

## Kwestionariusz dla osób w wieku 11-12 lat

**P1. Z których urządzeń elektronicznych korzystasz na co dzień? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Komputer stacjonarny
- b. Laptop
- c. Telefon komórkowy
- d. Tablet
- e. Konsola do gier (np. X-box, Playstation)
- f. Przenośna konsola do gier (Nintendo 3DS, PlayStation VITA)
- g. Z innego. Z jakiego?
- h. Nie korzystam z urządzeń elektronicznych → **przejdź do P4**
- i. Trudno powiedzieć → **przejdź do P4**

**P2. Które urządzenia, z których korzystasz na co dzień, mają dostęp do internetu? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Komputer stacjonarny
- b. Laptop
- c. Telefon komórkowy
- d. Tablet
- e. Konsola do gier (np. X-box, Playstation)
- f. Przenośna konsola do gier (Nintendo 3DS, PlayStation VITA)
- g. Inne. Jakie?
- h. Nie wiem/ Trudno powiedzieć → **przejdź do P4**

**P3. Czy na którymś z tych urządzeń zainstalowany jest program do kontroli rodzicielskiej (oprogramowanie blokujące niektóre strony i aplikacje)?**

	Tak	Nie	Nie wiem
a. Komputer stacjonarny			
b. Laptop			
c. Telefon komórkowy			
d. Tablet			
e. Konsola do gier (np. X-box, Playstation)			
f. Przenośna konsola do gier (Nintendo 3DS, PlayStation VITA)			
g. Inne			

**P4. W ciągu ostatniego roku przez ile godzin dziennie (średnio) korzystałeś/aś z internetu?**  
(Zaznacz jedną odpowiedź dla dnia szkolnego i jedną dla dnia poza szkołą).

A) dzień, kiedy są lekcje w szkole	B) dzień, kiedy nie ma lekcji w szkole (np. w soboty, niedziele, święta)
a. Mniej niż godzinę	a. Mniej niż godzinę
b. Około godziny	b. Około godziny
c. Około 2 godzin	c. Około 2 godzin
d. Około 3 godzin	d. Około 3 godzin
e. Około 4 godzin	e. Około 4 godzin
f. Około 5 godzin	f. Około 5 godzin
g. Około 6 godzin i więcej	g. Około 6 godzin i więcej
h. Wcale	h. Wcale
i. Nie wiem/ Trudno powiedzieć	i. Nie wiem/ Trudno powiedzieć
j. Nie chcę odpowiadać na to pytanie	j. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

**P5. W jakich celach korzystałeś/aś z internetu w ciągu ostatniego roku?** (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)

1. Kontaktowanie się ze znajomymi (np. Messenger)
2. Przeglądanie portali społecznościowych (np. Facebook)
3. Oglądanie filmików (np. na Youtube)
4. Oglądanie filmów i seriali
5. Poszukiwanie informacji:
  - a) na temat zainteresowań
  - b) o wydarzeniach w kraju i na świecie
  - c) potrzebnych do odrobienia pracy domowej
  - d) na temat dojrzewania
  - e) na temat związków
  - f) na temat seksu
6. Słuchanie muzyki
7. Kursy językowe on-line
8. Dziennik elektroniczny
9. Granie w gry online
10. Zakupy online
11. Udostępnianie zdjęć i filmików (np. Instagram, Snapchat)
12. Prowadzenie własnego vloga lub bloga
13. Oglądanie śmiesznych zdjęć lub obrazków (np. Kwejk)
14. Ściąganie plików (filmów, gier, muzyki)

**P6. Które z poniższych zasad dotyczących korzystania z internetu obowiązują w Twojej rodzinie?** (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)

- a. Nie obowiązują żadne zasady → **przejdź do P8**
- b. Za każdym razem, kiedy chcę skorzystać z internetu, muszę zapytać rodziców o zgodę
- c. Mogę korzystać z internetu tylko przez określony czas w ciągu dnia
- d. Nie mogę wchodzić na niektóre strony, na przykład na te dla dorosłych

- e. Żeby skorzystać z internetu, muszę wcześniej odrobić pracę domową
- f. Istnieją inne zasady
- g. Trudno powiedzieć → **przejdź do P8**

**P7. Jak często przestrzegasz tych zasad?**

- a. Prawie zawsze
- b. Często
- c. Czasami
- d. Prawie nigdy
- e. Trudno powiedzieć

