

# NASTOLATKI

Raport z ogólnopolskiego badania  
uczniów i rodziców

RAPORT BADAWCZY

**NASK**

OGÓLNOPOLSKA  
SIEĆ EDUKACYJNA

**ose**  
NASK

# NASTOLATKI

Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców

RAPORT BADAWCZY

Agnieszka Ładna (red.)

Karol Kamiński

Konrad Rosłaniec

Agnieszka Wrońska

Mariola Błazej

Anna Jankiewicz

Filip Konopczyński

Mariusz Nawrot

**NASK**

OGÓLNOPOLSKA  
SIEĆ EDUKACYJNA



**NASK**

## **TYTUŁ**

Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy

## **AUTORZY**

Agnieszka Ładna (red.), Karol Kamiński, Konrad Rosłaniec, Agnieszka Wrońska,  
Mariola Błazej, Anna Jankiewicz, Filip Konopczyński, Mariusz Nawrot

## **REDAKCJA JĘZYKOWA I KOREKTA**

Katarzyna Nakonieczna, Łukasz Szczęsny

## **OPRACOWANIE GRAFICZNE**

NASK – PIB

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy 2025

ISBN: 978-83-68356-31-1

## **LICENCJA**

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons.  
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe.

## **CYTOWANIE**

Ładna, A., Kamiński, K., Rosłaniec, K., Wrońska, A., Błazej, M., Jankiewicz, A.,  
Konopczyński, F., Nawrot, M. (2025). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania  
uczniów i rodziców – raport badawczy*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

## **FINANSOWANIE**

Raport „Nastolatki” został sfinansowany w ramach programu Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE), który jest realizowany przez Państwowy Instytut Badawczy NASK pod nadzorem Ministerstwa Cyfryzacji. OSE to program publicznej sieci telekomunikacyjnej, dającej szkołom w całej Polsce możliwość połączenia szybkiego, bezpłatnego i bezpiecznego internetu. W ramach programu OSE prowadzone są także działania edukacyjno-informacyjne, promujące zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych.

## Spis treści

4	Wstęp
7	Nota metodologiczna
9	Kilka pytań i odpowiedzi na dobry początek
13	Najważniejsze ustalenia
26	01. Początek internetowej niezależności – pierwszy komputer i smartfon z dostępem do internetu
31	02. Czas i zakres korzystania z internetu
45	03. Media społecznościowe
57	04. Internet w szkole
65	05. Cyberzagrożenia
79	06. Kontakt z nieznanymi dorosłymi
83	07. Seksting
89	08. Patostreamy i internetowe challenge’e
99	09. Pornografia – inicjacja i korzystanie
110	10. Kontrola rodzicielska
120	11. Problematiczne użytkowanie internetu (PUI)
132	12. Deepfake
144	13. Sztuczna inteligencja
162	Podsumowanie badania
168	Bibliografia

# Wstęp

Z ogromną przyjemnością prezentujemy najnowszą edycję badania NASK – PIB „Nastolatki”. Każdorazowo publikacja kolejnych edycji tego raportu staje się początkiem ważnej dyskusji o dobrostanie i sytuacji młodych ludzi w Polsce. To właśnie oni są najważniejszym ogniwem naszego społeczeństwa – od tego, jak ich wychowamy i jaką wiedzę, wartości oraz wsparcie im zapewnimy, zależeć będzie kondycja, siła i przyszłość naszego kraju.

Ciągłość prowadzenia badania „Nastolatki” sprawia, że w Polsce dysponujemy wyjątkowymi – i niezwykle rzadkimi nawet w skali międzynarodowej – narzędziami analitycznymi. Dzięki temu możemy obserwować i analizować wielowymiarowe procesy społeczne i kulturowe w perspektywie ponad dekady, co daje możliwość dostrzegania zarówno trwałych trendów, jak i gwałtownych zmian. Od kilku edycji odpowiedzi uczniów uzupełniamy także perspektywą rodziców. Dzięki temu możemy patrzeć na zjawisko cyfrowej transformacji edukacji, wychowania i socjalizacji z jeszcze szerszego, wielopokoleniowego punktu widzenia.

