponieważ wówczas młodzi ludzie poszukują nowych doświadczeń i nowych intymnych relacji. Warto jednak objąć tę grupę profilaktyką na poziomie selektywnym w aspekcie kampanii informacyjnych mówiących o zagrożeniach związanych z niewłaściwymi zachowaniami seksualnymi lub warsztatów w tej kwestii.

W tym miejscu warto jest podkreślić, że według deklaracji uczniów szkół podstawowych 35% z nich miało przypadkowy kontakt z treściami pornograficznymi a 5% najmłodszych uczestników badań samodzielnie poszukuje tego typu treści. Taki stan rzeczy wskazuje na konieczność objęcia najmłodszych wsparciem psychologiczno-pedagogicznym. Warto jest także wprowadzić kampanie informacyjne na temat możliwości zabezpieczenia dzieci przed takimi treściami lub warsztatami na temat tego jak bezpiecznie korzystać z Internetu. Warto także podkreślić, że 7% młodych ludzi ze szkół podstawowych deklaruje, że są aktywni seksualnie. W opinii ich rodziców tylko 2,7% jest aktywnych w tym wymiarze.

Kolejnym istotnym w obecnych czasach uzależnieniem behawioralnym jest **pracoholizm**. Na podstawie zgromadzonych w tym badaniu danych, można wskazać, że problem ten dotyczy pomiędzy 30% a 40% dorosłych respondentów. Wiele osób czuje się przeciążonych pracą i odczuwa jej negatywny wpływ na swoje codzienne życie. W tym aspekcie dominują studenci, którzy dodatkowo łączą pracę zarobkową ze studiowaniem. Warto podkreślić, że od 25% do 40% dorosłych uczestników badań spędza w obecnie w pracy



więcej czasu niż gdy ją podejmowało. Około 14% odczuwa natomiast rozdrażnienie, gdy nie może pracować. Ten symptom zaświadcza o dużym prawdopodobieństwie występowania w tej grupie pracoholizmu. Mimo przepracowania, część respondentów próbuje wygospodarować jeszcze więcej czasu na pracę kosztem swojego życia rodzinnego, hobby czy aktywności fizycznej. Nadmierne zaangażowanie w pracę jest problemem dostrzegalnym wśród mieszkańców miasta Słupska. Warto zatem wprowadzić profilaktykę na wszystkich poziomach o zróżnicowanej intensywności oddziaływań. Interesujące byłyby także kampanie informujące o szkodliwości takiego sposobu życia dla dobrostanu fizyczno-psychicznego jednostek oraz dla ich relacji rodzinnych. Warto jest także rozszerzyć ofertę pomocy psychologicznej w tym zakresie.

Uzależnienie od nowych technologii stanowi problem społeczny a także jest widoczne w analizowanej grupie. **Uzależnienie od użytkowania komputera lub grania w gry** nie stanowi problemu dla słuchaczy/słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku, ani dla rodziców dzieci uczęszczających do szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Jednak dla uczniów oraz studentów nadmierne korzystanie z komputera i/lub granie w gry stanowi istotny problem. 38% najmłodszych uczniów uczestniczących w badaniach przyznaje, że często zdarza im się zapomnieć o ważnych czynnościach z powodu korzystania z komputera lub grania w gry. Taki sam problem deklaruje 40% uczniów szkół ponadpodstawowych oraz 63% studentów. Jest to znaczny odsetek badanych. Poza tym od 22% do 42% badanych deklaruje, że rezygnuje z innego sposobu spędzania czasu wolnego. Dla znacznej części badanych, którzy mają problem z odejściem od komputera lub z zakończeniem grania, czynności te są formą rozrywki i zabawy. Niekiedy stanowią formę odstresowania. Znaczna część badanych deklaruje, że granie jest formą oderwania się od realnej rzeczywistości i wejścia w świat wirtualny, w którym można być kimś innym, kimś kim chce się być. Jest to forma ucieczki od problemów życia codziennego. Niestety nie jest to konstruktywny sposób radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

W analizowanym kontekście uwagę zwraca również **sieciologizm**. Należy podkreślić, że to uzależnienie stanowi problem w każdej z analizowanych grup. Najmniej z tego tytułu cierpią seniorzy. Natomiast po ok. 20% rodziców uczniów ze szkół podstawowych i



ponadpodstawowych deklaruje, że odczuwa niepokój gdy nie ma dostępu do sieci. Również 20% uczniów szkół podstawowych boryka się z tym problemem. Natomiast w grupie uczniów szkół ponadpodstawowych brak dostępu do Internetu jest problematyczny dla 1/3 badanych. Ponadto 63% studentów odczuwa niepokój gdy jest offline. To niekomfortowe poczucie występujące u tak znacznej ilości osób, świadczy o występowaniu uzależnienia od bycie online.

Przebywanie w sieci wiąże się z kolejnym zagrożeniem, a mianowicie **uzależnieniem od portali społecznościowych**. W tym przypadku problem jest jeszcze większy niż przy skali sieciorholizmu. W analizowanym aspekcie związanym z surfowaniem po sieci interesujący wydaje się fakt, że 76% najstarszych uczestników badań deklaruje, że zdarzyło im się zapomnieć o innej ważnej czynności z powodu śledzenia portali społecznościowych. Od 74% do 78% rodziców uczniów uczęszczających do szkół podstawowych i ponadpodstawowych deklaruje, że spędzają do godziny dziennie na portalach społecznościowych. Natomiast 9% przeznacza na to od 1,5 do 2 godzin dziennie. W przypadku uczniów szkół podstawowych 45% oświadcza, że często lub bardzo często spędza czas na śledzeniu portali społecznościowych. W przypadku starszych uczniów i studentów odsetek ten wzrasta odpowiednio z 67% do 83%. Uczniowie i studenci wskazywali, że większość z nich z powodu śledzenia portali społecznościowych zapomniła o innej ważnej czynności. Starsi uczniowie i studenci wskazują także, że aktywność ta ma negatywny wpływ na ich życie.

Z korzystaniem z portali społecznościowych oraz surfowaniem po sieci wiąże się uzależnienie od telefonu komórkowego. **Fonoholizm** jest zjawiskiem powszechnym wśród uczniów i studentów. Od 55% (najmłodszy) do 80% (najstarsi) młodych ludzi ma przy sobie telefon nawet będąc w domu. Znaczna część badanych z tych grup sprawdza powiadomienia przychodzące na telefon, nawet gdy nie powinna tego robić, bo na przykład jest w trakcie lekcji, spotkania rodzinnego, itp. Większość młodych ludzi wraca po telefon, gdy go zapomni wziąć na przykład z domu. Tak samo czynią ich rodzice. Większość badanych czuje się bez telefonu niepewnie – w tym seniorzy. Świadczy to o dużej skali uzależnienia od telefonu komórkowego, który stał się obecnie niezbędnym centrum rozrywki. Warto wskazać, że w opinii rodziców, ich dzieci najczęściej korzystają z telefonu, gdy grają lub surfują w





Internecie. Dla większości ludzi aktywność telefonu, pojawiających się na nim powiadomień, wyznacza aktywność ich życia, co jest niebezpiecznym fenomenem współczesnej kultury. Warto w tym kontekście zaznaczyć, że niewielka ilość osób ze wszystkich grup użytkuje funkcję „higieny cyfrowej” na swoich telefonach. Podkreślić tu należy, że zgodnie z deklaracjami najmłodszych uczestników badań, wszyscy oni posiadają telefony komórkowe.