**P8. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy Twój rodzic lub opiekun...?**

Pytanie	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
a. Zapytał Cię o to, co robisz w internecie lub jakie strony odwiedzasz			
b. Rozmawiał z Tobą o bezpieczeństwie w internecie			
c. Ograniczył Ci czas dostępu do internetu lub zakazał korzystania z internetu na jakiś czas			

**P9. Czy ciągu ostatniego roku szkolnego miałeś/aś zajęcia w szkole dotyczące szkodliwych treści w internecie?**

- a. Tak
- b. Nie
- c. Nie wiem/ Trudno powiedzieć

**P10. Jak często w ciągu ostatnich 12 miesięcy zdarzyły Ci się któreś z następujących rzeczy?**

Pytanie	Bardzo często	Dość często	Niezbyt często	Nigdy/ prawie nigdy
a. Nie jadłem/nie jadłam albo nie spałem/nie spałam z powodu korzystania z internetu				
b. Czułem/czułam się nieswojo, kiedy nie mogłem/nie mogłam być w internecie				
c. Przytąpałem/przytąpałam się na tym, że przeglądam strony internetowe nawet wtedy, kiedy mnie to specjalnie nie interesuje				
d. Zaniedbywałem/zaniedbywałam rodzinę, znajomych, naukę				

szkolną albo hobby z powodu spędzania czasu w internecie				
e. Bez powodzenia próbowałem/ próbowałam spędzać mniej czasu w internecie				

***W ciągu ostatniego roku z pewnością widziałeś/widziałaś wiele różnych obrazków, zdjęć czy filmów. Czasami mogły być one w sposób wyraźny związane z seksem – na przykład pokazywały nagich ludzi albo ludzi w czasie seksu.***

**P11. Czy Twoi znajomi oglądają tego typu zdjęcia, obrazki lub filmy?**

- a. Tak, większość z nich
- b. Tak, duża część
- c. Tak, ale tylko nieliczni
- d. Nie, nikt → **przejdź do P13**
- e. Nie wiem/Trudno powiedzieć → **przejdź do P13**

**P12. Jak myślisz, dlaczego Twoi znajomi oglądają zdjęcia, obrazki lub filmy tego typu?**

(Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)

- a. Z ciekawości
- b. Chcą się czegoś dowiedzieć na temat seksu
- c. Dla przyjemności
- d. Bo chcą być lubiani
- e. Bo inni tak robią
- f. Bo chcą poczuć się dorośli
- g. Z innego powodu. Jakiego?.....
- h. Nie wiem/Trudno powiedzieć

**P13. Czy Ty w ciągu ostatnich 12 miesięcy widziałeś/aś cokolwiek tego typu?**

- a. Tak
- b. Nie → **przejdź do P24**
- c. Nie wiem/ Trudno powiedzieć → **przejdź do P24**
- d. Nie chcę odpowiadać na to pytanie → **przejdź do P24**

**P14. Jak często natrafiałeś/aś na tego typu rzeczy w ciągu ostatnich 12 miesięcy?**

- a. Codziennie albo prawie codziennie
- b. Raz albo dwa razy w tygodniu
- c. Raz albo dwa razy w miesiącu
- d. Rzadziej niż raz w miesiącu
- e. Nie wiem/ Trudno powiedzieć
- f. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

**P15. W których z tych miejsc widziałeś/aś tego typu rzeczy w ciągu ostatnich 12 miesięcy?**

(Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)

- a. W internecie
- b. W gazecie lub w magazynie → **przejdź do P17**

- c. W telewizji → **przejdź do P17**
- d. Na ulicy (reklamy, ulotki itp.) → **przejdź do P17**
- e. Gdzieś indziej → **przejdź do P17**
- f. Nie wiem/ Trudno powiedzieć → **przejdź do P17**
- g. Nie chcę odpowiadać na to pytanie → **przejdź do P17**

**P16. Z jakiego urządzenia wtedy korzystałeś/łaś?**

- a. Z komputera stacjonarnego
- b. Z laptopa
- c. Z telefonu komórkowego
- d. Z tabletu
- e. Z innego urządzenia
- f. Nie wiem/ Trudno powiedzieć

**P17. W jaki sposób trafiłeś/aś na te obrazki, zdjęcia albo filmy? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Trafiłem na nie przypadkiem → **przejdź do P20**
- b. Ktoś mi je pokazał/wysłał
- c. Specjalnie szukałem takich materiałów → **przejdź do P19**
- d. Nie wiem/Trudno powiedzieć → **przejdź do P20**
- e. Nie chcę odpowiadać na to pytanie → **przejdź do P20**

