

SPIS TREŚCI

Mirosława GRABOWSKA

Wstęp	5
--------------------	----------

Katarzyna WĄDOŁOWSKA

Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków	7
• (Nie)zdrowe odżywianie	7
• Nawyki żywieniowe	12
• Za dużo czy zbyt mało?	17

Katarzyna WĄDOŁOWSKA

Mania kupowania, czyli o postawach konsumenckich Polaków	22
• Preferowane miejsca zakupów	23
• Co decyduje o wyborze?	26
• Style robienia zakupów	29
• Typy konsumenckich postaw i zachowań	34

Michał FELIKSIĄK, Katarzyna WĄDOŁOWSKA

Polacy online	40
• Korzystanie z internetu	40
• Rodzaje aktywności	44
• Uczestnictwo w portalach społecznościowych	50
• Znajomości i kontakty w sieci	57
• Nadużywanie internetu	58
• Perspektywy rozwoju sieci i stosunek do nowych technologii	61

Rafał BOGUSZEWSKI

Polak w pracy	64
• Ocena różnych zachowań w pracy	64
• Deklarowane zachowania w pracy	71
• Przyzwolenie a praktyka	76

Natalia HIPSZ

Zdrady i romanse	79
• Romanse wokół nas	79
• Flirty i zdrady – kto wstydzi się przyznać?	81
• Gdzie i z kim – o relacjach intymnych i ich konsekwencjach	86

Magdalena GWIAZDA

Polak w szponach hazardu	92
• Uczestnictwo w grach	92
• Uzależnienie od gry	95
• Ogólny stosunek do hazardu	98

Michał FELIKSIĄK, Beata ROGUSKA

Stosowanie leków dostępnych bez recepty	101
• Samoocena stanu zdrowia	101
• Kłopoty ze zdrowiem i wizyty lekarskie	102
• Stosowanie leków bez recepty	105
• Leki na receptę a leki OTC	108

- Sposoby korzystania z leków dostępnych bez recepty..... 110
- Niewłaściwe stosowanie leków..... 111

Michał FELIKSIAK

Postawy wobec palenia papierosów	116
• Ilu dorosłych pali?	116
• Zakaz palenia.....	119
• Zakaz palenia a zmiana zachowań	123

Michał FELIKSIAK

Postawy wobec alkoholu	125
• Picie alkoholu	125
• Upijanie się i nadużywanie alkoholu	133
• Nadużywanie alkoholu w otoczeniu respondentów	138

Mateusz ZAŁĘSKI

Postawy wobec narkotyków	141
• Doświadczenie z narkotykami	141
• Narkotyki miękkie i twarde.....	145
• Opinie o legalizacji miękkich narkotyków.....	149

Aneks	151
--------------------	------------