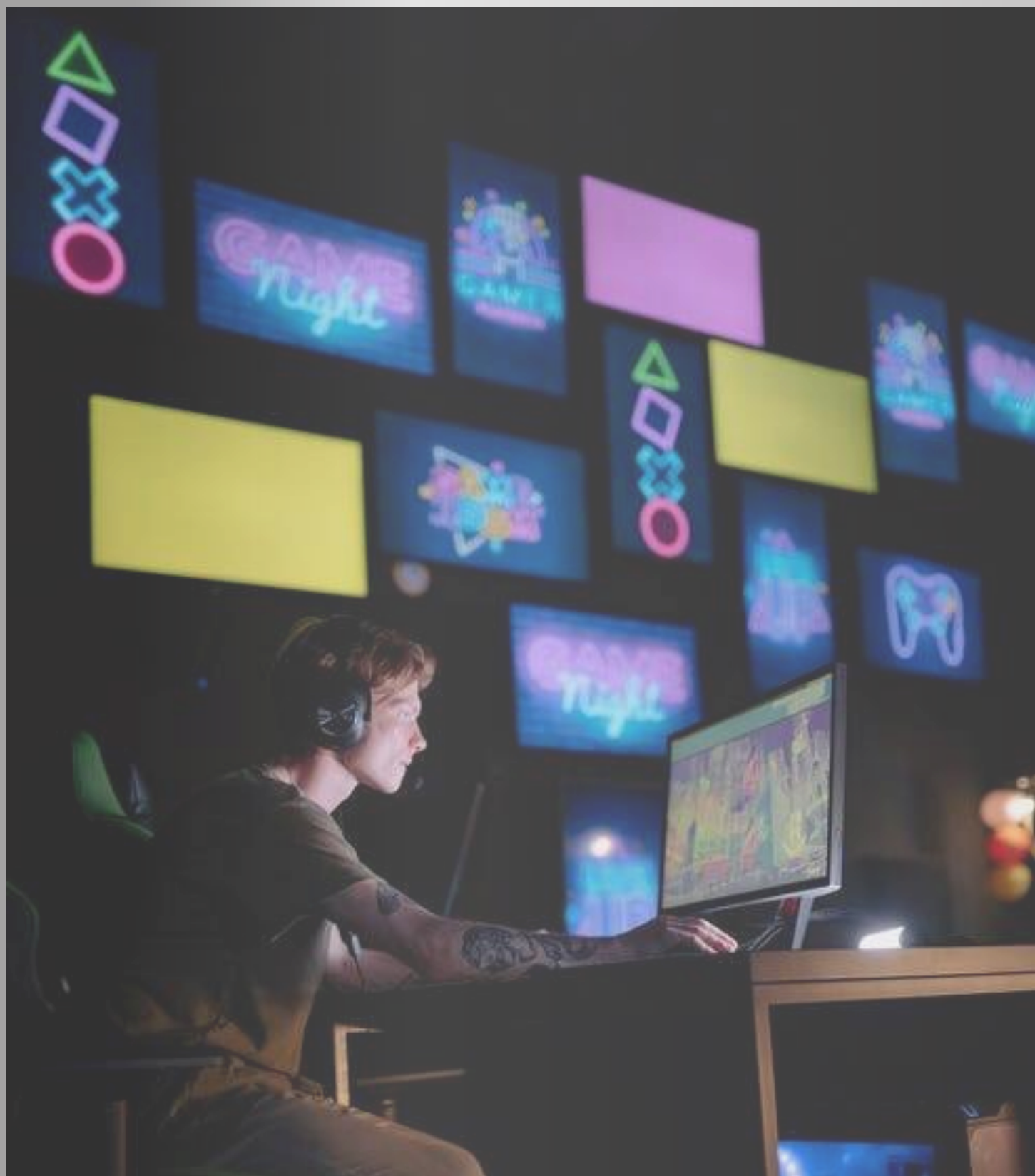


LOKALNA DIAGNOZA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH WŚRÓD UCZNIÓW ORAZ DOROSŁYCH



Badanie realizowane na
zlecenie:

Miasto Jasło
ul. Rynek 12
38-200 Jasło



Wykonawca
badania:

EDBAD pracownia doradczo – badawcza
ul. Żwirki 6
90-450 Łódź



Autorzy:

mgr Maciej Mroczek

Termin realizacji:

czerwiec 2022 r.

Spis treści

Wstęp	3
1. Metodologia.....	4
1.1. Główne cele projektu	4
1.2. Pytania badawcze.....	4
1.3. Opis metodyki badań	4
2. Analiza danych zastanych	6
3. Opis wyników badania ze społecznością lokalną.....	7
4. Opis wyników badania ze społecznością lokalną.....	24
5. Wnioski.....	41
6. Wykaz tabel.....	44
7. Wykaz wykresów.....	46

Wstęp

Niniejszy raport pn. "Lokalna Diagnoza Uzależnień Behawioralnych wśród uczniów oraz dorosłych" jest efektem przeprowadzonego na przełomie maja i czerwca 2022 r. badania ankietowego wśród 60 dorosłych mieszkańców miasta Jasło, oraz 431 uczniów szkół podstawowych.

Głównym celem badania było opracowanie diagnozy uzależnień behawioralnych od urządzeń elektronicznych wśród uczniów oraz uzależnienia od hazardu wśród dorosłych.

Raport składa się z pięciu rozdziałów. Pierwszy z nich ma charakter metodologiczny i zostały w nim przedstawione cele projektu, a także wykorzystane metody badawcze. Drugi to analiza danych zastanych. W dwóch następnych rozdziałach przedstawiono wyniki badań bezpośrednich z mieszkańcami miasta oraz uczniami. Ostatni rozdział ma charakter podsumowujący i zostały w nim opisane rekomendacje.

1. Metodologia

1.1. Główny cele projektu

- Określenie skali występowania problemu nadużywania Internetu wśród młodzieży oraz czynników ryzyka tego zjawiska.
- Określenie skali występowania problemu nadużywania Internetu wśród dorosłych, w tym hazardu.
- Podniesienie świadomości dotyczącej problemu nadużywania Internetu.

1.2. Pytania badawcze

Niniejsze badanie dostarczyło szczegółowych, wiarygodnych i wyczerpujących odpowiedzi m.in. na następujące pytania badawcze:

- Jaka jest ogólna świadomość badanych w obszarze uzależnień behawioralnych, w tym hazardu wśród dorosłych?
- Jaki jest stan wiedzy respondentów na temat uzależnień behawioralnych wśród znajomych, bliskich?
- Jakie są czynniki ryzyka w przypadku uzależnień behawioralnych?
- Z jaką częstotliwością respondenci korzystają z Internetu za pomocą różnych urządzeń?
- Jak długo respondenci spędzają czas w sieci?
- Jaka jest skala uzależnień behawioralnych od urządzeń elektronicznych?

1.3. Opis metodyki badań

Według Normana K. Denzina (2012) można rozróżnić cztery typy triangulacji: danych, badaczy, teorii i metod. Triangulacja danych polega na użyciu danych z różnorodnych źródeł celem podniesienia stopnia obiektywności oraz kompleksowości uzyskanego materiału empirycznego. W związku z tym w badaniu zostali przebadani mieszkańcy miasta Jasło oraz dzieci i młodzież. Triangulacja badacza polegała na wprowadzeniu do badań wielu badaczy reprezentujących różne dyscypliny naukowe (pedagogika, psychologia, socjologia).

W badaniu zastosowano metodę ilościową, która pozwala odpowiedzieć na pytania: „ile?”, „jak często”? Analiza dokonywana jest na podstawie danych liczbowych. W ramach badania ilościowego zostały przygotowane narzędzia badawcze skierowane do mieszkańców oraz dzieci i młodzieży Jasła. Badanie ilościowe zostało przeprowadzone metodą ankiety online CAWI (wspomagany komputerowo wywiad przy pomocy strony WWW) z użyciem uznanych, rzetelnych narzędzi badawczych. Wywiad internetowy CAWI polegał na samodzielnym wypełnieniu internetowej wersji kwestionariusza przez respondenta, który został udostępniony w formie internetowego linku, przekierowującego do przygotowanego kwestionariusza. Respondent odpowiadał na pytania, a nad jego poprawnością czuwało specjalne oprogramowanie: np. respondent nie mógł przejść do kolejnego pytania, jeśli nie odpowie na poprzednie pytanie, nie mógł zaznaczyć większej ilości odpowiedzi niż tą, którą określił zespół badawczy. Rozwiązanie techniczne pozwoliło zachować kontrolę nad procesem zbierania danych, pomimo samodzielnego wypełniania kwestionariusza przez respondenta. Po udzieleniu odpowiedzi na wszystkie pytania dane zostały przesyłane do bazy danych już w zakodowanej postaci, co oznaczało, że nie trzeba samodzielnie przyporządkowywać odpowiedzi do odpowiednich kategorii w celu ich analizy. Pozwoliło to również zwiększyć rzetelność badania poprzez uniknięcie pomyłek, które mogą wystąpić przy kodowaniu danych samodzielnie.

W przypadku uczniów badania zostały przeprowadzone we wszystkich szkołach wskazanych przez zamawiającego. W każdej wylosowanej klasie zostali przebadani wszyscy obecni uczniowie – ostatecznie przebadano 431 uczniów. Każdy z przedstawicieli wylosowanych instytucji otrzymał pismo z najważniejszymi informacjami.

W przypadku ankiety skierowanej do mieszkańców badaniami objęto 60 osób, którzy byli informowani o badaniu przez przedstawicieli jednostek znajdujących się na terenie miasta Jasło m.in. Urzędu Miasta, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

2. Analiza danych zastanych

W kontekście uzależnień behawioralnych należy wymienić działa realizowane przez różne instytucje i podmioty znajdujące się na terenie miasta Jasło.

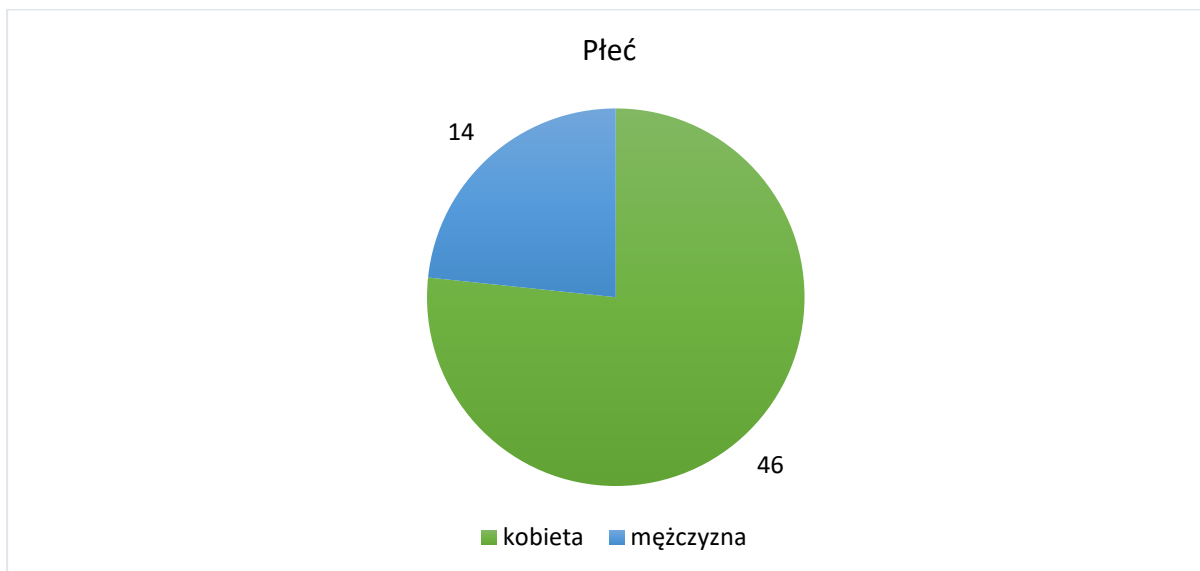
Zgodnie z Uchwałą Nr XXIX/284/2012 Rady Miejskiej Jasła z dnia 27 sierpnia 2012 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaśle został wyznaczony jako podmiot realizujący zadania z zakresu wspierania rodziny, wynikające z przepisów ustawy z dnia 9 czerwca 2011 roku o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Zgodnie z art. 176 ww. ustawy do zadań własnych gminy należy m.in. opracowanie i realizacja 3-letnich gminnych programów wspierania rodziny. Głównym celem Gminnego Programu Wspierania Rodzin dla Miasta Jasła na lata 2021-2023 jest budowanie zintegrowanego systemu wsparcia dziecka i rodziny na terenie Miasta Jasła poprzez realizację celów strategicznych m.in. cel strategiczny 2: monitorowanie sytuacji rodzin z dziećmi z terenu Miasta Jasła w szczególności rodzin wykazujących trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczej. Ponadto realizacja zadań z zakresu wspierania rodziny dotyczy również zapewnienie dostępu do specjalistycznego poradnictwa. W roku 2021 rodziny przeżywające trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczej kierowano do instytucji i organizacji działających na terenie miasta, które świadczą specjalistyczne wsparcie w postaci m.in. poradnictwa, tj. do Ośrodka Psychoterapii w tym głównie do Środowiskowego Ośrodka Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, Stowarzyszenia „Twój potencjał”, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, placówek wsparcia dziennego, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Poradni Leczenia Uzależnień.

W ramach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Miasta Jasła na lata 2019-2024 obszaru strategicznego III – **Bezpieczeństwo mieszkańców – przeciwdziałanie przemocy w rodzinie oraz profilaktyka uzależnień** m.in. zrealizowano programy profilaktyczne, skierowane do mieszkańców miasta Jasła w zakresie profilaktyki uzależnień oraz przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Na terenie placówek oświatowych zrealizowano 123 programy profilaktyczne m.in. „Przeciwdziałanie przemocy w tym cyberprzemocy”, „Nie daj się”, „W sieci”, „Sieciaki”, „3...2...1....Internet”, „Owoce w sieci”, „Lekcja bezpieczeństwa”, w ramach których objęto 2597 uczniów.

3. Opis wyników badania ze społecznością lokalną

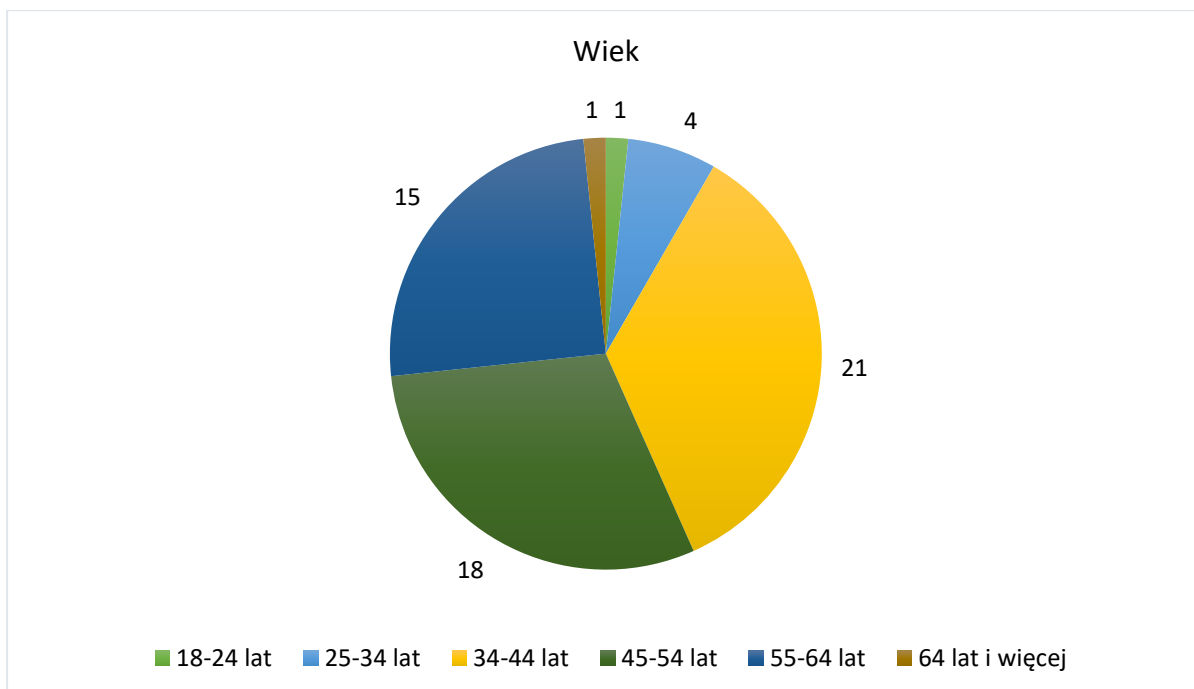
W badaniu wzięło udział 46 kobiet i 14 mężczyzn.