Tak zbudowane podejście badawcze pozwala z dużą precyzją i wiarygodnością oceniać skalę zjawisk, które dziś stanowią codzienność dzieci i rodziców próbujących odnaleźć się w świecie nasyconym technologiami cyfrowymi. Co więcej, nasze analizy uwzględniają nie tylko potencjał i korzyści płynące z życia online, ale także wskazują na złożoność i specyfikę zagrożeń, które się z nim wiążą. Robimy to jednak z zachowaniem niezbędnej roztropności i dystansu – unikając ulegania krótkotrwałym „panikom moralnym”, które regularnie pojawiają się w przestrzeni internetowej i nierzadko zaciemniają rzeczywisty obraz problemu.

Raport „Nastolatki” jest więc nie tylko największym cyklicznym badaniem tego rodzaju w Polsce, ale także dokumentem prestiżowym i opiniotwórczym, który pobudza do refleksji, rozmów i rozważań nad przyszłością młodych pokoleń. Jego wyniki każdorazowo wyznaczają kierunek dalszej debaty społecznej. Jesteśmy przekonani, że także ta publikacja stanie się punktem wyjścia do rozmowy o tym, jak troszczyć się o nastolatki i jak wspierać ich rozwój w dynamicznie zmieniającym się świecie.

W porównaniu do poprzednich edycji zauważamy, że mimo poprawy niektórych wskaźników takich jak np. malejący czas spędzony przed ekranami, wiele kwestii, nad którymi pochyli się badacze, wymaga większej aktywności nauczycieli, rodziców i instytucji państwowych. Na podstawie badania wiemy więc między innymi to, że pod względem uzależnienia od smartfona (skala E-SAPS18) najbardziej zagrożone tym problemem są dziewczęta. Inaczej jest w przypadku treści o charakterze seksualnym: tu w grupie ryzyka statystycznie częściej występują chłopcy.

Niepokoi fakt, że przemocy w internecie nigdy osobiście nie doświadczyło tylko około 44% uczniów. Jeszcze bardziej alarmujące jest to, że nie wiedzą o tym ich rodzice, gdyż ich odpowiedzi różnią się od deklaracji dzieci aż o około 20 punktów procentowych. Prawdopodobne jest, że duża część rodziców w Polsce nie ma świadomości patologii, z którymi muszą radzić sobie ich dzieci.

Rozmawiając o zagrożeniach, które czyhają na najmłodszych, nie możemy dziś ograniczać się tylko do niebezpieczeństw ze strony innych użytkowników. Duże modele językowe (LLM), imitujące ludzi chatboty czy „agenci AI” coraz częściej wciągają – niestety także najmłodszych – w skomplikowane interakcje oparte na angażowaniu uwagi, pozyskiwaniu informacji, wrażliwych danych czy celowej manipulacji.

W tej edycji raportu po raz pierwszy przyglądamy się więc użyciu sztucznej inteligencji przez uczniów, a także oczekiwaniom, emocjom i postawom, które mu towarzyszą. Pomimo tego, że aż 70% uczniów deklaruje korzystanie z narzędzi AI, to zaledwie co trzeci rozumie pojęcie DeepFake AI. Te wyniki pokazują, jak dużo pracy czeka nauczycieli i rodziców – zarówno pod kątem budowy pozytywnych jak i krytycznych wzorców korzystania z AI.

Zachęcamy do zapoznania się z wszystkimi wynikami tegorocznego raportu. I zapraszamy do współpracy z NASK oraz poznania szerokiej palety działań – badawczych, edukacyjnych, wychowawczych, profilaktycznych – które prowadzimy. Tylko działając wspólnie – oczywiście w oparciu o wiarygodne, precyzyjne i porównywalne dane – możemy skutecznie sprostać wyzwaniom, które stoją dziś przed młodzieżą, rodzicami, nauczycielami, urzędnikami, aktywistami czy pasjonatami edukacji.



**dr inż. Radosław Nielek**  
Dyrektor NASK – PIB



**Filip Konopczyński**  
Dyrektor Biura Analiz i Badań

# Nota metodologiczna

**B**adanie „Nastolatki” w edycji 2024 zostało przeprowadzone w okresie od września do października 2024 r. z wykorzystaniem techniki CAWI (Computer-Assisted Web Interview), czyli samodzielnego wypełniania ankiety online przez respondentów i respondentki. W badaniu udział wzięli uczniowie i uczennice szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodzice lub opiekunowie prawni.