Wprowadzenie działań profilaktycznych na poziomie uniwersalnym, selektywnym i wskazującym jest tu konieczne. W celu wykrycia problemu można użytkować aplikację Fonostop stworzoną w ramach Akademii Pomorskiej w Słupsku. Aplikacja Fonostop jest to prototyp mobilnego systemu do analizy i oceny poziomu zagrożenia zjawiskiem fonoholizmu. Aplikacja spełnia funkcję diagnostyczną, ochronną i edukacyjną oraz składa się z dwóch oddzielnych aplikacji mobilnych oraz panelu zarządzania. Program kontroluje m.in. ilość czasu spędzonego przy telefonie oraz rodzaj aktywności. Fonostop pomaga także w ograniczeniu dostępu do wybranych aplikacji. W chwili otrzymania komunikatu rodzic może uzyskać pomoc w celu zdiagnozowania nadmiernego korzystania z telefonu przez dziecko. Aplikacje pobiera się ze sklepu Google Play.

Innym urządzeniem pomagającym w opracowanym w Akademii Pomorskiej w Słupsku jest system do analizy i oceny poziomu zagrożenia zjawiskiem uzależnienia od Internetu na urządzeniach dostępowych - koncepcji innowacyjnej technologii - sposobu sprawdzenia zachowań użytkowników wykorzystujących aplikacje internetowe oraz czasu spędzonego przez nich w sieci Internet - ruter. Ruter testowany będzie na poziomie zagrożenia uzależnienia od Internetu od drugiej połowy stycznia do marca. 2023 roku. Propozycje wykorzystania narzędzi stworzonych do radzenia sobie z uzależnieniami od nowych mediów należy wspomóc prelekcjami, warsztatami, wykładami na temat szkodliwości spędzania zbyt dużej ilości czasu w sieci oraz nieumiejętności funkcjonowania bez telefonu. Warto również skupić się na wsparciu psychologicznym dla osób z grupy wysokiego ryzyka, w celu pomocy im przeciwdziałania popadnięciu w tego typu uzależnienie. Do tej grupy niewątpliwie należą studenci i uczniowie szkół ponadpodstawowych. Do grupy ryzyka natomiast zaliczyć można uczniów szkół podstawowych i rodziców.



W omawianym kontekście uzależnienie od nowych technologii w szczególności od smartfona, istotne jest także zwrócenie uwagi na **uzależnienie od środków masowego przekazu**. Na podstawie zgromadzonych danych można wskazać, że jest to kolejny obszar, który powinien być wzięty pod uwagę podczas tworzenia działań naprawczych i strategii profilaktyki miasta Słupska. Należy podkreślić, że w każdej z grup respondentów znajdowała się znaczna ilość osób, która musi być na bieżąco z informacjami w związku z tym często sprawdza je za pośrednictwem telefonu komórkowego. Ilość osób z poszczególnych grup oscyluje od 33% (seniorzy) do 73% (studenci). Warto podkreślić, że uczniowie zarówno ze szkół podstawowych, jak i ponadpodstawowych deklarują częste lub bardzo częste sprawdzanie nowych informacji. Wynikać może to z chęci bycia na bieżąco i „trzymania ręki na pulsie”. Jest to też aktywność, którą wymusza na uczestnikach badań ciągłe przebywanie w towarzystwie smartfona. Zakres działań profilaktycznych powinien być w tym przypadku opracowany również na trzech poziomach i skierowany do wszystkich grup wiekowych.

Jednym z uzależnień behawioralnych jest **uzależnienie od kart kredytowych/płatniczych**. Większość uczestników badań posiada jedną kartę płatniczą/kredytową. Z deklaracji ok. 30% rodziców uczniów szkół podstawowych i średnich wynika, że posiadają oni 2 lub 3 takie karty. Karty płatnicze posiadają także uczniowie. Jednak w ich przypadku korzystanie z kart nie stanowi większego problemu w kwestii przekraczania limitów i problemów ze spłatą zadłużenia. Dorośli jednak borykają się z tymi problemami (od kilku do kilkunastu procent uczestników badań). Nie jest to pokaźna grupa, jednak warto zwrócić uwagę na zwiększoną edukację w zakresie racjonalnego gospodarowania pieniędzmi.

Interesującą kwestią, która pojawiła się w każdej niniejszym badaniu jest **kleptoholizm**. Co interesujące nie stanowi uzależnienie to nie jest problemem w grupie rodziców. Jednak jak wynika z danych, większość seniorów deklaruje, że przywłaszczyła sobie cudzą własność co najmniej raz w ciągu ostatniego roku. Problem przywłaszczenia dotyczy też ok. 15% uczniów z obydwu analizowanych poziomów szkół. Największą grupę stanowią tu studenci. Ok. 63% deklaruje, że przywłaszczyło sobie cudzą własność co najmniej raz w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Mimo dużego odsetka studentów, którzy dopuścili się tego





czynu, nie można w tym przypadku mówić o uzależnieniu, gdyż przywłaszczenie nie dokonywało się często, lecz raczej sporadycznie. Ponadto 43% studentów zadeklarowało, że powodem takiego działania była trudna sytuacja ekonomiczna. W tym aspekcie warto jest podjąć działania edukujące w zakresie możliwości pozyskania pomocy w kwestiach socjalnych na terenie miasta Słupska.

Kolejna grupa uzależnień związana jest z dbałością o ciało. Warto podkreślić, że **tanoreksja** czy **bigoreksja** nie stanowią problemu na poziomie uzależnień w żadnej z uczestniczących w badaniach grup. Warto jednak zwrócić uwagę na uczniów, gdyż w ich grupach zarysowują się tendencje do bigoreksji. Według deklaracji 35% uczniów szkół podstawowych, uprawiają oni ćwiczenia więcej niż 3,5 godziny w tygodniu, co może już wskazywać na przetrenowanie. W grupie starszych dzieci taki problem dotyczy 19% uczniów. Jednak tego typu wskazania mogą wynikać z aktywności na zajęciach z wychowania fizycznego i dodatkowych zajęciach sportowych. W kontekście znaczenia wartości wyglądu zewnętrznego, który jest ważny dla znacznej ilości młodych ludzi, interesująco prezentują się dane dotyczące różnych form **modyfikacji ciała**. Najstarsi respondenci przejawiają brak chęci do jakichkolwiek modyfikacji własnego ciała. Ponad 80% rodziców uczestniczących w badaniu myśli o takich modyfikacjach. Warto zaznaczyć, że 62% młodszych uczniów oraz 47% starszych uczniów deklaruje chęć zmiany swojego wyglądu w przyszłości. Ponadto znaczna część młodych uczestników badań, chce w przyszłości zrobić sobie tatuaż. W kontekście modyfikacji ciała, warto jest prowadzić profilaktykę uniwersalną, promującą zdrowe podejście do wyglądu zewnętrznego oraz wzmacniające samoocenę badanych, która bazować będzie w głównej mierze na wartości badanych jako jednostek ludzkich, których nie można sprowadzać tylko i wyłącznie do wymiaru cielesnego.