**P18. Kim dla Ciebie była ta osoba/te osoby? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Kolegą/koleżanką
- b. Moim chłopakiem/ moją dziewczyną
- c. Moim bratem/moją siostrą
- d. Kimś dorosłym z mojej rodziny
- e. Znajomym dorosłym
- f. Nie wiem, kim była ta osoba
- g. Kimś innym
- h. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

**P19. Z jakiego powodu poszukiwałeś/aś tego rodzaju materiałów? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Z ciekawości
- b. Potrzebne mi były informacje na temat seksu
- c. Dla przyjemności
- d. Bo chciałem/am, żeby inni mnie lubili
- e. Bo inni tak robią
- f. Z innego powodu. Jakiego?.....
- g. Nie wiem/ Trudno powiedzieć
- h. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

**Czasami oglądanie obrazków, zdjęć lub filmów związanych z seksem budzi niemiłe odczucia.**

**P20. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy widziałeś/aś rzeczy tego typu, które w jakiś sposób Cię zaniepokoiły? Czy na przykład sprawiły, że poczułeś/aś się nieswojo, zrobiło Ci się nieprzyjemnie albo miałeś/aś poczucie, że nie powinienesz/aś tego oglądać?**

- a. Tak
- b. Nie → **przejdź do P24**
- c. Nie wiem/ Trudno powiedzieć → **przejdź do P24**
- d. Nie chcę odpowiadać na to pytanie → **przejdź do P24**

**P21. Przypomnij sobie ostatnią taką sytuację. Na ile Cię to zaniepokoiło (o ile w ogóle)?**

- a. Bardzo
- b. Średnio
- c. Mało
- d. Wcale
- e. Trudno powiedzieć

**P22. Czy rozmawiałeś/rozmawiałaś z kimś o tym, co widziałeś/aś?**

- a. Tak
- b. Nie → **przejdź do P24**
- c. Trudno powiedzieć → **przejdź do P24**
- d. Nie chcę odpowiadać na to pytanie → **przejdź do P24**

**P23. Z kim o tym rozmawiałeś/aś? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Z mamą
- b. Z tatą
- c. Z bratem lub siostrą
- d. Z moim chłopakiem/ moją dziewczyną
- e. Z przyjacielem/ przyjaciółką lub z kolegą/ koleżanką
- f. Z nauczycielem lub nauczycielką
- g. Z psychologiem/pedagogiem
- h. Z inną osobą dorosłą, do której mam zaufanie
- i. Z kimś innym
- j. Nie chcę odpowiadać na to pytanie

**Kolejne pytania będą dotyczyły spraw związanych z dojrzewaniem**

**P24. Wskaż, które z poniższych stwierdzeń są Twoim zdaniem prawdziwe, a które fałszywe.**

Pytanie	Prawda	Fałsz	Nie wiem
a. Podczas dojrzewania u dziewcząt i u chłopców zmieniają się proporcje ciała			

b. Pierwsza miesiączka u dziewcząt powinna wystąpić przed 12 rokiem życia			
c. Penisy mają różne rozmiary i kształty			
d. Podczas dojrzewania u dziewcząt i u chłopców pojawia się owłosienie w okolicy narządów płciowych			
e. Podczas trwania miesiączki wszystkie dziewczynki nie mogą ćwiczyć ze względów zdrowotnych			
f. Obie piersi powinny być tej samej wielkości – jeśli jest inaczej świadczy to o chorobie			
g. Podczas dojrzewania u dziewcząt i u chłopców może pojawić się trądzik			

*Prawidłowe odpowiedzi wyświetlające się po zaznaczeniu przez respondenta odpowiedzi*