Wykres 1: dane demograficzne – płeć (N=60)



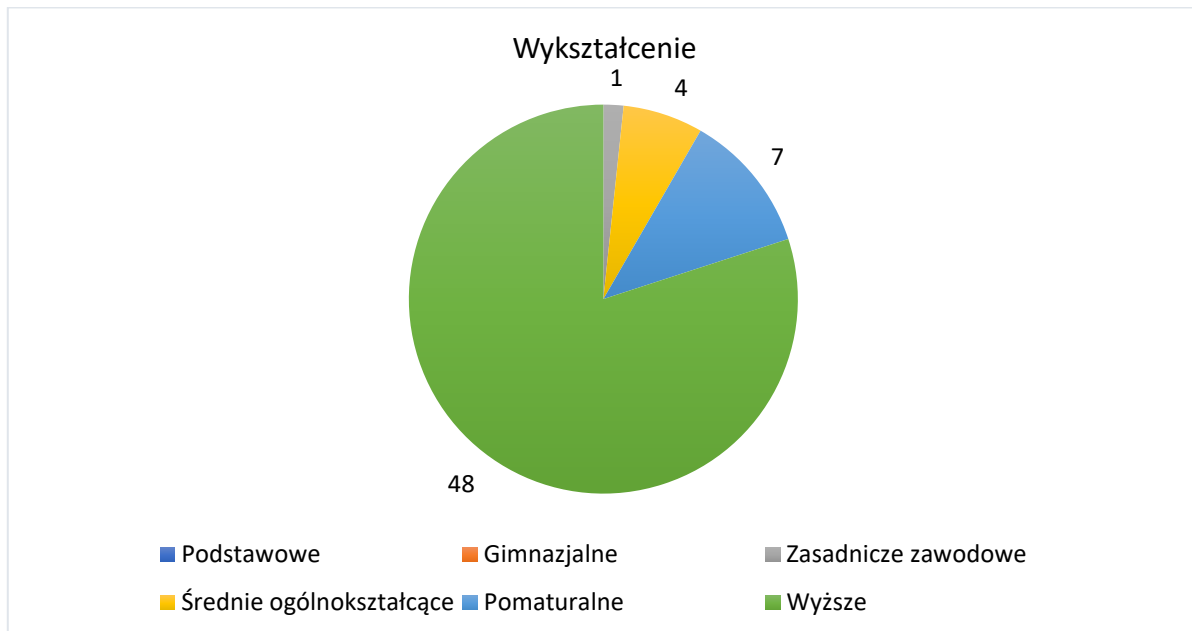
Najliczniejszą grupę badanych stanowiły osoby w wieku 34-44 lat (21) oraz 45-54 lat (18). Najmniej liczna okazała się grupa osób w wieku 18-24 lat (1) oraz 64 lat i więcej (1).

Wykres 2: dane demograficzne – wiek (N=60)



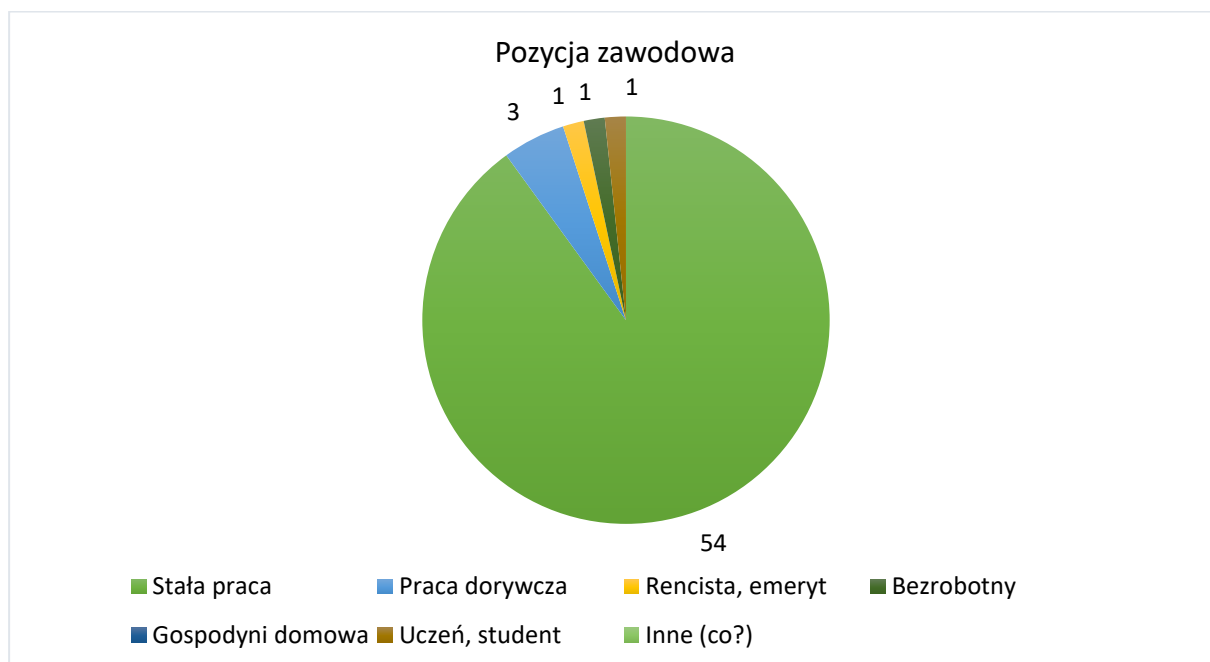
Z grupy badanych 48 osób posiada wykształcenie wyższe. 7 osób ma wykształcenie pomaturalne, a 4 osoby średnie ogólnokształcące. Tylko 1 osoba ma wykształcenie zasadnicze zawodowe.

Wykres 3: dane demograficzne – wykształcenie (N=60)



Aż 54 osoby ma stałą pracę. Tylko 3 osoby mają pracę dorywczą. Jedna osoba jest rencistą, emerytem oraz jedna osoba ma status ucznia, studenta.

Wykres 4: dane demograficzne - pozycja zawodowa (N=60)



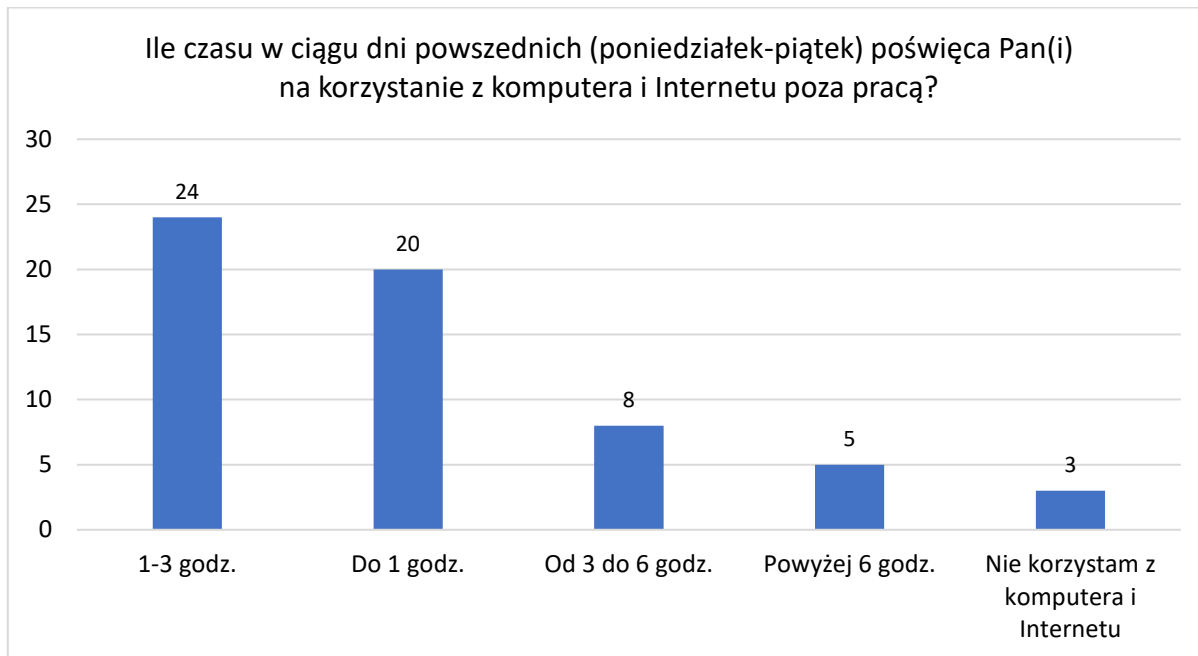
Zdecydowana większość badanych (33) rzadko wychodzi z przyjaciółmi na dyskotekę lub do kawiarni. Równie rzadko (22) biorą udział w różnych działaniach społecznych jako wolontariusz, a 20 osób nigdy tego nie robiła. Respondenci (43) korzystają z komputera, tabletu czy telefonu dla przyjemności. *Bardzo często* (15) oraz *często* (15) realizują swoje hobby. Prawie wszyscy respondenci (57) nie grają na automatach do gry ani w lotto (39) oraz nie biorą udziału w konkursach SMS-owych (49). Grupa *nigdy* nie gra w gry online (46) ani w gry komputerowe (45).

Tabela 1: Jak często wykonuje Pan(i) poniższe zajęcia? (N=60)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Aktywne uprawianie sportu	8	13	14	13	7	5
Czytanie książki dla przyjemności	3	12	12	11	10	12
Wychodzenie z przyjaciółmi na dyskotekę, do kawiarni	6	33	16	3	2	0
Branie udziału w różnych działaniach społecznych jako wolontariusz	20	22	13	2	2	1
Korzystanie z komputera, tabletu, telefonu dla przyjemności	2	1	3	5	6	43
Realizowanie swojego hobby	1	9	12	15	15	8
Granie na automatach do gry	57	2	0	1	0	0
Granie w lotto	39	11	4	2	2	2
Spędzanie czas w sieci	6	2	7	9	13	23
Granie w konkursach SMS-owych	49	7	3	1	0	0
Oglądanie telewizję	7	2	10	13	10	18
Granie w gry online	46	2	4	3	4	1
Granie w gry komputerowe	45	6	5	2	1	1

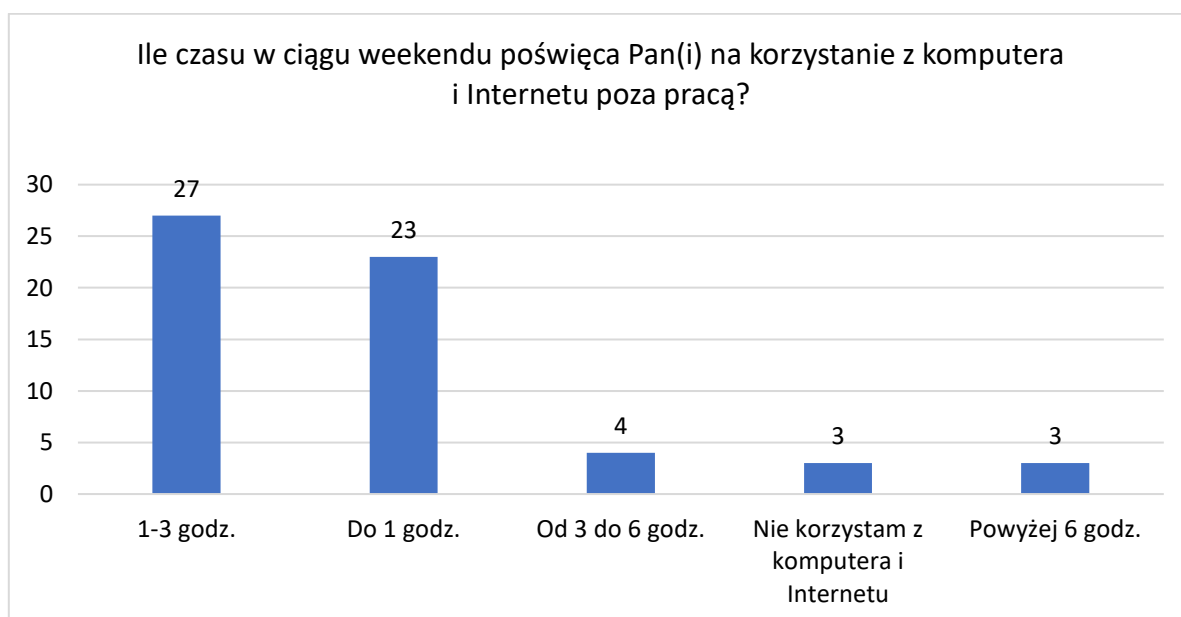
Większość respondentów (24) w dni powszednie spędza 1-3 godziny na korzystaniu z Internetu i komputera oraz do 1 godziny (20). Tylko 3 osoby nie korzystają z komputera ani Internetu w ogóle, a 5 osób spędza powyżej 6 godzin.

Wykres 5: Korzystanie z komputera i Internetu poza pracą w dni powszednie (N=60)



Według poniższego wykresu 27 osób spędza 1-3 godziny w weekendy na korzystaniu z komputera i Internetu poza pracą, a 23 osoby spędzają do 1 godziny. Tylko 3 osoby nie korzystają z komputera ani Internetu w ogóle. Tyle samo osób spędza w weekendy ponad 6 godzin.

Wykres 6: korzystanie z komputera i Internetu poza pracą w weekendy (N=60)



Większość respondentów rzadko (22) bądź *nigdy* (15) nie szuka w Internecie informacji dotyczących możliwości pracy/nauki. Równie duża część badanych (31) nie korzysta z Internetu w celu rozmowy z ludźmi z innych krajów. Natomiast aż 33 osoby używają Internetu 3-4 razy w tygodniu w celu szukania informacji z kraju i ze świata, a 17 osób robi to codziennie. Respondenci (49) nie przygotowują własnej muzyki ani video i nie udostępniają jej online. Częściej natomiast odwiedzają portal społecznościowy – 19 osób robi to *codziennie*, a 13 *bardzo często*. Podobnie w przypadku komunikacji z rodziną bądź przyjaciółmi – 18 osób komunikuje się z nimi *codziennie*, a 13 *bardzo często*. Respondenci (20) przynajmniej raz w tygodniu szukają w Internecie czegoś do kupienia lub informacji, ile coś kosztuje oraz (18) informacji na temat zdrowia potrzebnych im lub komuś, kogo znają. Zdecydowana większość badanych nie gra samemu w gry online (45).

Tabela 2: Jak często robił(a) Pan(i) wymienione rzeczy W INTERNECIE w ciągu OSTATNIEGO MIESIĄCA? (N=60)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Szukałem/am informacji dotyczących możliwości pracy/nauki	15	22	9	7	4	3
Używałem/am Internetu do rozmowy z ludźmi z innych krajów	31	14	3	7	3	2
Szukałem/am informacji z kraju i ze świata w Internecie	2	2	3	11	25	17
Dyskutowałem/am online z innymi osobami na tematy społeczne lub polityczne	33	12	9	4	2	0
Przygotowałem/am własne video lub muzykę i udostępniłem online	49	3	7	0	1	0
Odwiedzałem/am portal społecznościowy	8	6	4	10	13	19
Komunikowałem/am się z rodziną lub przyjaciółmi	5	6	8	10	13	18
Grałem/am w gry online (sam/a)	45	3	4	5	2	1
Oglądałem/am filmiki	11	11	8	15	10	5
Słuchałem/am muzyki online	10	6	11	13	13	7

Uczestniczyłem/am w grupie online, gdzie ludzie dzielą się swoimi zainteresowaniami/hobby	26	12	9	6	4	3
Szukałem/am informacji na temat zdrowia potrzebnych mi lub komuś kogo znam	6	10	17	18	7	2
Szukałem/am czegoś do kupienia lub informacji, ile coś kosztuje	1	6	16	20	14	3

Większość respondentów (44) nie odczuwa przymusu ani silnej potrzeby rozpoczęcia oraz jak najdłuższego kontynuowania korzystania z telefonu. Badani (57) również nie czują takiego pragnienia w przypadku grania w gry komputerowe czy w lotto w zdraпки. Niemalże cała grupa badanych (59) nie odczuwa potrzeby grania na automatach ani kradzieży nawet drobnych przedmiotów niskiej wartości. Respondenci również nie mają silnego pragnienia korzystanie z solarium (58), korzystania z zabiegów medycyny estetycznej bądź operacji plastycznych (56) ani oglądania treści erotycznych (56). Natomiast ponad połowa grupy odczuwa przymus bądź silne pragnienie rozpoczęcia i jak najdłuższe kontynuowanie zdrowego odżywiania (38) oraz nadmiernego myślenia o pracy (31).