Reasumując warto jest wskazać, jakie przewidywania mają uczestnicy badań odnośnie zagrożeń w przyszłości określonymi formami uzależnień behawioralnych. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: uzależnienie od użytkowania komputera i/lub grania w gry, uzależnienie od użytkowania sieci, uzależnienie od portali społecznościowych, uzależnienie od sieci, od telefonu komórkowego, uzależnienie od patologicznego hazardu oraz uzależnienie od seksu lub treści pornograficznych. Warto jest zwrócić uwagę na wskazane zagrożenia przy



projektowaniu działań profilaktycznych i zaradczych. Prawdopodobieństwo ich wystąpienia lub pogłębienia się jest znaczne.

### **8.3. Wnioski dotyczące systemu profilaktyki i leczenia uzależnień behawioralnych**

Na podstawie zgromadzonych danych należy wskazać bardzo niski poziom wiedzy badanych ze wszystkich analizowanych grup dotyczący systemu profilaktyki oraz pomocy realizowanej i dostępnej na terenie Miasta Słupska. Z deklaracji rodziców uczniów szkół podstawowych biorących udział w badaniu wynika, że tylko 28% wie, gdzie zgłosić się po pomoc w kwestii uzależnień behawioralnych. Natomiast tylko 17% rodziców uczniów szkół ponadpodstawowych deklaruje, że posiada taką wiedzę. W grupie uczniów szkół podstawowych 28% deklaruje, że wie, gdzie się zgłosić po pomoc. Tego typu wiedzę posiada również 19% uczniów szkół ponadpodstawowych. Natomiast tylko 7,5% studentów oświadcza, że wie, gdzie się zgłosić w kwestii uzależnień behawioralnych.

Jeżeli chodzi o kwestię zetknięcia się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne na temat uzależnień behawioralnych, to odsetek osób deklarujących taką wiedzę jest niewielki i zbliżony do opisanego w poprzednim akapicie.

Z zaprezentowanych analiz wynika, że istnieje konieczność uruchomienia kampanii promującej inicjatywy podejmowane przez Miasto w kwestii edukacji, pomocy i profilaktyki. Kampanie takie warto zamieścić w Internecie, na portalach społecznościowych, z których chętnie korzystają respondenci uczestniczący w badaniach. Warto również stworzyć aplikację dostępną za darmo dla mieszkańców miasta Słupsk, w której mogliby znaleźć oni wszelkie niezbędne informacje dotyczące warsztatów, szkoleń, miejsc i form świadczonej pomocy, a także adresy kontaktowe ekspertów specjalizujących się w poszczególnych typach uzależnień.



## BIBLIOGRAFIA

- Apanowicz J., *Metodologia nauk*, Dom Organizatora TNOiK, Toruń 2003.
- Babbie E., *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2006.
- Błachut J., Gaberle A., K. Krajewski, *Kryminologia*, Arche, Gdańsk 2007.
- Billieux J., Maurage P. i in., *Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research*, Current Addiction Reports 2015, nr 2(2), s. 156-162.
- Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5<sup>th</sup> edition, APA, 2013.
- Cierpiałkowska I., Psychologia uzależnień. W: *Psychologia kliniczna*, I. Cierpiałkowska, H. Sęk (red), PWN, Warszawa 2016, s. 383-406.
- Gaś Z., *Profilaktyka uzależnień*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1993.
- Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L., *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018.
- Habrat B., Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych.
- W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 15-54.
- Jampolsky L., *Leczenie uzależnionej osobowości*, Wydawnictwo czarna Owca, Warszawa 2014.
- Jasińska A., Klimkiewicz A., Sękowski K., Wojnar M., *Uzależnienia behawioralne w praktyce lekarskiej*, Stowarzyszenie Młody Lekarz, Warszawa 2013.
- Jędrzejko M.Z., Kowalski M., Rosik B.P., Wiek uzależnień, czyli cywilizacja wielowymiarowego ryzyka. W: *Uzależnienia behawioralne*, M.Z. Jędrzejko, B.P. Rosik, M. Kowalski, Akademia Humanistyczna im. A. Gieysztora, Pułtusk – Warszawa 2015, s. 5-28.
- Juszczyk S., *Badania ilościowe w naukach społecznych: szkice metodologiczne*, Śląska Wyższa Szkoła Zarządzania im. gen. Jerzego Ziętka, Katowice 2005.
- Kaplan D. (red.), *The SAGE handbook of quantitative methodology for the social sciences*, SAGE Publications, Thousand Oaks 2004.



- Krüger H.H., Pfaff N., Metody badań pedagogicznych. W: *Pedagogika: pedagogika wobec edukacji, polityki oświatowej i badań naukowych*, tom 2, red. B. Śliwerski, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2006, s. 1-48.
- Martin P.R., Petry N.M., *Are non-substance-related addictions really addictions?*, „American Journal on Addictions” 2005, nr 14(1), s. 1-7
- Ostaszewski K., Pisarska A., Profilaktyka nałogów behawioralnych. W: *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, B. Habrat (red.), Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016, s. 70-81.
- Pabis S., *Metodologia i metody nauk empirycznych*, PWN, Warszawa 1995.
- Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.
- Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, PWN, Warszawa 2008.
- Rowicka M., Skuteczna profilaktyka uzależnień behawioralnych, Osrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2019.
- Rozmus B., Jędrzejko M.Z., Uzależnienia behawioralne – diagnoza i leczenie. W: *Uzależnienia behawioralne*, M.Z. Jędrzejko, B.P. Rosik, M. Kowalski (red.), Akademia Humanistyczna im. A. Gieysztor, Pułtusk – Warszawa 2015, s. 197-261.
- Sęk H., *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003.
- Shaffer H.J. i in., *Toward a syndrome model of addiction: multiple expressions, common etiology*, „Harvard Review of Psychiatry” 2004, nr 12(6), s. 367-374.
- Sobczyk M., *Statystyka. Podstawy teoretyczne: przykłady, zadania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1998.
- Wątroba J. (red.), *Zastosowanie statystyki i data mining w badaniach naukowych*, StatSoft Polska, Kraków 2019.
- Zajączkowski K., *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2003.
- Zimny Z., *Metodologia badań społecznych: wprowadzenie*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Częstochowa 2000.