Schemat doboru próby oparto na dwustopniowym doborze zespołowym (szkoła → klasa) z zastosowaniem stratyfikacji według typu szkoły, rodzaju gminy oraz regionu geograficznego (województwa). Dane do konstrukcji próby pochodziły z zasobów Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) oraz oficjalnych stron rządowych ([dane.gov.pl](https://dane.gov.pl)), co pozwoliło na zapewnienie reprezentatywności względem struktury populacji uczniów i uczennic w Polsce.

W sumie zebrano **3655 pełnych ankiet uczniów i uczennic** (z klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz klas 1 i 2 szkół ponadpodstawowych) oraz **918 zestawów odpowiedzi od rodziców i opiekunów prawnych**, pochodzących ze **160 szkół** zlokalizowanych we wszystkich **16 województwach**. Dane zostały poddane procedurze ważenia statystycznego (stratyfikacja ex-post) z uwzględnieniem wieku i płci respondentów i respondentek, na podstawie danych demograficznych GUS.

Analiza danych została przeprowadzona z wykorzystaniem oprogramowania **IBM SPSS Statistics**, co umożliwiło zarówno analizę opisową, jak i eksplorację zależności pomiędzy zmiennymi. W wybranych obszarach zastosowano wystandaryzowane narzędzia pomiarowe takie jak:



- **E-SAPS18** – test służący do oceny problematycznego użytkowania internetu, wykorzystywany w badaniu po raz kolejny dla zapewnienia porównywalności między edycjami;
- **C-ME2 (Content-based Media Exposure Scale)** – skala mierząca poziom ekspozycji na określone treści medialne, zastosowana w kontekście analizy wpływu treści cyfrowych na dobrostan młodzieży.

Szczegółowe informacje dotyczące konstrukcji i interpretacji skal badawczych zostały przedstawione w odpowiednich rozdziałach raportu.

Kwestionariusz badawczy został opracowany przez zespół badawczy NASK – PIB i poddany wewnętrznym konsultacjom z ekspertami **Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej (OSE)** oraz z niezależnymi badaczami zajmującymi się edukacją, psychologią i socjologią internetu. Dzięki temu narzędzie badawcze zostało dostosowane zarówno do aktualnych realiów cyfrowych, jak i do potrzeb praktyki edukacyjnej.

# Kilka pytań i odpowiedzi na dobry początek

## ○ *W jakim wieku polskie dzieci zaczynają cyfrową przygodę?*

Aż 4 na 10 dzieci jeszcze przed 9. urodzinami ma swój własny telefon z dostępem do sieci. Kolejne pokolenia coraz szybciej wchodzą do świata online, 45% uczniów i uczennic z najmłodszej badanej grupy, czyli z klas 7–8 miało swój pierwszy smartfon przed 9. rokiem życia.

## ○ *Ile czasu młodzież spędza w internecie?*

5 godzin dziennie bez jednej minuty w dni powszednie, a w weekendy 5 godzin i 16 minut. To bardzo dużo, ale na szczęście mniej niż rekordowy wynik z 2022 r. (5 godz. 36 min). Otwarte pozostaje pytanie, czy możemy prognozować stabilizację trendu?

## ○ *Czy rodzice wiedzą, ile czasu dzieci są w sieci?*

I tak, i nie. W tygodniu rodzice w swoich szacunkach zaniżają czas spędzany przez dzieci online o ponad godzinę. Ale w weekend różnica między wskazaniami nastolatków i dorosłych wynosi tylko 21 minut. Czyli rodzice widzą i wiedzą, że w dni wolne młodzież jest zanurzona w sieci przez prawie 5 godzin.

## ○ *Czy smartfonowi grozi detronizacja?*

Nie widać konkurencji. Król jest jeden. 93% nastolatków korzysta z internetu przez telefon. Smartfon to najważniejsze urządzenie w ich życiu online. Laptopy i tablety tracą na znaczeniu – ich użycie spadło odpowiednio z 58% do 36% i z 17% do 6% w ciągu ostatnich lat.

## ○ *Do czego młodym internet?*

Zależy kogo pytamy. Dziewczęta wchodzą – dla kontaktów (62%), chłopcy – dla gier (70%), prawie wszyscy dla muzyki – słucha jej 77% dziewcząt i 63% chłopców.

### ○ *Jak internet wspiera nastolatki w nauce?*

Co czwarty nastolatek wykorzystuje internet do odrabiania lekcji, poszerzania zainteresowań.

Aż 70% nastolatków korzysta z programów opartych na sztucznej inteligencji, także jako pomocy w edukacji.