Tabela 3: Czy zdarza się Pan (i) często odczuwać przymus lub silne pragnienie rozpoczęcia oraz jak najdłuższego kontynuowania? (N=60)

	Tak	Nie
Korzystania z telefonu komórkowego	16	44
Korzystania z komputera i Internetu	18	42
Grania w gry komputerowe	3	57
Grania w lotto w zdraпки	3	57
Rozpoczęcia grania na automatach	1	59
Nadmiernego myślenia o pracy	31	29
Kradzieży nawet drobnych przedmiotów niskiej wartości	1	59
Korzystania z zabiegów medycyny Estetycznej oraz operacji plastycznych	4	56
Zdrowego odżywiania	38	22
Korzystania z solarium	2	58
Oglądania treści erotycznych	4	56

W grupie badanych większość osób zna osoby uzależnione od telefonu komórkowego (46) oraz komputera i Internetu (42). Ponad połowa zna kogoś uzależnionego od grania w gry

komputerowe (38), nadmiernego myślenia o pracy (35) oraz zdrowego odżywiania (35). Nie znają natomiast osoby uzależnionej od grania na automatach (59), kradzieży nawet drobnych przedmiotów niskiej wartości (53), korzystania z solarium (8) oraz oglądania treści erotycznych (8).

Tabela 4: Czy zna Pan(i) osobę z najbliższego otoczenia, która w Pan(i)a ocenie jest uzależniony? (N=60)

	Tak	Nie
Korzystania z telefonu komórkowego	46	14
Korzystania z komputera i Internetu	42	18
Grania w gry komputerowe	38	22
Grania w lotto w zdrajki	9	51
Rozpoczęcia grania na automatach	1	59
Nadmiernego myślenia o pracy	35	25
Kradzieży nawet drobnych przedmiotów niskiej wartości	7	53
Korzystania z zabiegów medycyny estetycznej oraz operacji plastycznych	11	49
Zdrowego odżywiania	35	25
Korzystania z solarium	8	52
Oglądania treści erotycznych	8	52

Według poniższej tabeli, badani bardzo często przeglądają portale społecznościowe (12), a 20 robi to codziennie. Nie wrzucają natomiast zdjęć w sieci (29) lub robią to rzadko (17). Równie rzadko komentują zdjęcia i posty znajomych (15) lub nie robią tego w ogóle (23). Ponad połowa (36) nie śledzi swoich ulubionych youtuberów i nie korzysta z serwisów streamingowych (42). Prawie całą grupą (55) nie ogląda patostreamów.

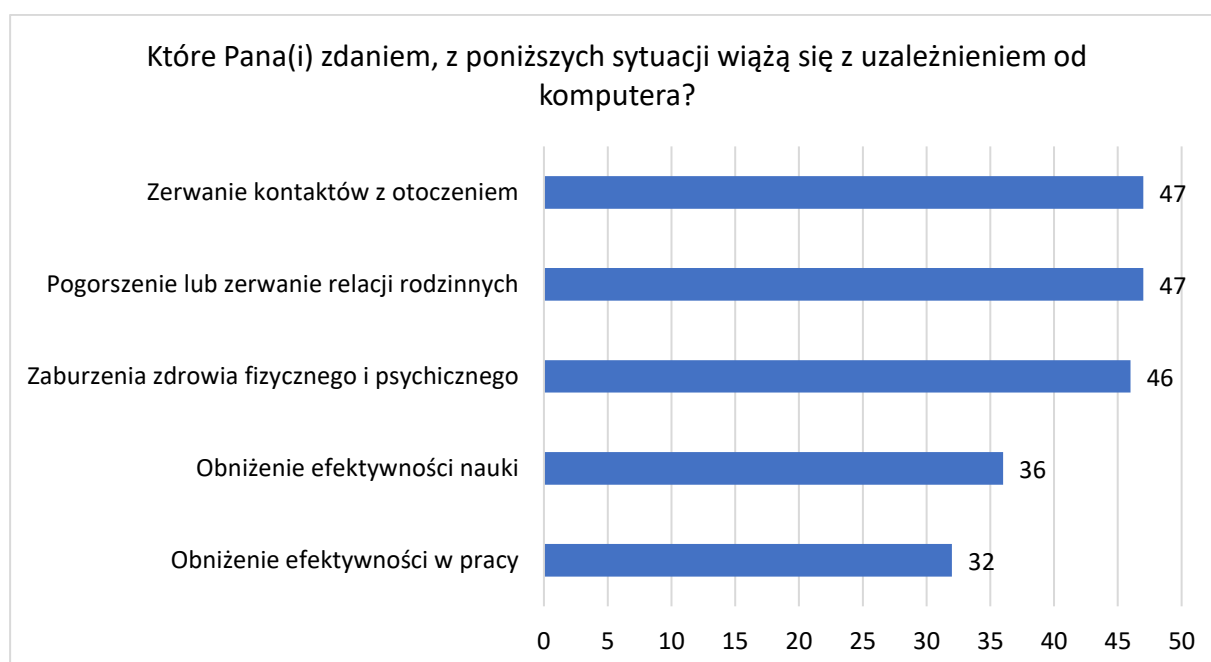
Tabela 5: Jak często poświęcasz Pan(i) czas na różnego rodzaju aktywności w Internecie? (N=60)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Przeglądanie serwisów społecznościowych	8	3	6	11	12	20
Rozmowy przez komunikatory internetowe	7	10	11	12	9	11
Zamieszczanie swoich zdjęć w sieci za	29	17	9	3	2	0

pośrednictwem aplikacji						
Komentowanie zdjęć i postów znajomych	23	15	14	6	1	1
Rozwijanie zainteresowań	6	11	14	14	12	3
Śledzenie ulubionych youtuberów	36	8	6	6	2	2
Korzystanie z serwisów streamingowych	42	6	5	2	2	3
Edukacja	2	10	7	18	16	7
Oglądanie patostreamów	55	1	4	0	0	0

Najczęściej zaznaczanymi odpowiedziami w pytaniu dotyczącym sytuacji związanych z uzależnieniem od komputera były zerwanie kontaktów z otoczeniem oraz pogorszenie lub zerwanie relacji rodzinnych (47). Równie częstą odpowiedzią (46) było zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego. Według 36 osób uzależnienie od komputera wiąże się z obniżeniem efektywności nauki, a 32 sądzą, że ma ono wpływ na obniżenie efektywności w pracy.

Wykres 7: sytuacje związane z uzależnieniem od komputera (N=60)



Prawie cała grupa badanych korzysta online z telefonu komórkowego/smartfona codziennie (43). Mniej osób korzysta codziennie z komputera stacjonarnego, laptopa lub notebooka (27). Większość osób nie korzysta z tabletu (39) ani konsoli do gier (53) w celu skorzystania z Internetu. Aż 58 osób nigdy nie korzysta z zabawek podłączonych do Internetu. Ponad połowa (38) nie używa również urządzeń do noszenia podłączonych do Internetu.

Tabela 6: Jak często jest Pan(i) online albo korzysta z Internetu za pomocą wymienionych urządzeń? (N=60)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Telefon komórkowy / smartfon	1	2	0	3	11	43
Komputer stacjonarny, laptop lub notebook	31	14	3	7	16	27
Tablet	39	10	7	2	1	1
Konsola do gier	53	2	1	2	1	1
Telewizor	17	2	6	7	11	17
Zabawka podłączona do Internetu (np. Hello Barbie)	58	2	0	0	0	0
Urządzenie do noszenia (takie jak zegarek lub tracker treningowy) podłączone do Internetu	38	2	2	1	6	1

Mało który z respondentów doświadczył wyżej wymienionych zachowań w Internecie. Tylko 5 osób doświadczyło nękania, 6 osób straszenia, szantażowania, publikowania lub rozsyłania kompromitujących informacji (zdjęć, filmów, informacji tekstowych) i wykluczenia z grupy znajomych. 6 osób nie jest pewnych czy doświadczyło podszywania się pod kogoś.

Tabela 7: Czy zdarzyło się, że wobec Pana(i) były stosowane poniższe zachowania pojawiające się w Internecie? (N=60)

	Tak	Nie	Nie jestem pewien
Nękanie	5	51	4
Wyzywanie	8	49	3
Straszenie	6	51	3
Szantażowanie	6	51	3
Publikowanie lub rozsyłanie kompromitujących informacji (zdjęć, filmów, informacji tekstowych)	6	52	2
Podszywanie się pod kogoś	7	47	6
Wykluczenie z grupy znajomych (wyrzucenie z grona znajomych, grup, konwersacji)	6	51	3

W celu zbadania, jaki odsetek osób wykazuje zachowania hazardowe, posłużono się testem zawartym w broszurze pn.: „Gdy hazard staje się problemem. Czy jestem uzależniony?” - finansowanej ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia. Test składa się z opisu 20 symptomów grania hazardowego. Badany ma za zadanie określić, jak często obserwuje u siebie dane zachowanie. W teście można osiągnąć wynik od 0 do 60 pkt.

Interpretacja wyników:

16-25 pkt - można mówić o rozpoczynającym się problemie uzależnienia od hazardu.

26-45 pkt - wskazuje na średnio zaawansowane uzależnienie od hazardu.

Powyżej 45 pkt - wskazuje na zaawansowane uzależnienie od hazardu.

W przypadku dwóch ankietowanych można mówić o rozpoczynającym się problemie uzależnienia od hazardu. Również dwie osoby wykazują średnio zaawansowane uzależnienie od hazardu.

Tabela 8: Interpretacja wyników kwestionariusza zachowań hazardowych. (N=60)

Interpretacja	Liczba osób
poniżej 16 -	56
16-25 pkt - można mówić o rozpoczynającym się problemie uzależnienia od hazardu.	2
26-45 pkt - wskazuje na średnio zaawansowane uzależnienie od hazardu.	2
Powyżej 45 pkt - wskazuje na zaawansowane uzależnienie od hazardu.	0

Poniższa tabela prezentuje rozkład odpowiedzi respondentów na poszczególne stwierdzenia.

Tabela 9: Proszę przeczytać wszystkie wypowiedzi i odnieść się do wszystkich stwierdzeń wybierając tylko jedną z podanych możliwości wypowiedzi. (N=60)

	W Ogóle Mnie Nie Dotyczy	Raczej Mnie Nie Dotyczy	Raczej Mnie Dotyczy	Dokładnie Mnie Dotyczy
Przeważnie grałem, żeby się odegrać.	56	2	2	0
Nie potrafię już kontrolować mojego grania.	55	3	2	0
Moi bliscy i przyjaciele nie mogą się dowiedzieć, ile przegrywam.	55	2	2	1

W porównaniu z graniem codzienność jest nudna.	55	2	2	1
Później (po grze) mam często wyrzuty sumienia.	55	3	1	1
Używam wymówek, żeby móc iść zagrać.	56	2	1	1
Nie udaje mi się przestać grać na dłuższy czas.	56	2	1	1
Gram o pieniądze prawie codziennie.	54	5	1	0
Z powodu grania mam trudności w pracy.	56	2	2	0
W grze szukam dreszczyku emocji.	53	4	0	3
Ciągle myślę o graniu.	56	2	2	0
Żeby móc grać często zaopatrywałem się w pieniądze nielegalnie.	58	1	0	1
Główną część mojego wolnego czasu poświęcam na grę.	56	2	2	0
Przegrałem już czyjeś lub pożyczone pieniądze.	57	2	1	0
Leczyłem się już z powodu moich problemów z hazardem.	58	1	1	0
Często musiałem przestać grać, bo nie miałem już więcej pieniędzy.	58	1	1	0
Ponieważ tyle gram, straciłem już wielu przyjaciół.	57	3	0	0
Żeby móc grać często pożyczam pieniądze od innych.	58	2	0	0
W moich fantazjach jestem tym, który wygrał.	57	1	1	1

Z powodu grania byłem już często tak zrozpaczony, że chciałem odebrać sobie życie.	58	2	0	0
--	----	---	---	---

Blisko cała grupa badanych nigdy nie brała udziału w wymienionych grach (tabela 10). Najwięcej osób rzadko kilka razy w roku (10) korzysta z zakładów w totalizatorach sportowych. 8 osób rzadko kilka razy w roku bierze udział w loteriach pieniężnych.

Tabela 10: Jak często zdarza się Pan(i)u brać udział w niżej wymienionych grach? (N=60)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Udział w loteriach pieniężnych	48	8	2	0	0	0
Udział w grach liczbowych	47	6	2	3	1	1
Zakłady w totalizatorach sportowych	45	10	1	2	2	0
Korzystanie z salonów gier	57	3	0	0	0	0
Zakłady bukmacherskie	56	3	0	1	0	0

Najwięcej respondentów jest zadowolonych z relacji z przyjaciółmi (47). Drugą najliczniejszą odpowiedzią było zadowolenie z relacji z kolegami/koleżankami (40). Niewiele mniej osób (39) jest zadowolonych z relacji z rodzicami oraz innymi członkami rodziny (37). Najmniej osób (35) jest zadowolona z relacji ze współmałżonkiem, partnerem/partnerką w związku nieformalnym.

Tabela 11: Na ile zwykle jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich relacji z: (N=60)

	Zadowolony	Średnio zadowolony	Niezadowolony	Nie ma takiej osoby
Współmałżonkiem, partnerem/partnerką w związku nieformalnym	35	12	2	11
Dziećmi	41	11	0	8
Rodzicami	39	13	3	5

Innymi członkami rodziny	37	23	0	0
Przyjaciółmi	47	10	1	2
Kolegami/koleżankami	40	19	1	0

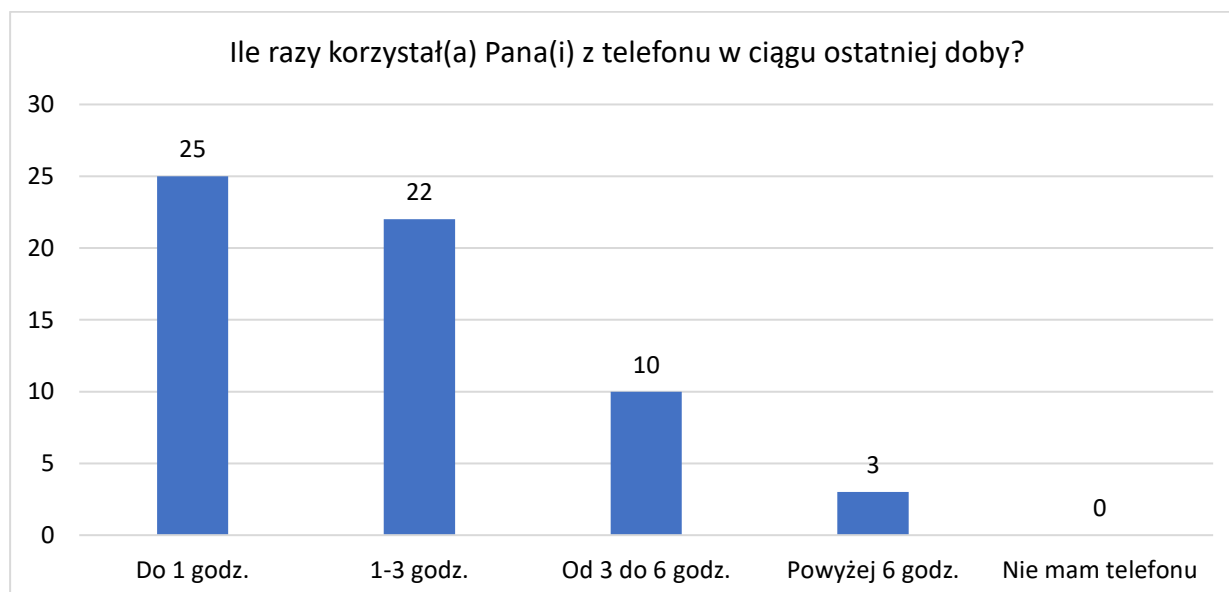
Spośród poniżej wymienionych stanów emocjonalnych respondenci najrzadziej odczuwali wyobcowanie (24) oraz niską samoocenę (23). Często natomiast odczuwali spokój (20), smutek (16), tęsknotę (16), zadowolenie (16) oraz radość (16). Wszystkie wymienione w tabeli stany emocjonalne badani najczęściej odczuwali *czasami*.