## Spis wykresów

Wykres 1. Grupa badawcza wg płci i liczebności (N=470) .....	17
Wykres 2. Udział procentowy osób badanych wg. płci (N=470).....	18
Wykres 3. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców/opiekunów) pod względem płci (%).....	21
Wykres 4. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców) pod względem wieku (%)	22
Wykres 5. Struktura badanej zbiorowości pod względem wykształcenia.....	23
Wykres 6. Struktura badanej zbiorowości pod względem statusu zawodowego .....	24
Wykres 7. Struktura badanej zbiorowości pod kątem sytuacji ekonomicznej .....	25
Wykres 8. Częstotliwość przejawiania się analizowanych czynności (%) .....	27
Wykres 9. Wpływ analizowanych czynności na codzienne życie (%) .....	28
Wykres 10. Czas w ciągu dnia poświęcony na analizowane czynności (%).....	29
Wykres 11. Najczęstsze powody podejmowania określonych czynności (%).....	30
Wykres 12. Czy kiedykolwiek miał/a Pan/Pani wrażenie, że robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą? .....	32
Wykres 13. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości? .....	33
Wykres 14. Częstotliwość codzienna objadania się .....	33
Wykres 15. Stosunek badanych do stwierdzeń odnośnie do spożywania zdrowej żywności (%) .....	35
Wykres 16. Proszę ustosunkować się do diety swojego/swoich dziecka/dzieci: .....	36
Wykres 17. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii związanych z Pana/Pani życiem seksualnym: .....	38
Wykres 18. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii związanych z życiem seksualnym swojego dziecka/swoich dzieci (%) .....	39
Wykres 19. Stosunek respondentów do stwierdzeń związanych z wykonywaniem pracy (%) .....	40



Wykres 20. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Pana/Pani i w jakim stopniu: .....	41
Wykres 21. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwa Pan/Pani niepokój i nie potrafi Pan/Pani normalnie funkcjonować? .....	42
Wykres 22. Częstotliwość aktywności związanych z korzystaniem z Internetu.....	43
Wykres 23. Czy kontroluje Pan/Pani czas spędzany przez potomstwo w sieci? .....	44
Wykres 24. Proszę określić częstotliwość używania przez Pani/Pana potomstwo poniższych narzędzi cyfrowych: .....	45
Wykres 25. Częstotliwość codziennego przeglądania portali społecznościowych .....	46
Wykres 26. Czy nosi Pan/Pani telefon komórkowy przy sobie nawet w domu? .....	47
Wykres 27. Czy sprawdza Pan/Pani powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinien Pan/Pani tego robić (spotkanie biznesowe, spotkanie towarzyskie, spotkania rodzinne itp.): .....	48
Wykres 28. Czy zdarza się Panu/Pani wracać do domu/pracy, gdy zapomni Pan/Pani zabrać telefon? .....	48
Wykres 29. Czy czuje się Pan/Pani niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu? .....	49
Wykres 30. Czy odpowiada Pan/Pani na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie? .....	50
Wykres 31. Czy użytkuje Pan/Pani na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”? .....	50
Wykres 32. Czy preferuje Pan/Pani kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?.....	51
Wykres 33. Ile kart płatniczych/kredytowych posiada Pan/Pani?.....	52
Wykres 34. Jakiej wysokości limit ustawił/ustawiła Pan/Pani na swoich kartach? .....	53
Wykres 35. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej? .....	54
Wykres 36. Jak często w ciągu ostatniego roku miał/miała Pan/Pani kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej? .....	54
Wykres 37. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przywłaszczyć cudzą własność? .....	55





Wykres 38. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miał/miała Pan/Pani problemy z prawem w okresie ostatniego roku? .....	56
Wykres 39. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną?.....	56
Wykres 40. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Panu/Pani przyjemność? .....	57
Wykres 41. Czy w telefonie ma Pan/Pani ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach?.....	58
Wykres 42. Czy zdarza się Panu/Pani opalać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele?.....	58
Wykres 43. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądaných efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami: .....	59
Wykres 44. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą: .....	60
Wykres 45. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagaczami anabolicznymi:.....	61
Wykres 46. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi:.....	61
Wykres 47. Czy kontroluje Pan/Pani czas przeznaczony na aktywność fizyczną u swojego potomstwa?.....	62
Wykres 48. Czy uważa Pan/Pani, że wygląd fizyczny jest ważny w dzisiejszych czasach? .	63
Wykres 49. W dzisiejszych czasach wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn:.....	63
Wykres 50. Ile operacji plastycznych przechodził/przechodziła Pan/Pani w przeszłości?....	64
Wykres 51. Czy Pani/Pana potomstwo przechodziło operację plastyczną?.....	65
Wykres 52. Jaka powierzchnię Pana/Pani ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże? .....	65
Wykres 53. Czy Pani/Pana potomstwo ma trwały tatuaż na ciele?.....	66
Wykres 54. Na ilu częściach ciała dokonywał/dokonywała Pan/Pani piercingu - przekłucia na ciele (proszę nie uwzględniać pojedynczego kolczyka w każdym uchu): .....	67
Wykres 55. Czy Pani/Pana potomstwo dokonywało piercingu (przekłucia na ciele)? .....	67



Wykres 56. Czy sądzi Pan/Pani, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia?.....	68
Wykres 57. Ile razy dziennie myśli Pan/Pani o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (upiększająca operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.).....	69
Wykres 58. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie? .....	69
Wykres 59. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?.....	70
Wykres 60. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość? .....	71
Wykres 61. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców/opiekunów) pod względem płci (%).....	73
Wykres 62. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (rodziców) pod względem wieku (%) .....	74
Wykres 63. Jakiego posiada Pan/Pani wykształcenie?.....	74
Wykres 64. Struktura badanej zbiorowości pod względem statusu zawodowego .....	75
Wykres 65. Struktura badanej zbiorowości pod kątem sytuacji ekonomicznej .....	76
Wykres 66. Częstotliwość podejmowania określonych czynności (%) – rodzice/opiekunowie uczniów szkół ponadpodstawowych .....	77
Wykres 67. Wpływ analizowanych czynności na życie codzienne (%) .....	79
Wykres 68. Czas w ciągu dnia poświęcony na analizowane czynności (%) – rodzice/opiekunowie uczniów szkół ponadpodstawowych.....	81
Wykres 69. Najczęstsze powody podejmowania określonych czynności (%).....	83
Wykres 70. Czy kiedykolwiek miał/a Pan/Pani wrażenie, że robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą? .....	84
Wykres 71. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości? .....	85
Wykres 72. Częstotliwość codzienna objadania się .....	86