Pytanie	Prawidłowa odpowiedź
a. Podczas dojrzewania u dziewcząt i u chłopców zmieniają się proporcje ciała	<p><b>PRAWDA:</b> Dojrzewanie to jeden z bardziej burzliwych okresów w życiu młodej osoby. Zarówno u dziewcząt jak i chłopców zachodzi wiele zmian między innymi w ciele. Zmiany jakie może młoda osoba zaobserwować u siebie w tym czasie to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwałtowny wzrost</li> <li>• Zmiana masy ciała</li> <li>• Pojawia się owłosienie wokół narządów płciowych</li> <li>• Pojawia się owłosienie pod pachami</li> </ul> <p>Dodatkowo u dziewcząt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoczyna się miesiączkowanie</li> <li>• Piersi stają się większe i pełniejsze</li> <li>• Ciało nabiera bardziej kobiecych kształtów</li> </ul> <p>Natomiast chłopcy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przechodzą zmianę głosu, tzw. mutację</li> <li>• Pojawiają się włosy na twarzy (zarost)</li> </ul>
b. Pierwsza miesiączka u dziewcząt powinna wystąpić przed 12 rokiem życia	<p><b>FAŁSZ:</b> Pierwsza miesiączka zwykle pojawia się w wieku 11-16 lat. Jednak zdarza się, że może rozpocząć się wcześniej lub później. Pojawienie się menstruacji zależy od rozwoju organizmu i nie każda dziewczynka musi dostać okres w tym samym czasie.</p>
c. Penisy mają różne rozmiary i kształty	<p><b>PRAWDA:</b> Penisy mogą mieć różne rozmiary i kształty. Jest to bardzo indywidualna kwestia. To naturalne, że jedni chłopcy/mężczyźni mają większe penisy a inni mniejsze. Wygląd i kształt penisa w trakcie dojrzewania może się zmieniać.</p>

<p>d. Podczas dojrzewania u dziewcząt i u chłopców pojawia się owłosienie w okolicy narządów płciowych</p>	<p><b>PRAWDA:</b> W okresie dojrzewania zarówno u dziewcząt, jak i chłopców pojawia się owłosienie w okolicach narządów płciowych. Te zmiany spowodowane są głównie przez hormony – estrogen u dziewczyn i testosteron u chłopców. Owłosienie łonowe pojawia się u każdego w okresie dojrzewania i jest naturalne.</p>
<p>e. Podczas trwania miesiączki wszystkie dziewczynki nie mogą ćwiczyć ze względów zdrowotnych</p>	<p><b>FAŁSZ:</b> W trakcie trwania miesiączki wiele dziewcząt/kobiet odczuwa dyskomfort a czasem ból. Miesiączka jest bardzo indywidualną sprawą i każda dziewczyna/kobieta przechodzi ją inaczej. W trakcie miesiączki można być aktywnym fizycznie tak jak każdego innego dnia. To czy dziewczyna/kobieta ćwiczy w tych dniach zależy od jej samopoczucia i możliwości.</p>
<p>f. Obie piersi powinny być tej samej wielkości – jeśli jest inaczej świadczy to o chorobie</p>	<p><b>FAŁSZ:</b> Ciało każdego człowieka nie jest symetryczne i jest to naturalne. Oznacza to, że piersi u dziewcząt/kobiet mogą się nieco różnić od siebie. Wiele dziewcząt/kobiet ma jedną pierś nieco większą od drugiej i nie świadczy to o chorobie.</p>
<p>g. Podczas dojrzewania u dziewcząt i u chłopców może pojawić się trądzik</p>	<p><b>PRAWDA:</b> W trakcie dojrzewania zarówno u dziewcząt, jak i chłopców może pojawić się trądzik. Zmiany na skórze związane są z produkcją hormonów. Czasem trądzik jest bardzo uciążliwy dla młodych osób i jest powodem zmartwień czy zawstydzenia. W przypadku mniej nasilonego trądziku wystarczająca jest odpowiednia higiena. Natomiast kiedy trądzik staje się bardzo uciążliwy należy udać się do lekarza (dermatologa), który może pomóc w skutecznym pozbyciu się problemu.</p>

**P25. Do kogo możesz się zwrócić, jeśli masz pytania na temat dojrzewania? (Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)**

- a. Do mamy
- b. Do taty
- c. Do brata lub siostry
- d. Do przyjaciela/ przyjaciółki lub do kolegi/ koleżanki
- e. Do nauczyciela lub nauczycielki
- f. Do psychologa lub pedagoga
- g. Do lekarza lub pielęgniarki
- h. Do kogoś innego
- i. Nie ma takiej osoby
- j. Nie wiem/ Trudno powiedzieć



**P26. Jak bardzo jesteś obecnie zadowolony/a z:**

	<b>Bardzo niezadowolony 1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Bardzo zadowolony 5</b>	<b>Nie chcę odpowiadać na to pytanie</b>
a. Twoich osiągnięć szkolnych						
b. Twojej rodziny						
c. Twoich przyjaciół						
d. Twojego czasu wolnego						
e. Twojego życia ogólnie						