Tabela 12: Czy w związku z ograniczeniem kontaktów podczas trwania pandemii związanej z COVID-19, pojawiały się u Pana(i) następujące stany emocjonalne? (N=60)

	Bardzo często	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy
Niepokój	9	11	19	12	9
Niska samoocena	2	9	12	14	23
Złość	3	9	24	14	10
Wyobcowanie	3	9	15	9	24
Spokój	9	20	15	14	2
Radość	4	16	22	15	3
Zadowolenie	4	16	22	16	2
Smutek	4	16	20	14	6
Tęsknota	5	16	27	4	8

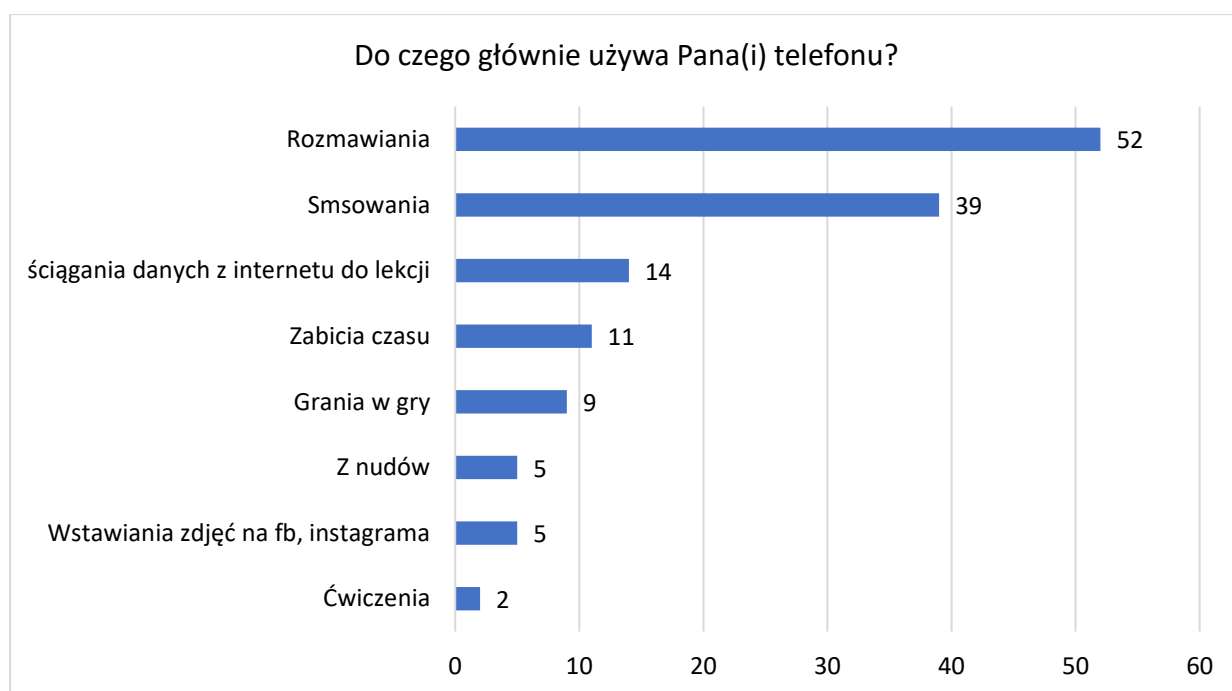
Najliczniejszą grupę stanowili respondenci korzystający z telefonu w ciągu ostatniej doby do 1 godziny (25). Niewiele mniej (22) osób spędziło 1-3 godziny na telefonie. 10 osób spędziło od 3 do 6 godzin. Tylko 3 osoby korzystały z telefonu powyżej 6 godzin.

Wykres 8: Korzystanie z telefonu w ciągu ostatniej doby (N=60)



Najwięcej respondentów (52) korzysta z telefonu w celu rozmawiania. Niewiele mniej (39) SMS-uje przez telefon. Zaledwie 11 respondentów używa telefonu do ściągania danych z Internetu do lekcji, a 11 osób dla zabicia czasu. Po 5 osób korzysta z telefonu z nudów oraz do wstawiania zdjęć na Facebooka, oraz Instagrama. Tylko 2 osoby używają telefonu do ćwiczeń.

Wykres 9: główny cel używania telefonu (N=60)



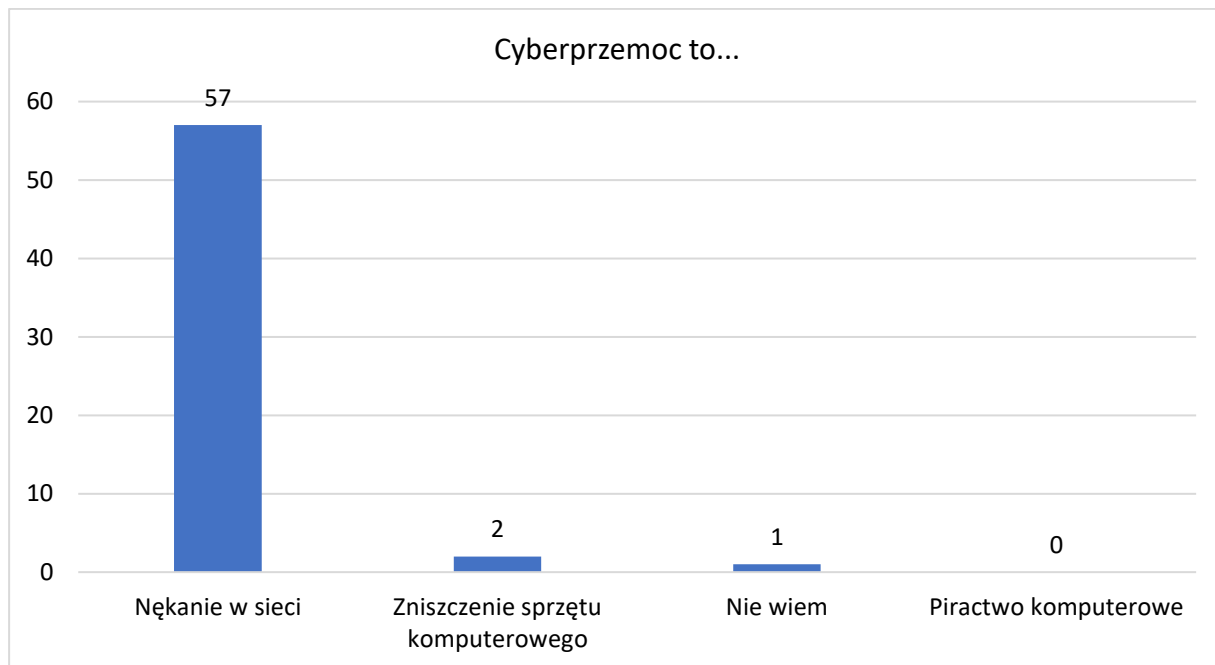
Według znacznej większości respondentów można uzależnić się od poniżej wymienionych przedmiotów/czynności. Najmniej osób, choć wciąż znaczna większość (49), zaznaczyło opalanie się w solarium.

Tabela 13: Czy Pana(i) zdaniem można uzależnić się od? (N=60)

	Tak	Nie
Gry na pieniądze	58	2
Gier komputerowych	59	1
Zakupów	57	3
Sieci internetowej	56	4
Telefonu komórkowego	59	1
Opalania się w solarium	49	11
Objadania się	56	4

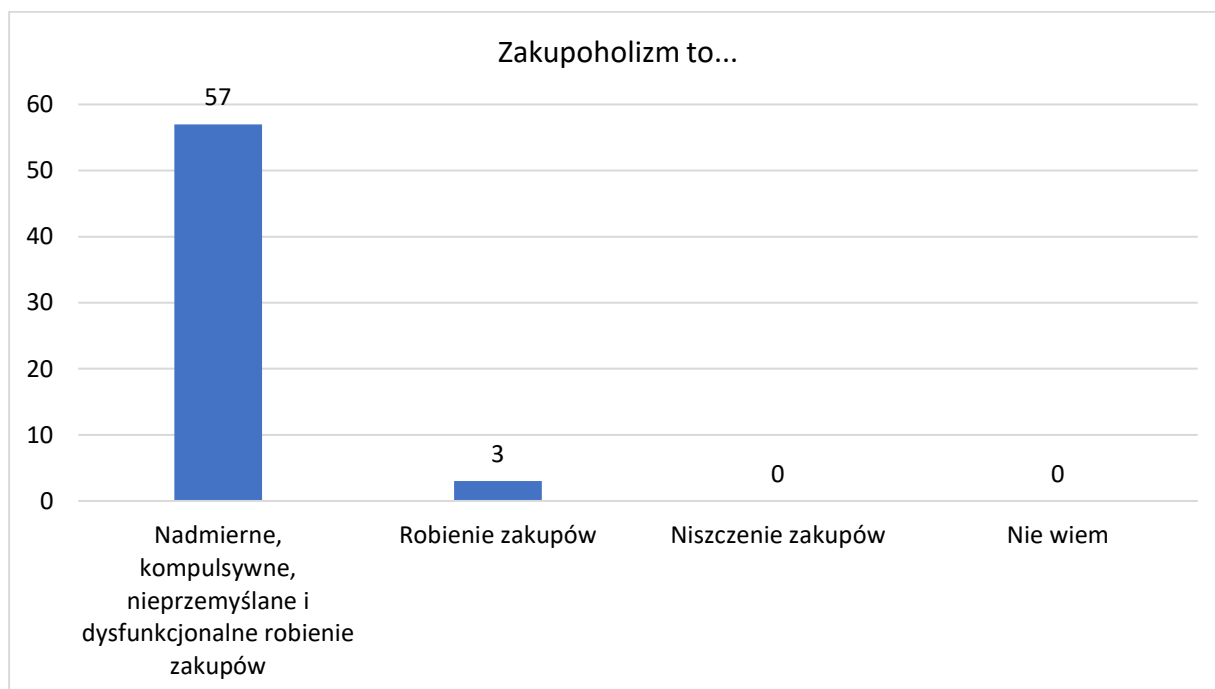
Według poniższego wykresu najczęstszą odpowiedzią w pytaniu dotyczącym cyberprzemocy było nękanie w sieci (57). Tylko 2 osoby uważają, że jest to zniszczenie sprzętu komputerowego, a 1 osoba nie знаła odpowiedzi na to pytanie.

Wykres 10: cyberprzemoc (N=60)



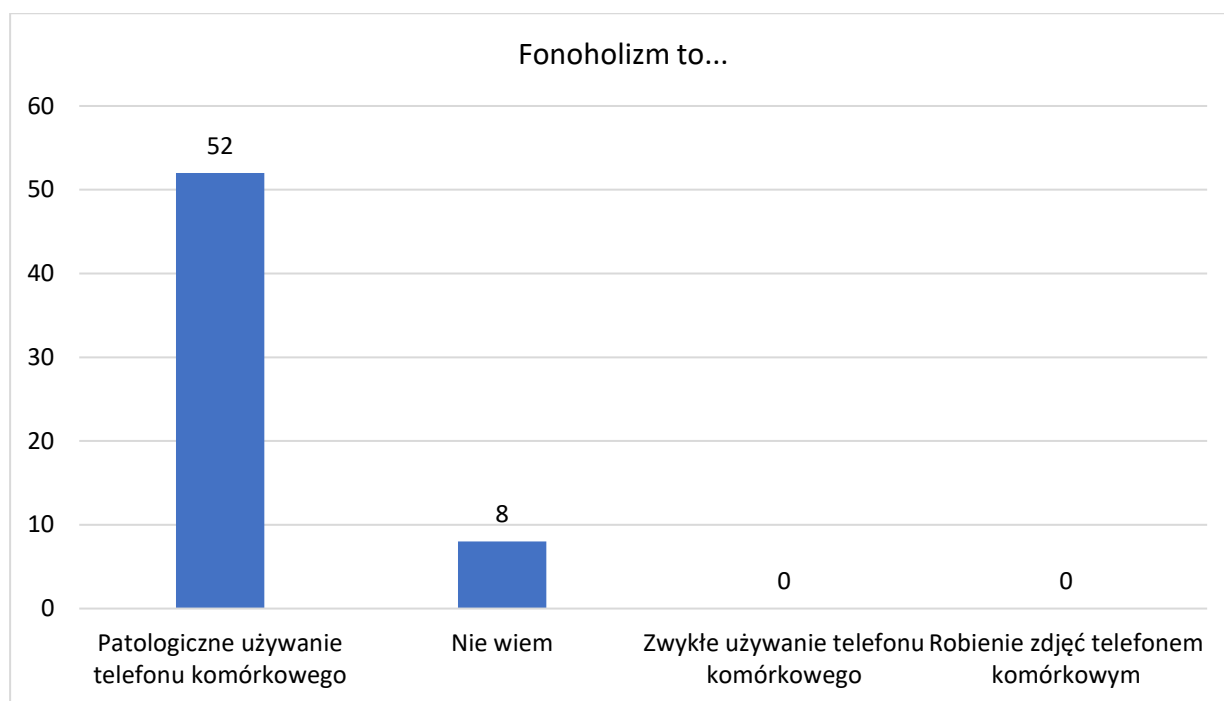
W pytaniu dotyczącym zakupoholizmu 57 osób twierdzi, że jest to nadmierne, kompulsywne, nieprzemyślane i dysfunkcjonalne robienie zakupów. Według 3 osób jest to po prostu robienie zakupów.

Wykres 11: Zakupoholizm (N=60)



Prawie wszyscy respondenci (52) uważają, że fonoholizm to patologiczne używanie telefonu komórkowego. 8 osób nie wie, czym jest fonoholizm.

Wykres 12: fonoholizm (N=60)



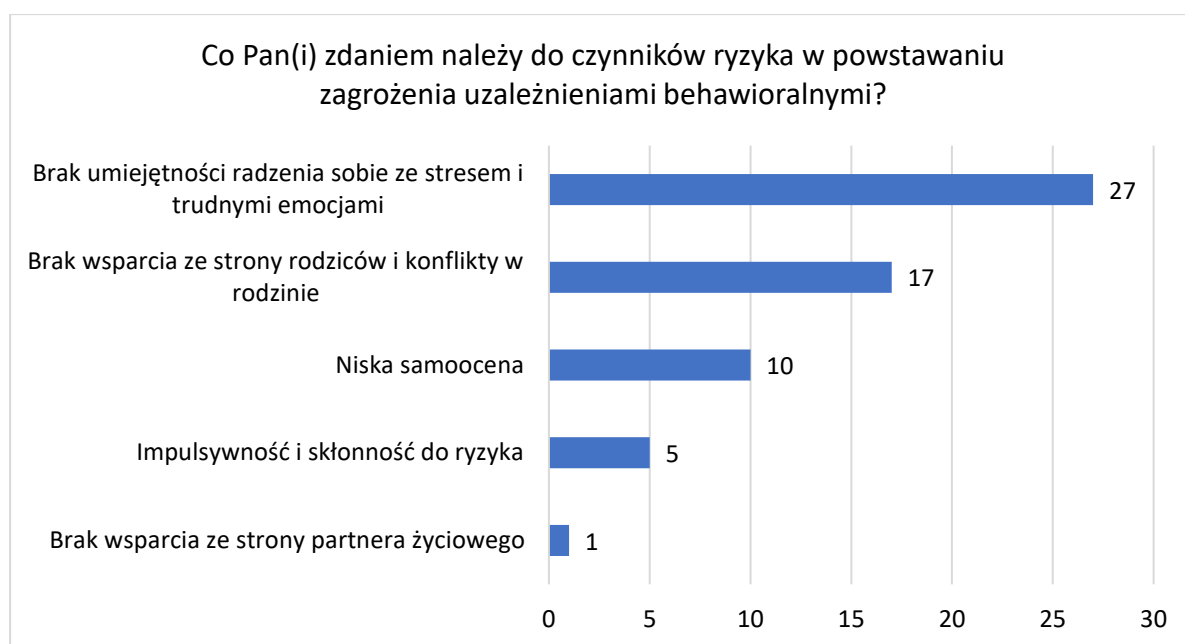
Większość badanych (47) wie czym są uzależnienia behawioralne. 13 osób nie wie czym one są.