Wykres 73. Proszę ustosunkować się do poniższych stwierdzeń.....	87
Wykres 74. Proszę ustosunkować się do diety swojego/swoich dziecka/dzieci: .....	88
Wykres 75. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii związanych z Pana/Pani życiem seksualnym.....	89
Wykres 76. Proszę ustosunkować się do poniższych kwestii: .....	90
Wykres 77. Proszę o określenie wg skali następujących czynników:.....	92
Wykres 78. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Pana/Pani i w jakim stopniu: .....	93
Wykres 79. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwa Pan/Pani niepokój i nie potrafi Pan/Pani normalnie funkcjonować? .....	94
Wykres 80. Kiedy korzysta Pan/Pani z Internetu:.....	96
Wykres 81. Czy kontroluje Pan/Pani czas spędzany przez potomstwo w sieci? .....	97
Wykres 82. Proszę określić częstotliwość używania przez Pani/Pana potomstwo poniższych narzędzi cyfrowych: .....	98
Wykres 83. Częstotliwość codziennego przeglądania portali społecznościowych .....	99
Wykres 84. Czy nosi Pan/Pani telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?.....	99
Wykres 85. Czy sprawdza Pan/Pani powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinien Pan/Pani tego robić (spotkanie biznesowe, spotkanie towarzyskie, spotkania rodzinne itp.): .....	100
Wykres 86. Czy zdarza się Panu/Pani wracać do domu/pracy, gdy zapomni Pan/Pani zabrać telefon?.....	101
Wykres 87. Czy czuje się Pan/Pani niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu? .....	101
Wykres 88. Czy odpowiada Pan/Pani na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie? .....	102
Wykres 89. Czy użytkuje Pan/Pani na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”? .....	102
Wykres 90. Czy preferuje Pan/Pani kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?.....	103
Wykres 91. Ile kart płatniczych/kredytowych posiada Pan/Pani?.....	104
Wykres 92. Jakiej wysokości limit ustawił/ustawiła Pan/Pani na swoich kartach? .....	105



Wykres 93. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej? .....	106
Wykres 94. Jak często w ciągu ostatniego roku miał/miała Pan/Pani kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej? .....	107
Wykres 95. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przywłaszczyć cudzą własność? .....	108
Wykres 96. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miał/miała Pan/Pani problemy z prawem w okresie ostatniego roku? .....	109
Wykres 97. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną? .....	109
Wykres 98. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Panu/Pani przyjemność? .....	110
Wykres 99. Czy w telefonie ma Pan/Pani ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach? .....	111
Wykres 100. Czy zdarza się Panu/Pani opalać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele? .....	111
Wykres 101. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądaných efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami: .....	112
Wykres 102. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą: .....	113
Wykres 103. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagaczami anabolicznymi: .....	113
Wykres 104. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi: .....	114
Wykres 105. Czy kontroluje Pan/Pani czas przeznaczony na aktywność fizyczną u swojego potomstwa? .....	115
Wykres 106. Czy uważa Pan/Pani, że wygląd fizyczny jest ważny w dzisiejszych czasach? .....	115
Wykres 107. Ile operacji plastycznych przechodził/przechodziła Pan/Pani w przeszłości? .....	116
Wykres 108. Czy Pani/Pana potomstwo przechodziło operację plastyczną? .....	117
Wykres 109. Jaką powierzchnię Pana/Pani ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże? .....	117



Wykres 110. Czy Pani/Pana potomstwo ma trwałe tatuaż na ciele?.....	118
Wykres 111. Na ilu częściach ciała dokonywał/dokonywała Pan/Pani piercingu - przekłucia na ciele (proszę nie uwzględniać pojedynczego kolczyka w każdym uchu): .....	119
Wykres 112. Czy Pani/Pana potomstwo dokonywało piercingu (przekłucia na ciele)? .....	119
Wykres 113. Czy sądzi Pan/Pani, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia? .....	120
Wykres 114. Ile razy dziennie myśli Pan/Pani o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (upiększająca operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.).....	121
Wykres 115. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie? .....	122
Wykres 116. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?.....	122
Wykres 117. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość? .....	124
Wykres 118. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół podstawowych pod względem płci (%).....	126
Wykres 119. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół podstawowych pod względem wieku (%) .....	127
Wykres 120. Jak często zdarza Ci się zrobić zakupy których nie planowałeś wcześniej? ..	127
Wykres 121. Jeżeli zdarza Ci się robić niekontrolowane zakupy to czym jest to spowodowane? .....	128
Wykres 122. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują Twoje wydatki na zakupy?.....	129
Wykres 123. Czy zdarzyło Ci się w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy (na przykład z kieszonkowego) w celu pozyskania ich większej ilości? .....	129
Wykres 124. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują to, co jesz? .....	130
Wykres 125. Czy zdarzyło Ci się w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości? .....	131



Wykres 126. Czy zdarzyło Ci się w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach? .....	131
Wykres 127. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów .....	132
Wykres 128. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem tzw. zdrowych pokarmów: .....	133
Wykres 129. Uważam, że należy zwracać uwagę na to, co się je:.....	134
Wykres 130. Czy kiedykolwiek musiałeś/musiałaś ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla Ciebie osobami?.....	135
Wykres 131. Jakbyś określiła/określił swoją aktywność seksualną? .....	135
Wykres 132. Czy miałaś/miałeś kontakt z treściami pornograficznymi? .....	136
Wykres 133. Proszę o określenie wg skali następujących czynników:.....	137
Wykres 134. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	138
Wykres 135. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Ciebie?.....	139
Wykres 136. Gram w gry komputerowe ponieważ:.....	141
Wykres 137. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwasz niepokój i nie potrafisz normalnie funkcjonować? .....	142
Wykres 138. Kiedy korzystam z Internetu:.....	143
Wykres 139. Czy kiedykolwiek przebywając w sieci społecznościowej zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?.....	144
Wykres 140. Jak często w okresie ostatniego roku:.....	145
Wykres 141. Czy Twoi rodzice/opiekunowie interesują się tym, ile czasu dziennie spędzasz przy komputerze? .....	146
Wykres 142. Czy nosisz telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?.....	147
Wykres 143. Czy sprawdzasz powiadomienia na telefonie nawet gdy nie powinieneś tego robić (spotkanie biznesowe, lekcja w szkole itp.)? .....	147
Wykres 144. Czy w trakcie czynności zawodowych lub szkolnych robisz przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?.....	148



Wykres 145. Czy zdarza Ci się wracać do domu/pracy gdy zapomnisz zabrać telefon?.....	149
Wykres 146. Czy czujesz się niepewnie gdy zapomnisz zabrać telefon? .....	149
Wykres 147. Czy odpowiadasz na wiadomości i nieodebranie połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie? .....	150
Wykres 148. Czy Twój rodzice/opiekunowie uruchomili Tobie w telefonie funkcję „higiena cyfrowa”? .....	150
Wykres 149. Czy preferujesz kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?.....	151
Wykres 150. Czy kiedykolwiek użytkując smartfon zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?.....	151
Wykres 151. Ile kart płatniczych/kredytowych posiadasz? .....	152
Wykres 152. Jakiej wysokości jest limit dostępny na Twoich kartach? .....	153
Wykres 153. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przywłaszczyć cudzą własność? .....	154
Wykres 154. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną w Twojej rodzinie? .....	154
Wykres 155. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy sprawiło Ci przyjemność? .....	155
Wykres 156. Jak często sprawdzasz w ciągu dnia bieżące wiadomości? .....	156
Wykres 157. Czy zdarza Ci się przeznaczyć środki dedykowane na inne cele przeznaczyć na opalanie się w solarium? .....	156
Wykres 158. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/ana .....	157
Wykres 159. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne:.....	158
Wykres 160. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądanego efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami.....	158
Wykres 161. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednio restrykcyjną dietą. ....	159
Wykres 162. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi. ....	160
Wykres 163. Czy Twój rodzice/opiekunowie sprawdzają ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne?.....	160