Wykres 13: uzależnienie behawioralne (N=60)



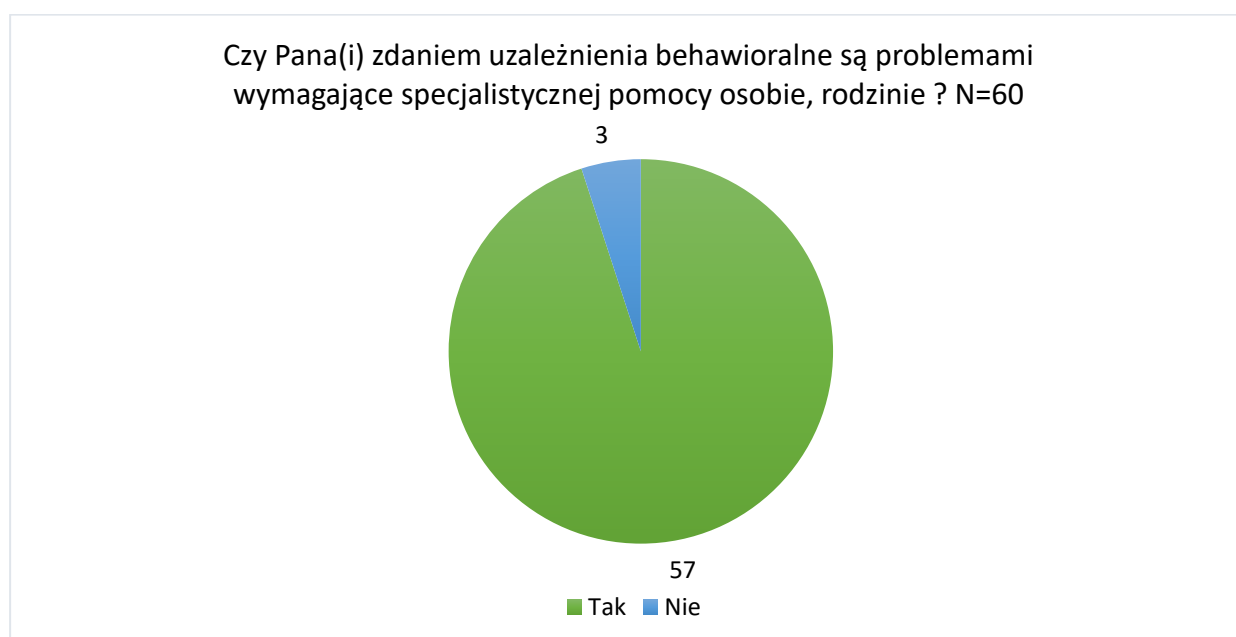
Prawie połowa respondentów (27) uważa, że brak umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami może być czynnikiem ryzyka w powstawaniu zagrożenia uzależnieniami behawioralnymi. Następnie jest brak wsparcia ze strony rodziców i konflikty w rodzinie (17) oraz niska samoocena (10). Najmniej popularnymi odpowiedziami były impulsywność i skłonność do ryzyka (5) oraz brak wsparcia ze strony partnera życiowego (1).

Wykres 14: Czynniki ryzyka powstania zagrożenia uzależnienia behawioralnego (N=60)



Aż 57 osób uważa, że uzależnienia behawioralne wymagają specjalistycznej pomocy. 3 osoby mają przeciwne zdanie.

Wykres 15: pomoc specjalistyczna przy uzależnieniach behawioralnych (N=60)



4. Opis wyników badania ze społecznością lokalną

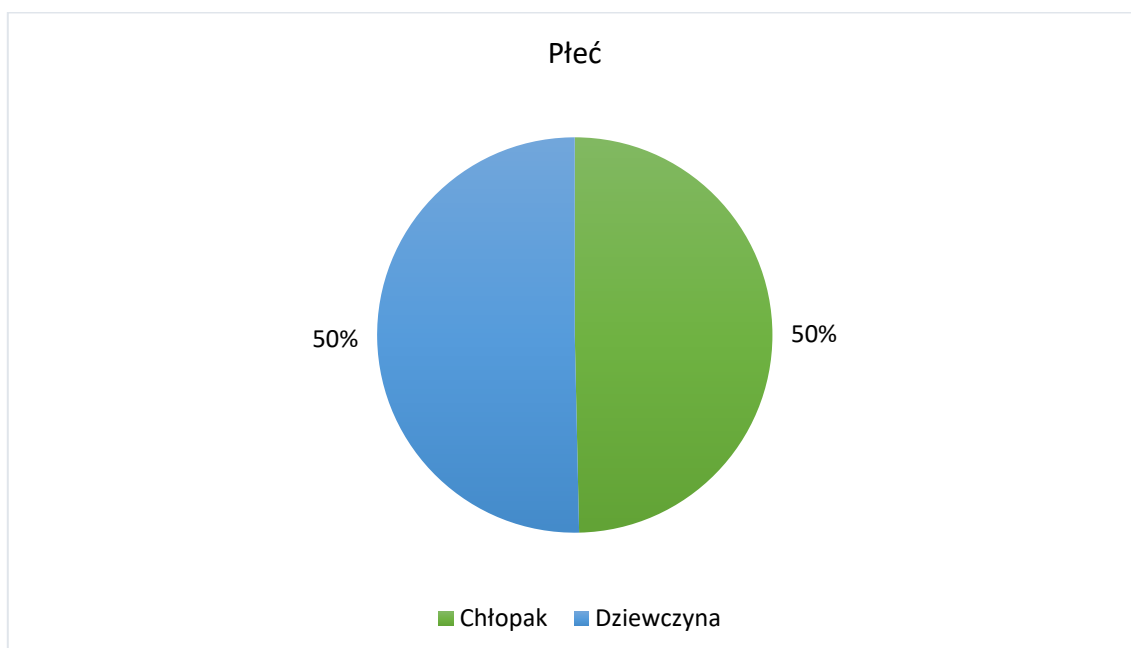
W grupie badanych 51% uczniów chodzi do 7 klasy szkoły podstawowej, a 49% do 8 klasy.

Wykres 16: klasa (N=431)



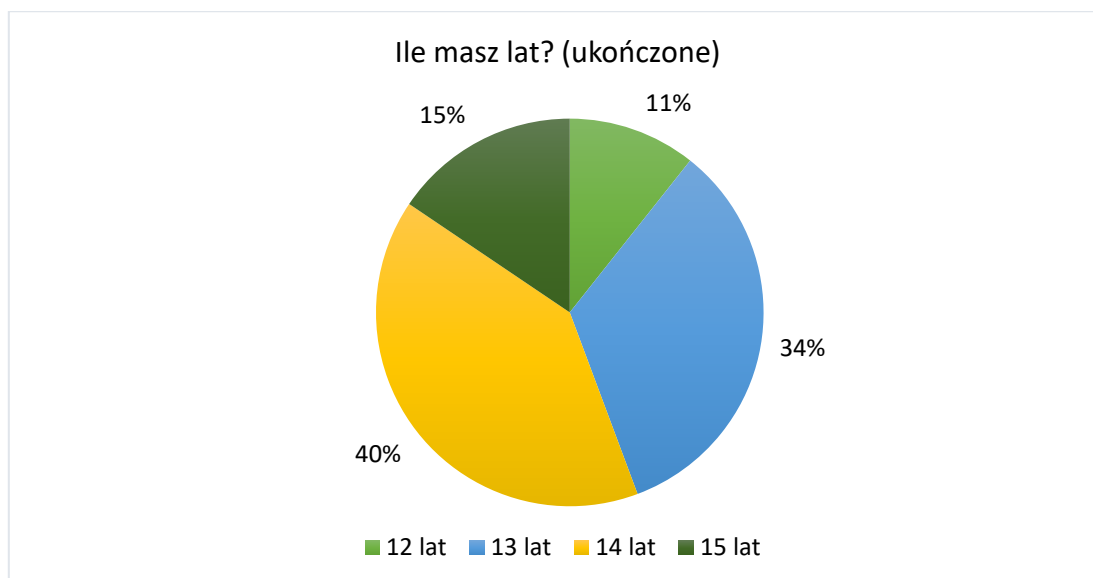
W przypadku płci odpowiedzi rozłożyły się równomiernie – 50% grupy stanowią chłopcy, 50% dziewczyny.

Wykres 17: płeć (N=431)



Najliczniejsza grupa ma ukończone 14 lat (40%). Następnie znajduje się ukończone: 13 lat (34%), 15 lat (15%) oraz 12 lat (11%).

Wykres 18: ukończony wiek (N=431)



W pytaniu o uprawianie sportu 26% respondentów twierdzi, że uprawia sport codziennie, a 27% robi to bardzo często, 3-4 razy w tygodniu. 1/3 grupy (32%) nie czyta książek dla przyjemności w ogóle. Najwięcej badanych wychodzi na dyskotekę *czasami, raz lub dwa w miesiącu*. Prawie połowa uczniów (47%) nigdy nie bierze udziału w różnych działaniach społecznych takie jak wolontariat. Natomiast prawie cała grupa (80%) korzysta z komputera, tabletu, telefonu dla przyjemności prawie codziennie. Ponad połowa (66%) nie gra na automatach do gry, w lotto (78%) ani w konkursach SMS-owych (90%). Uczniowie za to bardzo chętnie spędzają czas w sieci – 70% robi to codziennie. Popularne są również gry, w przypadku gier online 34% grywa codziennie, a w gry komputerowa codziennie gra 31% osób.

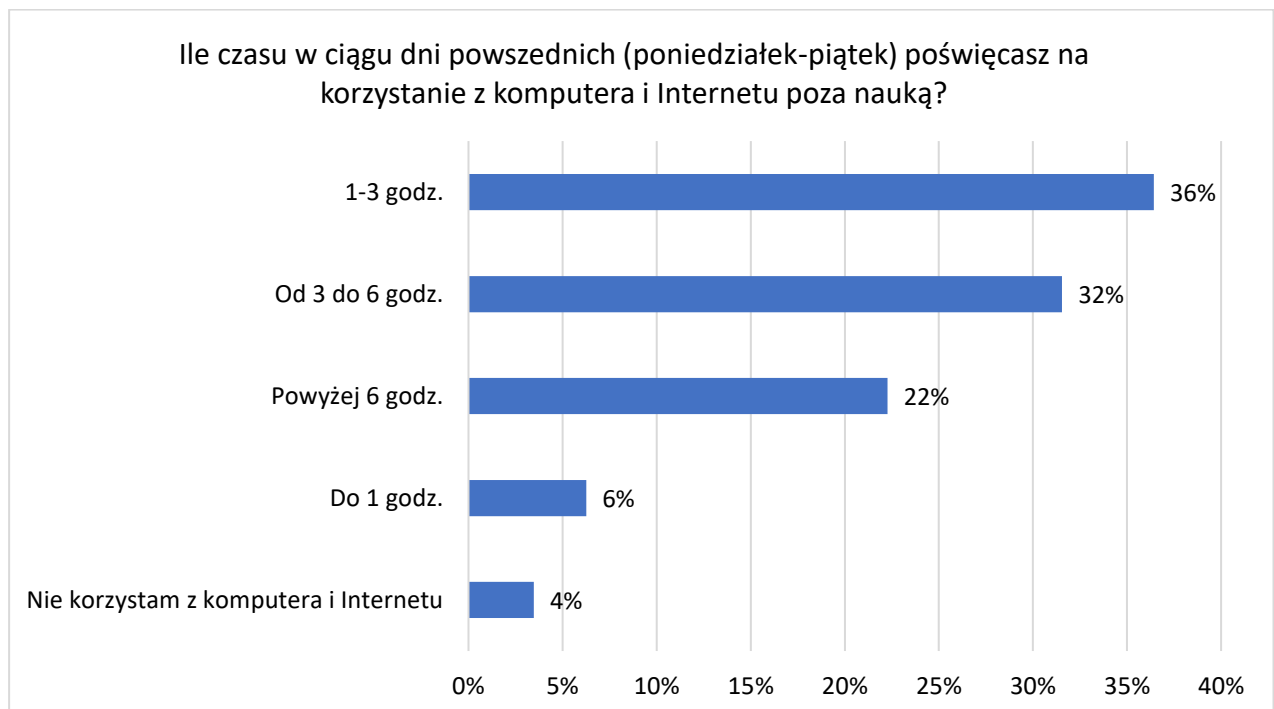
Tabela 14: Jak często wykonujesz poniższe zajęcia? (N=431)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Aktywnie uprawiasz sport	4%	4%	13%	26%	27%	26%
Czytasz książki dla przyjemności (nie chodzi o lektury szkolne)	32%	23%	21%	9%	7%	8%
Wychodzisz z przyjaciółmi na dyskotekę, do kawiarni	16%	18%	28%	19%	12%	8%

Bierzesz udział w różnych działaniach społecznych jako wolontariusz	47%	29%	15%	4%	2%	3%
Korzystasz z komputera, tabletu, telefonu dla przyjemności	3%	1%	1%	5%	10%	80%
Realizujesz swoje hobby	7%	2%	7%	18%	28%	38%
Grasz na automatach do gry	66%	23%	6%	2%	1%	2%
Grasz w lotto	78%	13%	6%	1%	1%	1%
Spędzasz czas w sieci	3%	2%	2%	10%	12%	70%
Grasz w konkursach SMS-owych	90%	5%	2%	0%	1%	2%
Oglądasz telewizję	12%	10%	18%	23%	18%	19%
Grasz w gry online	10%	9%	15%	12%	20%	34%
Grasz w gry komputerowe	11%	12%	15%	12%	19%	31%

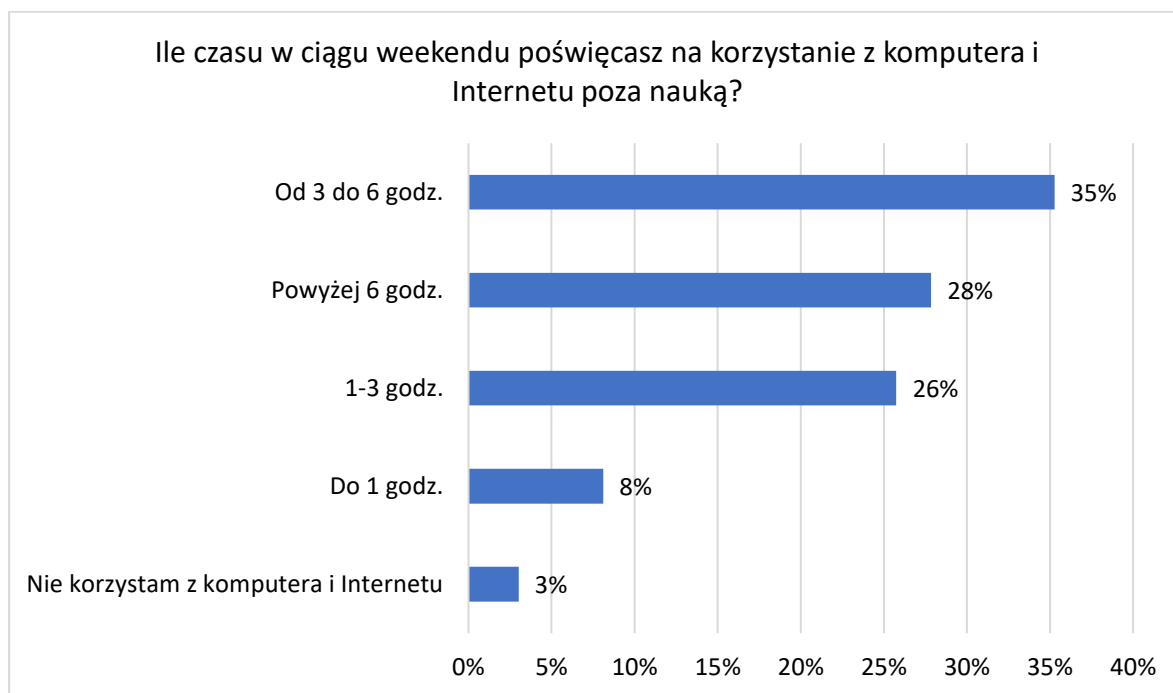
Najwięcej respondentów spędza od 1 do 3 godzin na korzystaniu z komputera i Internetu poza nauką w dni powszednie – 36%. Niewiele mniej (32%) korzysta od 3 do 6 godzin. Tylko 4% badanych nie korzysta z komputera ani Internetu.

Wykres 19: korzystanie z komputera i internetu poza nauką w dni powszednie (N=431)



W pytaniu dotyczącym korzystania z komputera i Internetu poza nauką w weekend najliczniejszą odpowiedzią było od 3 do 6 godzin (35%). 28% spędza powyżej 6 godzin, a 26% - od 1 do 3 godzin. Tylko 3% osób nie korzysta z komputera i Internetu.

Wykres 20: korzystanie z komputera i internetu poza nauką w weekend (N=431)



Blisko 1/5 uczniów (23%) często szukało informacji dotyczących możliwości pracy/nauki w ostatnim miesiącu. Internet do nauki w szkole wykorzystało 26% uczniów. Według danych 33% młodzieży nie używało Internetu w celu rozmowy z ludźmi z innych krajów, a 47% nigdy nie dyskutowało online z innymi osobami na tematy społeczne lub polityczne. Młodzież (65%) również w ciągu ostatniego miesiąca nie korzystała z Internetu, żeby przygotować własne video lub muzykę, którą udostępnił online. Natomiast ponad połowa uczniów codziennie odwiedzała portal społecznościowy (53%) oraz komunikowała się z rodziną lub przyjaciółmi (64%). Równie chętnie oglądali filmiki (58%) oraz słuchali muzyki online (59%). Młodzież (41%) nie uczestniczyła w ciągu ostatniego miesiąca w grupie online, gdzie mogła dzielić się swoimi zainteresowaniami i pasjami.

Tabela 15: Jak często robięś/aś wymienione rzeczy W INTERNECIE w ciągu OSTATNIEGO MIESIĄCA? (N=431)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Szukałem/am informacji dotyczących możliwości pracy/nauki	19%	14%	20%	23%	17%	7%
Używałem/am Internetu do nauki w szkole	14%	12%	20%	26%	16%	12%

Używałem/am Internetu do rozmowy z ludźmi z innych krajów	33%	22%	14%	9%	12%	10%
Szukałem/am informacji z kraju i ze świata w Internecie	15%	16%	19%	21%	16%	13%
Dyskutowałem/am online w innymi osobami na tematy społeczne lub polityczne	47%	17%	10%	10%	6%	11%
Przygotowałem/am własne video lub muzykę i udostępniłem online	65%	15%	10%	5%	2%	3%
Odwiedzałem/am portal społecznościowy	11%	5%	8%	10%	13%	53%
Komunikowałem/am się z rodziną lub przyjaciółmi	4%	2%	4%	8%	18%	64%
Grałem/am w gry online (sam/a)	15%	11%	14%	15%	16%	29%
Oglądałem/am filmiki	4%	2%	8%	11%	17%	58%
Słuchałem/am muzyki online	5%	2%	5%	11%	18%	59%
Uczestniczyłem/am w grupie online, gdzie ludzie dzielą się swoimi zainteresowaniami/hobby	41%	11%	12%	12%	11%	13%
Szukałem/am informacji na temat zdrowia potrzebnych mi lub komuś kogo znam	30%	20%	21%	16%	7%	6%
Szukałem/am czegoś do kupienia lub informacji, ile coś kosztuje	8%	6%	17%	28%	24%	17%

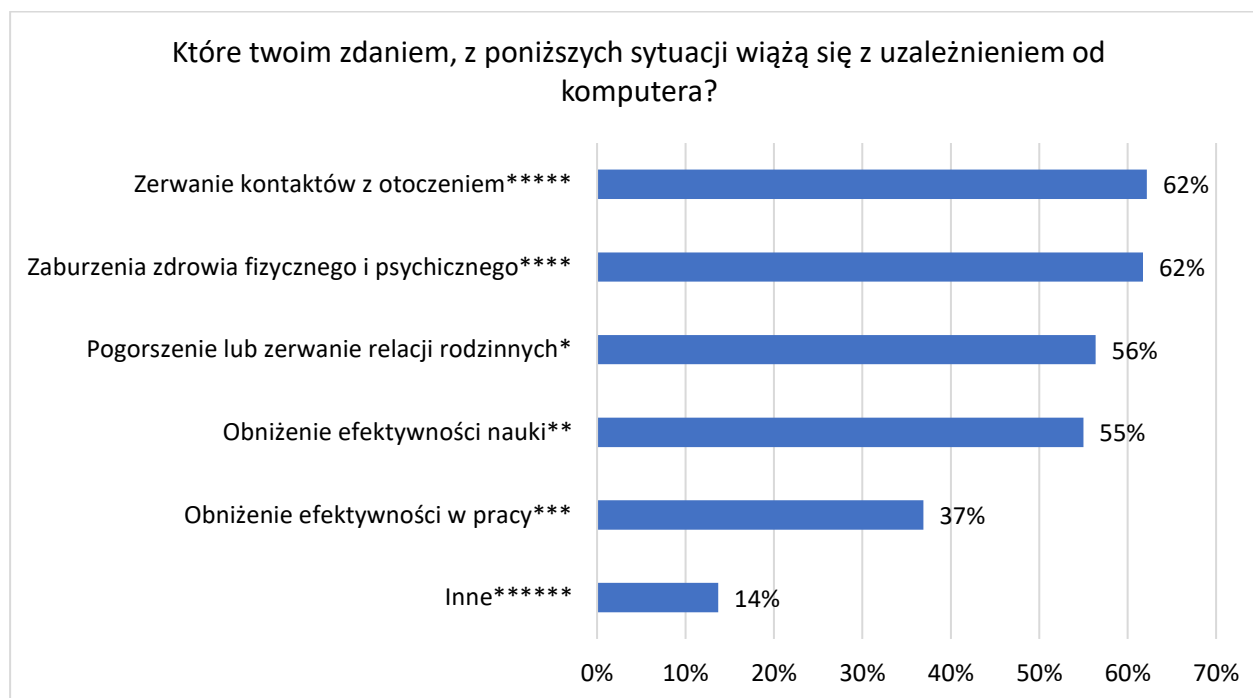
Wśród grupy badanych 56% osób przegląda serwisy społecznościowe codziennie. Trochę mniej niż połowa (46%) codziennie rozmawia przez komunikatory internetowe. Mniej popularne jest zamieszczanie swoich zdjęć w sieci za pośrednictwem aplikacji – 30% osób nie robi tego w ogóle, a 27% rzadko, kilka razy w roku. 1/3 grupy uważa, że codziennie rozwija swoje zainteresowania oraz śledzi swoich ulubionych youtuberów. Ponad połowa (65%) nigdy nie ogląda patostreamów. W kategorii inne pojawiały się odpowiedzi takie jak granie w gry komputerowe, publikowanie filmików w Internecie, oglądanie filmów i seriali, czytanie książek online, zakupy.

Tabela 16: Jak często poświęcasz czas na różnego rodzaju aktywności w Internecie? (N=431)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Przeglądanie serwisów społecznościowych	8%	5%	6%	11%	14%	56%
Rozmowy przez komunikatory internetowe	8%	6%	10%	12%	18%	46%
Zamieszczanie swoich zdjęć w sieci za pośrednictwem aplikacji	30%	27%	26%	7%	4%	6%
Komentowanie zdjęć i postów znajomych	18%	15%	22%	15%	13%	17%
Rozwijanie zainteresowań	7%	7%	13%	20%	20%	33%
Śledzenie ulubionych youtuberów	10%	8%	12%	16%	21%	33%
Korzystanie z serwisów streamingowych	33%	13%	14%	12%	10%	18%
Edukacja	14%	10%	17%	28%	17%	14%
Oglądanie patostreamów	65%	11%	6%	5%	3%	10%

Według wykresu najczęściej wybieranymi sytuacjami związanymi z uzależnieniem od komputera są zerwanie kontaktów z otoczeniem oraz zaburzenia zdrowia fizycznego i psychicznego. W kategorii inne pojawiały się takie odpowiedzi jak: agresja, słabsze samopoczucie psychiczne oraz problemy ze wzrokiem.

Wykres 21: sytuacje związane z uzależnieniem od komputera (N=431)



W grupie badanych aż 86% korzysta z Internetu bądź jest online poprzez telefon codziennie. Zdecydowanie mniej osób używa komputera stacjonarnego, laptopa bądź notebooka – codziennie jest to 36%, a bardzo często – 23%. Ponad połowa uczniów (58%) nie korzysta z tabletu ani urządzenia do noszenia (48%) a niewiele mniej, bo 43% nie używa konsoli do korzystania z Internetu bądź bycia online. Niemalże cała grupa nie korzysta z zabawek podłączonych do Internetu (91%).

Tabela 17: Jak często jesteś online albo korzystasz z internetu za pomocą wymienionych urządzeń? (N=431)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Telefon komórkowy / smartfon	4%	1%	1%	1%	6%	86%
Komputer stacjonarny, laptop lub notebook	6%	4%	13%	18%	23%	36%
Tablet	58%	18%	9%	5%	3%	7%

Konsola do gier	43%	15%	18%	8%	7%	9%
Telewizor	12%	12%	19%	21%	15%	21%
Zabawka podłączona do Internetu (np. Hello Barbie)	91%	4%	1%	1%	0%	3%
Urządzenie do noszenia (takie jak zegarek lub tracker treningowy) podłączone do Internetu	48%	11%	9%	5%	8%	19%

Zdecydowana większość rodziców bądź opiekunów nie wykonuje poniżej wymienionych rzeczy. Najczęściej wybieraną odpowiedzią było ustalenie zasad, kiedy i jak długo dziecko/podopieczny może korzystać z Internetu (25%), a najrzadszą – korzystanie z programów, które ograniczają to z kim ich dziecko/podopieczny może kontaktować się przez wiadomości głosowe lub tekstowe (6%).

Tabela 18: Czy któraś z Twoich rodziców albo opiekunów robi któreś z następujących rzeczy? (N=431)

	Nie	Tak	Nie wiem / Trudno powiedzieć
Korzysta z programu kontroli rodzicielskiej albo innego sposobu blokowania lub filtrowania stron internetowych.	74%	14%	12%
Ustala zasady, kiedy i jak długo mogą korzystać z Internetu.	59%	25%	16%
Korzysta z takiej usługi dostępu do Internetu, w której można ograniczyć czas, kiedy korzystam z Internetu.	80%	9%	11%
Korzysta z programów, które ograniczają to, z kim mogą kontaktować się przez wiadomości tekstowe albo głosowe.	85%	6%	9%
Korzysta z programów blokujących reklamy.	71%	14%	15%
Korzysta z urządzeń, które pozwalają sprawdzić, gdzie jestem (np. GPS albo usługa w telefonie).	68%	16%	16%

W badaniu wykorzystano polską adaptację testu IAT K. Young zawartą w kwestionariuszu EU NET ADB¹. „W celu zbadania, jaki odsetek osób wykazuje symptomy dysfunkcyjnego korzystania z Internetu, posłużono się testem psychologicznym IAT (Internet Addictive Test) autorstwa Kimberly Young. Jest to najczęściej używane narzędzie pomiarowe w badaniach dotyczących tego problemu, zaś jego właściwości psychometryczne zostały potwierdzone w wielu badaniach. Test składa się z opisu 20 symptomów nadużywania Internetu. Badany ma

¹ EU NET ADB BADANIE NADUŻYWANI A INTERNETU PRZEZ MŁODZIEŻ W POLSCE. Fundacja Dzieci Niczyje Warszawa 2012

za zadanie określić, jak często obserwuje u siebie dane zachowanie. W teście można osiągnąć wynik od 0 do 100 pkt.”

Przy pomocy wyników uzyskanych dzięki IAT można wyróżnić 4 typy użytkowników Internetu, w zależności od zdobytych przez respondentów punktów: osoby niewykazujące symptomów nadużywania Internetu (0-19), osoby nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania Internetu (20-39), osoby zagrożone nadużywaniem Internetu (40-69) oraz osoby z objawami nadużywania Internetu (70-100). Pierwsze dwie kategorie to osoby funkcjonalnie korzystające z Internetu, natomiast dwie kolejne – dysfunkcyjnie korzystające z Internetu.

W niniejszym badaniu 4% uczniów cechuje się objawami nadużywania Internetu, a prawie co piąty ankietowany (19%) to osoba zagrożona nadużywaniem Internetu. Warto zauważyć, że 40% uczniów nie wykazuje symptomów nadużywania Internetu, a 37% nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania Internetu.

Tabela 19: Interpretacja wyników testu IAT K. Young. (N=431)

Interpretacja	Udział procentowy
osoby niewykazujące symptomów nadużywania Internetu (0-19)	40%
osoby nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania Internetu (20-39)	37%
osoby zagrożone nadużywaniem Internetu (40-69)	19%
osoby z objawami nadużywania Internetu (70-100)	4%

Poniższa tabela zawiera szczegółowy wykaz odpowiedzi uczniów. Według 33% uczniów czasami zdarzy się im zostać w Internecie, dłużej niż planowali. W przypadku 34% rzadko odbija się to jednak na niewykonywanie prac domowych. Tylko 5% młodzieży sądzi, że ilość czasu, jaką spędza online, odbija się niekorzystnie na ich ocenach i nauce. 11% osób zawsze sprawdza maila i inne wiadomości wysyłane do nich, zanim zabiorą się do innych czynności, które muszą wykonać. Z całej grupy 13% uważa, że wyniki ich pracy lub jej wydajność tracą z powodu czasu, jaki spędzają w Internecie. 1/5 grupy (22%) czasem zdarza się mówić „Jeszcze tylko kilka minut”, kiedy są online. Tylko 3% uczniów codziennie próbuje ukryć przed innymi, ile czasu spędza w Internecie. Również 3% codziennie decyduje o spędzeniu więcej czasu w sieci aniżeli wyjść ze znajomymi. Aż 73% osób nie dotyczy pytanie wybierania korzystania z Internetu zamiast spotkania z chłopakiem/dziewczyną.

Tabela 20: Jak poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie? (N=431)

	Nie dotyczy	Rzadko	Czasami	Dość często	Często	Zawsze
Jak często stwierdzasz, że pozostajesz w sieci dłużej, niż zamierzałeś?	14%	17%	33%	12%	14%	10%
Jak często zaniedbujesz prace domowe, aby spędzić więcej czasu online?	22%	34%	20%	8%	7%	9%
Jak często wybierasz korzystanie z Internetu zamiast spotkania ze swoją dziewczyną / ze swoim chłopakiem?	73%	14%	6%	2%	1%	4%
Jak często nawiązujesz nowe relacje z innymi użytkownikami online?	23%	29%	19%	12%	10%	7%
Jak często osoby z twojego otoczenia narzekają, że spędzasz za dużo czasu w Internecie?	38%	34%	14%	4%	5%	5%
Jak często ilość czasu, jaką spędzasz online, odbija się niekorzystnie na twoich ocenach i nauce?	38%	29%	15%	8%	5%	5%
Jak często sprawdzasz maila i inne wiadomości wysyłane do Ciebie zanim zabierzesz się do innych czynności, które musisz wykonać??	25%	26%	18%	10%	10%	11%
Jak często wyniki twojej pracy lub jej wydajność tracą z powodu czasu, jaki spędzasz w Internecie?	42%	26%	18%	7%	3%	4%
Jak często próbujesz coś ukryć, gdy ktoś Cię pyta, co robisz w Internecie?	38%	27%	13%	7%	7%	8%
Jak często blokujesz swoje myśli o Twoich problemach za pomocą przyjemnych myśli związanych z Internetem?	38%	20%	16%	10%	7%	9%
Jak często zdarza Ci się czekać na moment, kiedy znowu będziesz online?	30%	26%	22%	10%	5%	7%
Jak często boisz się, że twoje życie bez Internetu byłoby nudne, pusty i pozbawiony radości?	45%	21%	13%	8%	7%	6%
Jak często zdarza Ci się stracić panowanie nad sobą, krzyczeć lub	50%	25%	11%	6%	3%	5%

reagować irytacją, kiedy ktoś Ci przeszkadza, gdy jesteś online?						
Jak często zdarza Ci się nie wysypiać, ponieważ siedzisz do późna w nocy w Internecie?	38%	25%	16%	9%	5%	7%
Jak często zdarza Ci się intensywnie myśleć o Internecie, w czasie, kiedy z niego nie korzystasz?	41%	29%	15%	5%	5%	4%
Jak często zdarza Ci się mówić „Jeszcze tylko kilka minut”, kiedy jesteś online?	27%	22%	22%	10%	9%	10%
Jak często podejmujesz próby ograniczenia czasu spędzanego w Internecie, ale bez powodzenia?	43%	23%	14%	9%	7%	4%
Jak często próbujesz ukryć przed innymi, ile czasu spędzasz w Internecie?	52%	21%	14%	5%	5%	3%
Jak często decydujesz się spędzać więcej czasu w sieci, zamiast wyjść ze znajomymi?	50%	26%	12%	7%	2%	3%
Jak często czujesz się przygnębiony/a, rozdrażniony/a lub zdenerwowany/a, kiedy nie jesteś w sieci, a uczucia te znikają, gdy wchodzisz do Internetu?	54%	20%	12%	6%	3%	5%

Zdecydowana większość badanych nigdy nie brała udziału w poniżej wymienionych grach. Tylko 11% młodzieży rzadko, kilka razy w roku korzysta z salonów gier, a 10% bierze udział w loteriach pieniężnych.