Wykres 164. Czy jest dla Ciebie ważny wygląd Twojego ciała?.....	161
Wykres 165. Co sądzisz o tatuażach?.....	162
Wykres 166. Czy chciałabyś/chciałbyś mieć w przyszłości tatuaż? .....	162
Wykres 167. Co sądzisz o przekłuwaniu ciała? .....	163
Wykres 168. Czy chciałabyś/chciałabyś zmienić coś w swoim ciele? .....	164
Wykres 169. Czy w Twojej opinii wygląd fizyczny jest ważniejszy dla dziewczyn niż dla chłopców: .....	164
Wykres 170. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie? .....	165
Wykres 171. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?.....	166
Wykres 172. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość? .....	167
Wykres 173. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół ponadpodstawowych pod względem płci (%) .....	169
Wykres 174. Struktura badanej zbiorowości uczniów szkół ponadpodstawowych pod względem wieku (%).....	170
Wykres 175. Jak często zdarza Ci się zrobić zakupy których nie planowałeś wcześniej? ..	170
Wykres 176. Jeżeli zdarza Ci się robić niekontrolowane zakupy to jest to spowodowane:	171
Wykres 177. Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że robisz zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza Twoją kontrolą? .....	172
Wykres 178. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują Twoje wydatki?.....	172
Wykres 179. Czy zdarzyło Ci się w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy (na przykład z kieszonkowego) w celu pozyskania ich większej ilości? .....	173
Wykres 180. Czy różnego typu gry pieniężne spowodowały w ciągu ostatniego roku następujące sytuacje: .....	174
Wykres 181. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują to, co jesz? .....	175





Wykres 182. Czy zdarzyło Ci się w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości? .....	175
Wykres 183. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów: .....	177
Wykres 184. Czy zdarzyło Ci się w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach? .....	178
Wykres 185. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem tzw. zdrowych pokarmów: .....	179
Wykres 186. Czy kiedykolwiek musiałeś/musiałaś ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla Ciebie osobami?.....	180
Wykres 187. Czy kiedykolwiek próbowałeś/próbowałaś zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwałeś/odczuwałaś jako złe, lub próbowałeś/próbowałaś wprowadzić w tym zakresie ograniczenia? .....	181
Wykres 188. Proszę o określenie wg skali następujących czynników:.....	182
Wykres 189. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	183
Wykres 190. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Ciebie?.....	184
Wykres 191. Gram w gry komputerowe, ponieważ: .....	186
Wykres 192. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwasz niepokój i nie potrafisz normalnie funkcjonować? .....	187
Wykres 193. Kiedy korzystam z Internetu:.....	188
Wykres 194. Czy kiedykolwiek przebywając na stronach portali społecznościowych (Facebook, Instagram, Tiktok, itp.) zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej?.....	189
Wykres 195. Jak często w okresie ostatniego roku: .....	190
Wykres 196. Czy nosisz telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?.....	191
Wykres 197. Czy sprawdzasz powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinieneś/nie powinnaś tego robić (spotkania towarzyskie, lekcje w szkole itp.)? .....	192



Wykres 198. Czy w trakcie czynności zawodowych lub szkolnych robisz przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?.....	192
Wykres 199. Czy czujesz się niepewnie gdy zapomnisz zabrać telefon? .....	193
Wykres 200. Czy odpowiadasz na wiadomości i nieodebranie połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie? .....	194
Wykres 201. Czy Twoi rodzice/opiekunowie włączyli w Twoim telefonie funkcję „higiena cyfrowa”? .....	194
Wykres 202. Czy preferujesz kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?.....	195
Wykres 203. Jak często w ciągu ostatniego roku użytkując smartfon zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej (np. jedzeniu):.....	196
Wykres 204. Czy Twoi rodzice/opiekunowie kontrolują czas, który poświęcasz na korzystanie z telefonu? .....	196
Wykres 205. Ile kart płatniczych/kredytowych posiadasz?: .....	197
Wykres 206. Jakiej wysokości limit płatniczy masz na swoich kartach? .....	198
Wykres 207. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przywłaszczyć cudzą własność? .....	198
Wykres 208. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną w Twojej rodzinie? .....	199
Wykres 209. Czy przywłaszczenie cudzej rzeczy sprawiło Ci przyjemność? .....	200
Wykres 210. Jak często sprawdzasz w ciągu dnia bieżące wiadomości? .....	200
Wykres 211. Czy jeżeli nie sprawdzisz bieżących wiadomości czujesz zaniepokojenie?...201	
Wykres 212. Jak często zdarza Ci się sprawdzać bieżące informacje w trakcie lekcji w szkole, pobytu z rodziną, podczas aktywności fizycznej, itp.? .....	201
Wykres 213. Czy zdarza Ci się opałać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele? .....	202
Wykres 214. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/zestresowana:.....	203
Wykres 215. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne:.....	203





Wykres 216. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądaných efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami.....	204
Wykres 217. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednio restrykcyjną dietą. ....	205
Wykres 218. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagacze anaboliczne. ....	205
Wykres 219. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną.....	206
Wykres 220. Czy w Twojej opinii wygląd fizyczny jest ważny? .....	207
Wykres 221. Czy chciałbyś/chciałabyś coś zmienić w swoim wyglądzie? .....	207
Wykres 222. Co sądzisz o operacjach plastycznych mających na celu upiększanie ciała? .	208
Wykres 223. Co sądzisz o tatuażach?.....	209
Wykres 224. Czy masz tatuaż?.....	209
Wykres 225. Czy chciałbyś/chciałabyś w przyszłości mieć tatuaż? .....	210
Wykres 226. Co sądzisz o przekłuwaniu ciała (piercingu)?.....	211
Wykres 227. Czy sądzisz, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing mogą poprawić jakość życia: .....	212
Wykres 228. Ile razy dziennie myślisz o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.).....	212
Wykres 229. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie? .....	213
Wykres 230. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?.....	214
Wykres 231. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość? .....	215
Wykres 232. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (studentów/studentek) pod względem płci (%). ....	217
Wykres 233. Struktura badanej zbiorowości dorosłych (studentów/studentek) pod względem wieku .....	218



Wykres 234. Tryb studiowania.....	218
Wykres 235. Wykształcenie badanych.....	219
Wykres 236. Status zawodowy badanych .....	220
Wykres 237. Sytuacja ekonomiczna.....	220
Wykres 238. Jak często zdarza Ci się robić zakupy, których nie planowałeś/nie planowałaś wcześniej? .....	221
Wykres 239. Jeżeli zdarza Ci się robić niekontrolowane zakupy, to czym jest to spowodowane: .....	222
Wykres 240. Czy kiedykolwiek miałeś/miałaś wrażenie, że robisz zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza Twoją kontrolą?.....	223
Wykres 241. Czy zdarzyło Ci się w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości? .....	224
Wykres 242. Czy uprawianie różnego typu gier pieniężnych:.....	225
Wykres 243. Czy zdarzyło Ci się w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości?.....	226
Wykres 244. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów: .....	227
Wykres 245. Czy zdarzyło Ci się w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach? .....	228
Wykres 246. Czy zdarzyły Ci się następujące sytuacje związane ze spożywaniem zdrowych produktów.....	229
Wykres 247. Czy zauważasz u siebie nadmierną ilość zachowań seksualnych (czynności autoerotyczne, uprawianie seksu, oglądanie pornografii, cyberseks)? .....	230
Wykres 248. Proszę o wskazanie odpowiedzi świadczących o doświadczeniach z seksem	231
Wykres 249. Czy kiedykolwiek musiałeś/musiałaś ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla Ciebie osobami?.....	232
Wykres 250. Czy kiedykolwiek próbowałeś/próbowałaś zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwałeś/odczuwałaś jako złe, lub próbowałeś/próbowałaś wprowadzić w tym zakresie ograniczenia? .....	232



Wykres 251. Czy masz odczucie, że wykonywana przez Ciebie ponadnormatywnie (powyżej 10 godzin dziennie – dni robocze) praca zawodowa ma negatywny wpływ na inne aspekty Twojego życia? .....	233
Wykres 252. Proszę o określenie wg skali następujących czynników .....	234
Wykres 253. Czy Twoi rodzice/opiekunowie spędzają w pracy więcej czasu niż powinni? .....	235
Wykres 254. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	236
Wykres 255. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Ciebie i w jakim stopniu.....	237
Wykres 256. Gram w gry ponieważ:.....	239
Wykres 257. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwasz niepokój i nie potrafisz normalnie funkcjonować? .....	240
Wykres 258. Kiedy korzystam z Internetu:.....	242
Wykres 259. Czy kiedykolwiek przebywając w sieci społecznościowej zdarzyło Ci się zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	243
Wykres 260. Jak często w okresie ostatniego roku (%):.....	245
Wykres 261. Czy nosisz telefon komórkowy przy sobie nawet w domu?.....	246
Wykres 262. Czy zdarza Ci się wracać do domu/pracy/uczelni, gdy zapomnisz zabrać z danego miejsca telefon? .....	247
Wykres 263. Czy czujesz się niepewnie, gdy nie masz przy sobie telefonu? .....	247
Wykres 264. Czy odpowiadasz na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie? .....	248
Wykres 265. Czy sprawdzasz powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinienes/nie powinnaś tego robić (spotkania biznesowe, towarzyskie, zajęcia na uczelni, itp.)?.....	248
Wykres 266. Czy w trakcie czynności zawodowych lub uczelnianych robisz przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie?.....	249
Wykres 267. Czy użytkujesz na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”? .....	249
Wykres 268. Czy preferujesz kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty?.....	250



Wykres 269. Ile kart płatniczych/kredytowych posiadasz? .....	251
Wykres 270. Jakiej wysokości limit ustawiłeś/ustawiłaś na swoich kartach? .....	252
Wykres 271. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej? .....	252
Wykres 272. Jak często w ciągu ostatniego roku miałeś/miałaś kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej? .....	253
Wykres 273. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się przywłaszczyć cudzą własność? .....	254
Wykres 274. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miałeś/miałaś problemy z prawem w okresie ostatniego roku? .....	255
Wykres 275. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną? .....	255
Wykres 276. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Ci przyjemność? .....	256
Wykres 277. Jak często sprawdzasz w ciągu dnia bieżące wiadomości? .....	257
Wykres 278. Jeżeli nie sprawdzisz bieżących wiadomości, to czy czujesz zaniepokojenie? .....	257
Wykres 279. Czy w telefonie masz ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach? .....	258
Wykres 280. Jak często zdarza Ci się sprawdzać bieżące informacje w trakcie pracy, nauki, pobytu z rodziną, aktywności fizycznej, itp.? .....	258
Wykres 281. Czy zdarza Ci się opałać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele? .....	259
Wykres 282. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/zestresowana:.....	259
Wykres 283. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia fizyczne:.....	260
Wykres 284. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądaných efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami: .....	261
Wykres 285. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą. ....	261
Wykres 286. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagacze anaboliczne. ....	262



Wykres 287. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną/znajomymi:.....	262
Wykres 288. Czy w Twojej opinii wygląd fizyczny jest ważny w dzisiejszych czasach? ..	263
Wykres 289. Wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn: .....	263
Wykres 290. Ile operacji plastycznych przechodziłeś/przechodziłaś w przeszłości? .....	264
Wykres 291. Jaką powierzchnię Twojego ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże? .....	265
Wykres 292. Na ilu częściach ciała dokonywałeś/dokonywałaś piercingu (przekłucia na ciele)? .....	265
Wykres 293. Czy sądzisz, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia?.....	266
Wykres 294. Ile razy dziennie myślisz o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.)? .....	266
Wykres 295. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie? .....	267
Wykres 296. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?.....	268
Wykres 297. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość? .....	269
Wykres 298. Struktura badanej zbiorowości dorosłych mieszkańców miasta Słupsk uczestniczących w zajęciach proponowanych przez uniwersytet II wieku, pod względem płci (%).....	270
Wykres 299. Struktura badanej zbiorowości dorosłych mieszkańców miasta Słupsk uczestniczących w zajęciach proponowanych przez Uniwersytet III Wieku, pod względem wieku .....	271
Wykres 300. Jakiego posiada Pan/Pani wykształcenie?.....	271
Wykres 301. Proszę określić swój status zawodowy .....	272
Wykres 302. Proszę określić swoją sytuację ekonomiczną.....	272



Wykres 303. Jak często zdarza się Panu/Pani robić zakupy, których nie planował/a Pan/Pani wcześniej? .....	273
Wykres 304. Jeżeli zdarza się Panu/Pani robić niekontrolowane zakupy to czym jest to spowodowane: .....	274
Wykres 305. Czy kiedykolwiek miał/a Pan/Pani wrażenie, że robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i pozostający poza swoją kontrolą? .....	275
Wykres 306. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ciągu ostatniego roku zaryzykować utratę swoich pieniędzy w celu pozyskania ich większej ilości? .....	276
Wykres 307. Czy uprawianie hazardu (różnego typu gier pieniężnych): .....	277
Wykres 308. Czy zdarzyło się Panu/Pani w okresie ostatniego roku jedzenie ulubionych pokarmów w bardzo dużej ilości? .....	278
Wykres 309. Czy zdarzyły się Panu/Pani następujące sytuacje związane ze spożywaniem pokarmów: .....	279
Wykres 310. Czy zdarzyło się Panu/Pani w ostatnim roku jedzenie tzw. zdrowych pokarmów w bardzo dużych ilościach? .....	280
Wykres 311. Czy zdarzyły się Panu/Pani następujące sytuacje związane ze spożywaniem tzw. zdrowych pokarmów: .....	281
Wykres 312. Czy zauważa Pan/Pani u siebie nadmierną ilość zachowań seksualnych (czynności autoerotyczne, uprawianie seksu, oglądanie pornografii, cyberseks)? .....	282
Wykres 313. Proszę o wskazanie odpowiedzi świadczących o doświadczeniach z seksem: .....	283
Wykres 314. Czy kiedykolwiek musiał Pan/musiła Pani ukrywać swoją aktywność seksualną (fantazje, zachowania, pragnienia) przed ważnymi dla siebie osobami? .....	284
Wykres 315. Czy kiedykolwiek próbował Pan/próbowała Pani zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwał Pan/odczuwała Pani jako złe, lub próbował Pan/próbowała Pani wprowadzić w tym zakresie ograniczenia? .....	284
Wykres 316. Czy ma Pan/Pani odczucie, że wykonywana przez Pana/Panią ponadnormatywnie (powyżej 10 godzin dziennie – dni robocze) praca zawodowa miała/ma negatywny wpływ na inne aspekty Pana/Pani życia? .....	285