Tabela 21: Jak często zdarza Ci się brać udział w niżej wymienionych grach? (N=431)

	Nigdy	Rzadko kilka razy w roku	Czasami, raz lub dwa razy w miesiącu	Często, przynajmniej raz w tygodniu	Bardzo często, 3-4 razy w tygodniu	Codziennie
Udział w loteriach pieniężnych	81%	10%	5%	1%	0%	3%
Udział w grach liczbowych	79%	8%	7%	2%	1%	3%
Zakłady w totalizatorach sportowych	83%	8%	3%	2%	1%	3%
Korzystanie z salonów gier	81%	11%	4%	1%	1%	2%
Zakłady bukmacherskie	87%	5%	2%	1%	1%	4%

Według poniższej tabeli aż 46% uczniów doświadczyło wyzywania w Internecie. Prawie 1/3 grupy (29%) doznała wykluczenia z grupy rówieśniczej. Najmniej osób (po 17%) doznało nękania, szantażowania oraz publikowania bądź rozsyłania kompromitujących informacji.

Tabela 22: Czy zdarzyło się, że wobec Ciebie były stosowane poniższe zachowania pojawiające się w Internecie? (N=431)

	Tak	Nie	Nie jestem pewien
Nękanie	17%	74%	9%
Wyzywanie	46%	45%	9%
Straszenie	23%	70%	7%
Szantażowanie	17%	74%	9%
Publikowanie lub rozsyłanie kompromitujących informacji (zdjęć, filmów, informacji tekstowych)	17%	74%	9%
Podszywanie się pod kogoś	20%	71%	9%
Wykluczenie z grupy rówieśniczej (wyrzucenie z grona znajomych, grup, konwersacji)	29%	59%	12%

W grupie badanych 36% uważa się za osoby szczęśliwe. Najliczniejsza grupa *raczej zgadza się* ze stwierdzeniem, że jej relacje z rówieśnikami są takie, jakie by tego chciała (43%) i ocenia swoje relacje z nauczycielami jako pozytywne (41%). Ponad połowa (55%) *zdecydowanie się zgadza*, że jej relacje z matką (opiekunką) są pozytywne (55%). W przypadku ojca (opiekuna) wynik jest nieco mniejszy – 49%. W przypadku większości uczniów (53%) ich rodzice/opiekunowie oczekują telefonu, gdy mają później wrócić do domu. Ponad połowa (51%) mówi swoim rodzicom/opiekunom, dokąd wychodzi, a 46% informuje swoich rodziców/opiekunów z kim ma się spotkać. Młodzież może liczyć na pomoc przyjaciela (52%) oraz innych członków rodziny (48%). 22% twierdzi, że ich rodzice nie wiedzą, co robią w Internecie i jakie strony przeglądają, a 16% nie wie, na co wydają pieniądze. W kwestii pomocy nauczyciela, wychowawcy, pedagoga, 16% osób uważa, że zdecydowanie nie może liczyć na ich pomoc.

Tabela 23: W jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami? (N=431)

	Zdecydowanie się zgadzam	Raczej się zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Zdecydowanie się nie zgadzam	Nie dotyczy
Jestem osobą szczęśliwą	36%	35%	12%	9%	8%
Moje relacje z rówieśnikami są takie jakbym chciała/a	26%	43%	17%	8%	5%
Moje relacje z większością nauczycieli są pozytywne	28%	41%	16%	7%	8%

Moje relacje z mamą (opiekunką) są przyjazne/pozytywne	55%	26%	8%	6%	5%
Moje relacje z ojcem/opiekunem są przyjazne/pozytywne	49%	25%	10%	8%	8%
Czuję, że wykorzystuję możliwości i talenty, jakie posiadam	29%	36%	17%	8%	10%
Gdy mam zamiar wrócić do domu później niż zwykle, rodzice/opiekunowie oczekują, że zadzwonię, by ich o tym uprzedzić	53%	21%	10%	6%	10%
Przed wyjściem z domu mówię rodzicom/opiekunom, z kim mam się spotkać	46%	28%	10%	6%	10%
Gdy wychodzę wieczorem, moi rodzice/opiekunowie wiedzą, dokąd idę	51%	24%	7%	5%	13%
Moi rodzice/opiekunowie interesują się, kim są moi przyjaciele	40%	36%	12%	4%	8%
Moi rodzice/opiekunowie wiedzą, na co wydaję pieniądze.	36%	31%	16%	7%	10%
Moi rodzice/opiekunowie na ogół wiedzą, co robię w Internecie i jakie strony tam przeglądam	20%	27%	22%	18%	13%
Mogę łatwo otrzymać ciepło i opiekę od matki lub ojca	53%	24%	10%	5%	8%
Mogę łatwo otrzymać wsparcie emocjonalne od matki lub ojca	52%	23%	12%	7%	6%
Mogę liczyć na pomoc innych członków rodziny	48%	27%	12%	6%	7%
Mogę liczyć na pomoc nauczyciela, wychowawcy, pedagoga	23%	31%	18%	16%	12%
Mogę liczyć na pomoc przyjaciela	52%	27%	8%	5%	7%

Najwięcej osób z całej grupy lubi swoją klasę, oceniając ją na 4 (29%) oraz na 5 (25%). Aż 27% osób nie lubi swojej szkoły (27%), za to 32% bardzo lubi swojego wychowawcę. Uczniowie (28%) czują się zagrożeni w szkole. 19% uważa, że czuje się w szkole bezpiecznie.

Tabela 24: Proszę o ustosunkowanie się do różnych stwierdzeń za pomocą skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza nie lubię, czuję się zagrożony a 5 bardzo lubię czuję się bezpieczny (N=431)

	1	2	3	4	5
Lubię swoją klasę	16%	8%	22%	29%	25%
Lubię swoją szkołę	27%	17%	18%	24%	14%
Lubię swojego wychowawcę	20%	6%	18%	24%	32%
Wiem, że w mojej szkole jestem bezpieczny	28%	9%	21%	23%	19%

Według opinii respondentów najczęstszą formą konsekwencji stosowaną przez rodziców są upomnienie (25%) oraz pogadanka (19%). Równie często stosowana jest rozmowa, podczas której uczniowie mogą wytłumaczyć powody swojego zachowania (24%). Najrzadziej wybieraną formą konsekwencji były jakiegokolwiek inne formy przemocy fizycznej (85%), bicie bez użycia przedmiotów oraz przy użyciu przedmiotów (po 84%). Rzadko wobec respondentów stosowane jest krzyczenie (21%) oraz poszturchiwanie (19%).

Tabela 25: Jak często Twoi rodzice stosują wobec Ciebie różne formy konsekwencji w sytuacji Twoich negatywnych zachowań? (N=431)

	Bardzo często	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy
Upomnienie	25%	27%	27%	11%	10%
Rozmowa, podczas której możesz wytłumaczyć powody takiego zachowania	16%	24%	24%	18%	18%
Pogadanka	19%	22%	26%	16%	17%
Poszturchiwanie	5%	7%	9%	19%	60%
Bicie bez użycia przedmiotów	5%	2%	4%	5%	84%
Bicie przy użyciu przedmiotów	4%	2%	4%	6%	84%
Groźby, straszenie karami	8%	6%	12%	13%	61%
Obelgi	7%	5%	7%	10%	71%
Szantaż emocjonalny	8%	5%	7%	10%	70%
Krzyczenie	18%	11%	18%	21%	32%
Jakiegokolwiek inne formy przemocy fizycznej	4%	3%	3%	5%	85%

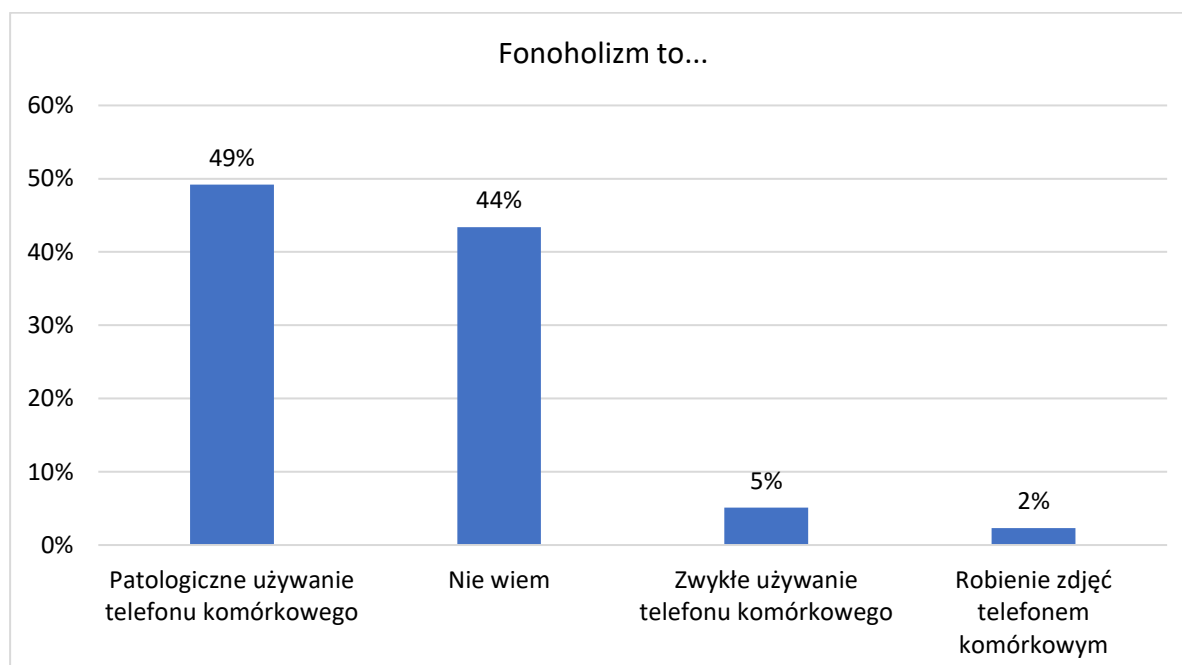
Uczniowie często odczuwali spokój (21%), radość (20%) oraz zadowolenie (19%). Aż 23% osób bardzo często odczuwało niską samoocenę (23%). Ponad połowa (51%) nigdy nie czuła się wyobcowana. 43% osób nigdy nie odczuwało niepokoju. Grupa badanych czasami odczuwała smutek (23%) oraz tęsknotę (19%).

Tabela 26: Czy w związku z ograniczeniem kontaktów z rówieśnikami podczas trwania pandemii związanej z COVID-19, pojawiały się następujące stany emocjonalne? (N=431)

	Bardzo często	Często	Czasami	Rzadko	Nigdy
Niepokój	11%	11%	18%	17%	43%
Niska samoocena	23%	11%	13%	13%	40%
Złość	16%	14%	19%	18%	33%
Wyobcowanie	12%	7%	13%	17%	51%
Spokój	21%	21%	22%	15%	21%
Radość	20%	20%	26%	14%	20%
Zadowolenie	20%	19%	29%	15%	21%
Smutek	15%	17%	23%	17%	28%
Tęsknota	21%	17%	19%	16%	27%

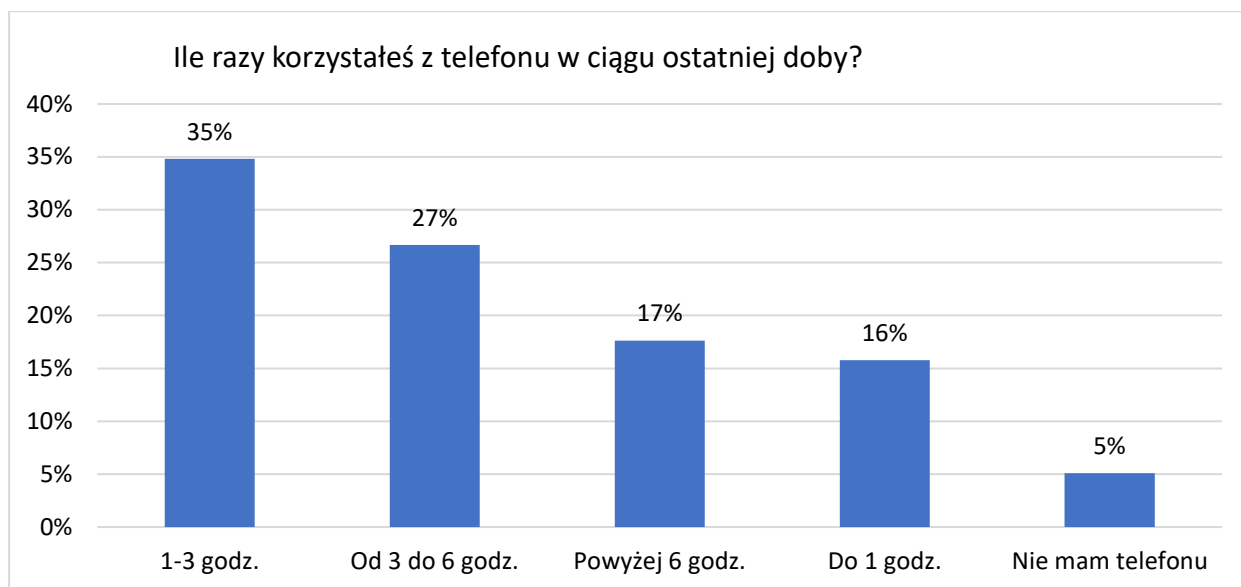
Blisko połowa respondentów (49%) uważa, że fonoholizm to patologiczne używanie telefonu komórkowego. Aż 44% osób nie wiem, czym on jest.

Wykres 22: fonoholizm (N=431)



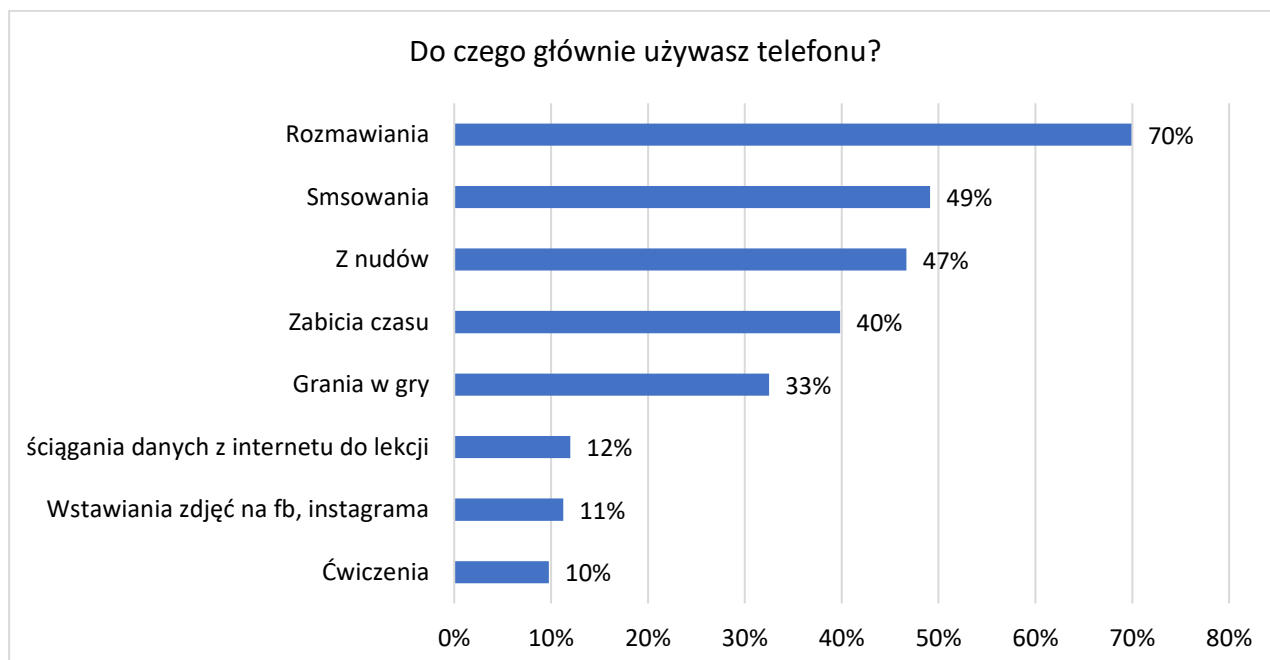
Najwięcej respondentów (35%) spędziło na telefonie od 1 do 3 godzin w ciągu ostatniej doby. Od 3 do 6 godzin z telefonu korzystało 27%. Z grupy badanych 5% twierdzi, że nie ma telefonu.

Wykres 23: korzystanie z telefonu w ciągu ostatniej doby (N=431)



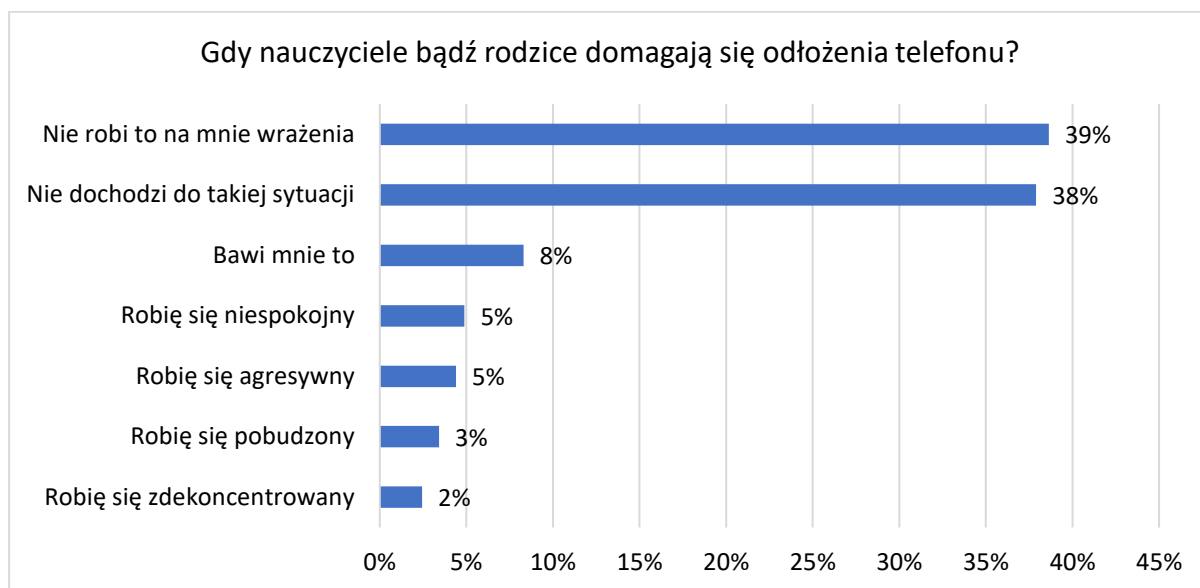
Najwięcej respondentów używa telefonu do rozmawiania (70%) oraz SMS-owania (49%). Prawie połowa badanych (47%) korzysta z telefonu z nudów.

Wykres 24: korzystanie z telefonu (N=409)



W opinii 38% ankietowanych nie dochodzi do sytuacji, gdy nauczyciele bądź rodzice domagają się od nich odłożenia telefonu. Aż 39% twierdzi, że nie robi to na nich wrażenia. Tylko 2% osób robi się zdekoncentrowanych, 3% pobudzonych, a 5% agresywnych.

Wykres 25: domaganie się odłożenia telefonu przez nauczyciela bądź rodziców (N=431)



Większość badanych jest zdania, że można uzależnić się od poniżej wymienionych rzeczy. Najczęstszą odpowiedzią jest telefon komórkowy – aż 90%. Następną równie popularną odpowiedzią są gry komputerowe – 87%, gry na pieniądze oraz sieć internetowa – po 85%. Najmniej osób twierdzi, że można uzależnić się od opalania w solarium (61%).

Tabela 27: Czy twoim zdaniem można uzależnić się od? (N=431)

	Tak	Nie
Gry na pieniądze	85%	15%
Gier komputerowych	87%	13%
Zakupów	80%	20%
Sieci internetowej	85%	15%
Telefonu komórkowego	90%	10%
Opalania się w solarium	61%	39%
Objadania się	80%	20%

Ponad połowa badanych twierdzi, że brała udział we wszystkich wymienionych zajęciach w szkole – tabela 28. Najwięcej osób (77%) wzięło udział w zajęciach na temat bezpiecznego korzystania z Internetu. Najmniej osób (64%) wzięło udział w zajęciach na temat palenia tytoniu.

Tabela 28: Czy w ubiegłym roku szkolnym brał(a)ś udział w zajęciach w szkole (lekcji, spotkaniu) na których poruszano: (N=431)

	Tak	Nie
Kwestie picia alkoholu	67%	33%
Kwestie palenia tytoniu	64%	36%
Kwestie brania narkotyków, dopalaczy	68%	32%
Kwestie bezpiecznego korzystania z Internetu	77%	23%

5. Wnioski

Dorośli mieszkańcy

Przeprowadzona analiza wykazała, iż problem uzależnień behawioralnych bezpośrednio nie dotyczy ankietowanych mieszkańców Jasła, jednak należy zwrócić uwagę na małą liczbę dorosłych osób biorących udział w badaniu. W związku z powyższym na podstawie wyników, nie można wnioskować o całej populacji dorosłych mieszkańców Jasła.

W badanej grupie dorosłych mieszkańców miasta (60 osób) zdecydowana większość codziennie korzysta z telefonu komórkowego, wykorzystując go do dzwonienia i smsowania. Większość korzysta z telefonu i komputera celem poszukiwania informacji, wiadomości z kraju i świata, odwiedzania portali społecznościowych, ale już tylko niespełna 1/3 ankietowanych podejmuje takie aktywności codziennie. Badani mieszkańcy najczęściej nie spędzają z telefonem więcej czasu niż 1-3 h dziennie.

Zdecydowana większość ankietowanych nie publikuje aktywnie treści w mediach społecznościowych, a raczej biernie obserwuje treści udostępniane przez innych, nieliczni rzadko wrzucają do sieci swoje zdjęcia oraz komentują posty i zdjęcia znajomych.

Niemalże cała grupa ankietowanych nie odczuwa również potrzeby grania na automatach, czy w gry komputerowe lub lotto. Ponad połowa badanych zadeklarowała za to nadmierne myślenie o pracy i zdrowym odżywianiu.

Ponad 2/3 badanych potrafi rozpoznać symptomy uzależnienia od telefonu, komputera lub gier komputerowych deklarując, że zna taką osobę w swoim najbliższym otoczeniu. Dla zdecydowanej większości ankietowanych najczęstszym ryzykiem związanym z uzależnieniem od komputera lub/i smartfonu jest zerwanie kontaktów lub pogorszenie relacji z otoczeniem i pogorszenie stanu fizycznego i psychicznego zdrowia.

Badana grupa nie posiada doświadczeń związanych z korzystaniem z tabletów, konsoli do gier, przenośnych urządzeń podłączanych do Internetu. Jedynie nieliczni sporadycznie użytkują niektóre z wymienionych urządzeń.

Z problemem nękania, szantażowania, straszenia, rozsyłania kompromitujących zdjęć i wykluczania z grona znajomych spotkała się 1/6 badanych.

Rekomendowany przez Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych przy Ministerstwie Zdrowia test symptomów grania hazardowego wykazał, iż zdecydowana większość dorosłych mieszkańców Jasła nie wykazuje cech uzależnienia od hazardu. Jedynie w pojedynczych przypadkach ankietowani zostali zdiagnozowani jako osoby średnio uzależnione od hazardu lub/i przejawiające wczesne symptomy zagrożenia uzależnieniem od hazardu. Sporadyczną formą uczestnictwa w grach hazardowych deklarowaną przez respondentów jest udział w grach totalizatora sportowego i loteriach pieniężnych. Żaden z ankietowanych nigdy nie podejmował leczenia w związku z uzależnieniem od hazardu, a jedynie nieliczni w grach hazardowych poszukiwali dreszczyku emocji.

Zdecydowana większość badanych poprawnie definiuje uzależnienia behawioralne, w tym zakupoholizm, fonoholizm i warunkujące je czynniki ryzyka. Ankietowani najczęściej wskazywali na brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami i brak wsparcia ze strony bliskich. Respondenci jednocześnie w większości deklarowali wysoki poziom zadowolenia z relacji z przyjaciółmi i znajomymi. Niewiele ponad połowa ankietowanych deklarowała jedynie zadowolenie z relacji rodzinnych i partnerskich.

Pomimo, iż przeprowadzona diagnoza jednoznacznie wskazała na brak uzależnień behawioralnych wśród ankietowanych mieszkańców Jasła uzasadnionym wydaje się promowanie akcji o charakterze profilaktyczno-informacyjnym.

Większa część badanych posiada w swoim najbliższym otoczeniu osoby uzależnione od telefonu, komputera lub gier, a wskazane przez respondentów czynniki ryzyka, tj. nieumiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem i relatywnie niski poziom samooceny i wsparcia partnera, rodziny i przyjaciół mogłyby być tematyką podejmowanych działań o charakterze profilaktycznym.

Młodzież

Młodzież zdecydowanie najczęściej, bo codziennie korzysta z komputera, tabletu, telefonu dla przyjemności (80%) oraz spędza czas w sieci (70%). Odzwierciedleniem tego jest korzystanie z komputera i Internetu poza nauką w weekend. Co trzeci badany (35%) spędza od 3 do 6 godzin.

Korzystanie z Internetu przez młodzież głównie związane jest z rozrywką. Ponad połowa respondentów robi to codziennie, aby odwiedzać portale społecznościowe (53%), oglądać

filmiki (58%), słuchać muzyki online (59%) oraz najczęściej komunikować się z rodziną lub przyjaciółmi (64%).

W grupie badanych aż 86% korzysta z Internetu bądź jest online poprzez telefon codziennie.

Niestety, ale zdecydowana większość rodziców/opiekunów prawnych nie ustala zasady, kiedy i jak długo dzieci mogą korzystać z Internetu (59%).

W badaniu 4% uczniów cechuje się objawami nadużywania Internetu, a prawie co piąty ankietowany (19%) to osoba zagrożona nadużywaniem Internetu. Warto zauważyć, że 40% uczniów nie wykazuje symptomów nadużywania Internetu, a 37% nieznacznie wykazujące symptomy nadużywania Internetu.

Prawie połowa uczniów (46%) doświadczyła wyzywania w Internecie, a co trzeci (29%) badany doznał wykluczenia z grupy rówieśniczej.

W przypadku relacji międzyludzkich uczniowie wskazują na nieznacznie lepsze relacje z mamą, niż z tatą. Ponad połowa (51%) mówi swoim rodzicom/opiekunom, dokąd wychodzi, a 46% informuje swoich rodziców/opiekunów z kim ma się spotkać.

Blisko połowa respondentów (49%) uważa, że fonoholizm to patologiczne używanie telefonu komórkowego, a aż 44% osób nie wie, czym on jest.

Średnio 69% uczniów brało udział w spotkaniach dotyczących kwestii: picia alkoholu, palenia tytoniu, brania narkotyków, dopalaczy oraz bezpiecznego korzystania z Internetu.

W kontekście powyższych wyników badań wydaje się, że warto kłaść większy nacisk na wprowadzenie zmodyfikowanych programów interwencyjnych wobec uczniów szkół ponadpodstawowych. Ponadto należy zwiększyć nacisk na profilaktykę w młodszych grupach wiekowych - nawet w „zerówkach”. Powinny one być systematycznie prowadzone, a ich forma i przekaz winien być dostosowany do aktualnych potrzeb społecznych.

6. Wykaz tabel

Tabela nr. 1 Jak często wykonuje Pan(i) poniższe zajęcia?.....	9
Tabela nr. 2 Jak często robił(a) Pan(i) wymienione rzeczy W INTERNECIE w ciągu OSTATNIEGO MIESIĄCA?.....	11-12
Tabela nr. 3 Czy zdarza się Pan (i) często odczuwać przymus lub silne pragnienie rozpoczęcia oraz jak najdłuższego kontynuowania?.....	12
Tabela nr. 4 Czy zna Pan(i) osobę z najbliższego otoczenia, która w Pan(i)a ocenie jest uzależniony?	13
Tabela nr. 5 Jak często poświęcasz Pan(i) czas na różnego rodzaju aktywności w Internecie?....	13-14
Tabela nr. 6 Jak często jest Pan(i) online albo korzysta z Internetu za pomocą wymienionych urządzeń?.....	15
Tabela nr. 7 Czy zdarzyło się, że wobec Pana(i) były stosowane poniższe zachowania pojawiające się w Internecie?.....	15
Tabela nr. 8 Interpretacja wyników kwestionariusza zachowań hazardowych.....	16
Tabela nr. 9 Proszę przeczytać wszystkie wypowiedzi i odnieść się do wszystkich stwierdzeń wybierając tylko jedną z podanych możliwości wypowiedzi.....	16-18
Tabela nr. 10 Jak często zdarza się Pan(i)u brać udział w niżej wymienionych grach?	18
Tabela nr. 11 Na ile zwykle jest Pan(i) zadowolony(a) ze swoich relacji z:.....	18-19
Tabela nr. 12 Czy w związku z ograniczeniem kontaktów podczas trwania pandemii związanej z COVID-19, pojawiały się u Pana(i) następujące stany emocjonalne?.....	19
Tabela nr. 13 Czy Pana(i) zdaniem można uzależnić się od?.....	20
Tabela nr. 14 Jak często wykonujesz poniższe zajęcia?	25-26
Tabela nr. 15 Jak często robiłeś/aś wymienione rzeczy W INTERNECIE w ciągu OSTATNIEGO MIESIĄCA?	27-28
Tabela nr. 16 Jak często poświęcasz czas na różnego rodzaju aktywności w Internecie?.....	29
Tabela nr. 17 Jak często jesteś online albo korzystasz z internetu za pomocą wymienionych urządzeń?.....	30-31
Tabela nr. 18 Czy któreś z Twoich rodziców albo opiekunów robi któreś z następujących rzeczy?... 31	
Tabela nr. 19 Interpretacja wyników testu IAT K. Young.....	32
Tabela nr. 20 Jak poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie?.....	33-34
Tabela nr. 21 Jak często zdarza Ci się brać udział w niżej wymienionych grach?.....	34
Tabela nr. 22 Czy zdarzyło się, że wobec Ciebie były stosowane poniższe zachowania pojawiające się w Internecie?.....	35

Tabela nr. 23 W jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami?.....	35-36
Tabela nr. 24 : Proszę o ustosunkowanie się do różnych stwierdzeń za pomocą skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza nie lubię, czuję się zagrożony a 5 bardzo lubię czuję się bezpieczny.....	37
Tabela nr. 25 Jak często Twoi rodzice stosują wobec Ciebie różne formy konsekwencji w sytuacji Twoich negatywnych zachowań?.....	37
Tabela nr. 26 : Czy w związku z ograniczeniem kontaktów z rówieśnikami podczas trwania pandemii związanej z COVID-19, pojawiały się następujące stany emocjonalne?.....	38
Tabela nr. 27 Czy twoim zdaniem można uzależnić się od?.....	40
Tabela nr. 28 Czy w ubiegłym roku szkolnym brałeś(a)ś udział w zajęciach w szkole (lekcji, spotkaniu) na których poruszano:	40

7. Wykaz wykresów

Wykres nr. 1 Dane demograficzne – płeć	7
Wykres nr. 2 Dane demograficzne – wiek	7
Wykres nr. 3 Dane demograficzne – wykształcenie	8
Wykres nr. 4 Dane demograficzne - pozycja zawodowa	8
Wykres nr. 5 Korzystanie z komputera i Internetu poza pracą w dni powszednie	10
Wykres nr. 6 Korzystanie z komputera i Internetu poza pracą w weekendy	10
Wykres nr. 7 Sytuacje związane z uzależnieniem od komputera	14
Wykres nr. 8 Korzystanie z telefonu w ciągu ostatniej doby	19
Wykres nr. 9 Główny cel używania telefonu	20
Wykres nr. 10 Cyberprzemoc	21
Wykres nr. 11 Zakupoholizm	21
Wykres nr. 12 Fonoholizm	22
Wykres nr. 13 Uzależnienie behawioralne	22
Wykres nr. 14 Czynniki ryzyka powstania zagrożenia uzależnienia behawioralnego	23
Wykres nr. 15 Pomoc specjalistyczna przy uzależnieniach behawioralnych	23
Wykres nr. 16 Klasa	24
Wykres nr. 17 Płeć	24
Wykres nr. 18 Ukończony wiek.....	25
Wykres nr. 19 Korzystanie z komputera i internetu poza nauką w dni powszednie.....	26
Wykres nr. 20 Korzystanie z komputera i internetu poza nauką w weekend.....	27
Wykres nr. 21 Sytuacje związane z uzależnieniem od komputera	30
Wykres nr. 22 : Fonoholizm.....	38
Wykres nr. 23 Korzystanie z telefonu w ciągu ostatniej doby	39
Wykres nr. 24 Korzystanie z telefonu	39
Wykres nr. 25 Domaganie się odłożenia telefonu przez nauczyciela bądź rodziców	40