Wykres 317. Proszę o określenie wg skali następujących czynników .....	286
Wykres 318. Czy kiedykolwiek użytkując komputer lub konsolę do gier zdarzyło się Panu/Pani zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	288
Wykres 319. Które z poniższych stwierdzeń dotyczą Pana/Pani i w jakim stopniu .....	289
Wykres 320. Czy w przypadku braku dostępu do Internetu odczuwa Pan/Pani niepokój i nie potrafi Pan/Pani normalnie funkcjonować? .....	290
Wykres 321. Kiedy korzysta Pan/Pani z Internetu .....	292
Wykres 322. Czy kiedykolwiek przebywając w sieci społecznościowej zdarzyło się Panu/Pani zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	293
Wykres 323. Jak często w okresie ostatniego roku: .....	294
Wykres 324. Czy nosi Pan/Pani telefon komórkowy przy sobie nawet w domu? .....	295
Wykres 325. Czy sprawdza Pan/Pani powiadomienia na telefonie nawet, gdy nie powinien Pan/Pani tego robić (spotkanie biznesowe, zajęcia, spotkania itp.)? .....	296
Wykres 326. Czy w trakcie czynności zawodowych/rodzinyh/uczelnianych robi Pan/Pani przerwy na sprawdzenie powiadomień na telefonie? .....	296
Wykres 327. Czy zdarza się Panu/Pani wracać do domu/pracy/uczelni, gdy zapomni Pan/Pani zabrać telefon z danego miejsca? .....	297
Wykres 328. Czy czuje się Pan/Pani niepewnie, gdy nie ma przy sobie telefonu? .....	297
Wykres 329. Czy odpowiada Pan/Pani na wiadomości i nieodebrane połączenia natychmiast po pojawieniu się powiadomienia na telefonie? .....	298
Wykres 330. Czy użytkuje Pan/Pani na telefonie funkcję „higiena cyfrowa”? .....	299
Wykres 331. Czy preferuje Pan/Pani kontakt telefoniczny (połączenia, wiadomości) ponad kontakt osobisty? .....	299
Wykres 332. Jak często w ciągu ostatniego roku użytkując smartfon zdarzyło się Panu/Pani zapomnieć o innej ważnej czynności życiowej? .....	300
Wykres 333. Ile kart płatniczych/kredytowych posiada Pan/Pani? .....	300
Wykres 334. Jakiej wysokości limit ustawił/ustawiła Pan/Pani na swoich kartach? .....	301
Wykres 335. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przekroczenie limitu kredytowego na karcie płatniczej/kredytowej? .....	302



Wykres 336. Jak często w ciągu ostatniego roku miał/miała Pan/Pani kłopot ze spłatą zadłużenia na karcie kredytowej lub karcie płatniczej? .....	303
Wykres 337. Ile razy w ciągu ostatniego roku zdarzyło się Panu/Pani przywłaszczyć cudzą własność? .....	303
Wykres 338. Czy w związku z przywłaszczeniem cudzej własności miał/miała Pan/Pani problemy z prawem w okresie ostatniego roku? .....	304
Wykres 339. Czy przywłaszczenie cudzej własności było związane z ciężką sytuacją ekonomiczną? .....	305
Wykres 340. Czy przywłaszczenie cudzej własności sprawiło Panu/Pani przyjemność? ...	305
Wykres 341. Jak często sprawdza Pan/Pani w ciągu dnia bieżące wiadomości? .....	306
Wykres 342. Czy pojawia się u Pani/Pana poczucie zaniepokojenia w sytuacji, gdy nie sprawdzi Pan/Pani bieżących wiadomości? .....	307
Wykres 343. Czy w telefonie ma Pan/Pani ustawione powiadomienia o bieżących wydarzeniach? .....	307
Wykres 344. Czy zdarza się Panu/Pani opalać w solarium za pieniądze przeznaczone na inne cele? .....	308
Wykres 345. Jeżeli nie korzystam z solarium to jestem zestresowany/zestresowana.....	309
Wykres 346. Ile czasu w tygodniu poświęca Pan/Pani na ćwiczenia fizyczne: .....	309
Wykres 347. Ćwiczę aż do osiągnięcia pożądaných efektów niezależnie od intensywności i zagrożenia kontuzjami: .....	310
Wykres 348. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam restrykcyjną dietą: .....	311
Wykres 349. Ćwiczenia fizyczne regularnie wspomagam odpowiednimi środkami np. wspomagacze anaboliczne: .....	311
Wykres 350. Wolę iść poćwiczyć niż spędzić ten czas z rodziną: .....	312
Wykres 351. Czy Pani/Pana zdaniem wygląd fizyczny odgrywa w dzisiejszych czasach znaczącą rolę? .....	312
Wykres 352. Wygląd fizyczny jest ważniejszy dla kobiet niż dla mężczyzn: .....	313
Wykres 353. Ile operacji plastycznych przechodził/przechodziła Pan/Pani w przeszłości? .....	314





Wykres 354. Jaką powierzchnię Pana/Pani ciała pokrywają szacunkowo w procentach tatuaże? .....	314
Wykres 355. Na ilu częściach ciała dokonywał/dokonywała Pan/Pani piercingu (przekłucia na ciele)? .....	315
Wykres 356. Czy sądzi Pan/Pani, że upiększający zabieg chirurgiczny, tatuaż lub piercing może poprawić jakość życia? .....	315
Wykres 357. Ile razy dziennie myśli Pan/Pani o dokonaniu modyfikacji własnego ciała (operacja plastyczna, tatuaż, piercing, itp.) .....	316
Wykres 358. Czy wiesz, gdzie mógłbyś/mogłabyś w mieście Słupsk zgłosić się po pomoc w odniesieniu do spraw poruszonych w niniejszej ankiecie? .....	317
Wykres 359. Czy kiedykolwiek zetknąłeś się/zetknęłaś się ze specjalistycznymi informacjami przekazywanymi przez słupskie instytucje publiczne (szkoły, urzędy, biblioteki, centra kultury) na tematy poruszone w niniejszej ankiecie?.....	317
Wykres 360. Która z poniżej wymienionych sytuacji może stanowić Twoim zdaniem największe zagrożenie na przyszłość? .....	318

CBS  
INKLUZJA



## Spis tabel

Tabela 1 Grupa badawcza – ujęcie tabelaryczne (N=470).....	17
--	----