W 2024 r. tylko 23% nastolatków wskazało Wikipedię jako źródło do nauki, w porównaniu do 76% w 2018 r. Popularność wyszukiwarki Google spadła z 63% (2018 r.) do 45% (2024 r.), podczas gdy YouTube utrzymuje wysoką pozycję. Młodzież 2024 lubi szybkie i sprawdzone rozwiązania.

### ○ *Które SoMe są na czasie?*

To zależy. To dziewczęta napędzają media społecznościowe – spędzają tam niemal godzinę więcej niż chłopcy, czyli uwaga 3 godziny i 49 minut dziennie, częściej też wybierają Pinterest, Instagram, Snapchat, TikTok oraz Messenger. Chłopcy eksplorują Discord, YouTube i Twitch. Rodzice nadal myślą, że przede wszystkim znajdą nastolatki na Facebooku.

### ○ *Jak jest w szkole?*

Nauczyciele i nauczycielki przede wszystkim przedstawiają prezentacje, wyświetlają filmy i korzystają z programów edukacyjnych (online). W używaniu internetu na lekcji przodują nauczyciele informatyki i języka polskiego. Nie odnotowano wykorzystywania na lekcjach AI.

### ○ *Co z cyberprzemocą?*

Właściwie bez zmian. Co trzeci nastolatek spotyka się z przemocą online – a skala złych doświadczeń poraża. Nasze dzieci milczą (47% nic nie zrobiło z cyfrową agresją) i znoszą: wyzywanie (29%), ośmieszanie (19%), poniżanie (18%) i straszenie (13%). Rodzice (w znaczących 66%) mają złudne przekonanie, że dziecko przyjdzie do nich po pomoc.

Czyżby granica między przemocą a codziennym doświadczeniem online zaczynała się zacierać, skoro aż 17% młodzieży nie potrafi stwierdzić, czy jej doświadczyło czy nie?

### ○ *Czy spotkasz się ze mną w realu?*

Na podjęcie bezpośrednich kontaktów z nieznanymi osobami dorosłymi poznanymi w internecie zdecydował się co dziewiąty nastolatek (11%). Jednak uwaga, gdy już się spotykają to co czwarty lub czwarta zachowuje tę informację tylko dla siebie.

*Czy przesyłanie nudesów to norma?*

Tak, częściej niż co czwarty współczesny nastolatek otrzymał czyjeś nagie lub półnagie zdjęcia. Zjawisko pozostaje niewidoczne dla rodziców, oni po prostu o tym nie wiedzą – czterokrotnie rzadziej deklarują, że taki fakt mógł zaistnieć!

Otrzymanie materiałów wizualnych epatujących nagością potwierdza co siódmy (16%) trzynastolatek lub trzynastolatka. W szkołach ponadpodstawowych (klasa 2) odbiorcą lub odbiorczynią takich treści był już częściej niż co trzeci nastolatek – 37%.

*Założymy się, że nie zrobisz, a może...?*

Moda na challenge nie minęła. Szczególnie wśród chłopców – 33% brało udział w 1 lub większej liczbie internetowych wyzwań na przestrzeni ostatniego roku. Rodzice widzą to inaczej: tylko 11% dostrzega udział swojego dziecka w podobnych praktykach, choć przyznaje się do niego 26% nastolatków.

Zarówno dziewczęta jak i chłopcy nadal oglądają patostreamy – średnio co czwarty nastolatek (22%) przyznał, że co najmniej raz widział takie treści.

*Kiedy następuje pierwszy kontakt z pornografią?*

Coraz wcześniej. Średni wiek inicjacji to 11 lat i 3 miesiące. Wśród nastolatków, które zetknęły się z takimi treściami, 1 na 3 ogląda je często (15% codziennie, 18% raz lub kilka razy w tygodniu).

*Czy kontrola rodzicielska dostępu do pornografii to fakt czy mit?*

Mit – rodzice w większości deklarują, że kontrolują dostęp do takich treści (58%). Niestety, tylko 18% nastolatków potwierdza, że rzeczywiście odczuwa skuteczny nadzór.

*Zasady, ale jakie zasady?*

Rodzicom wydaje się, że ustalają zasady bezpiecznego korzystania z internetu i monitorują internetową aktywność swoich dzieci. Twierdzi tak 57% opiekunów. Niestety potwierdza to tylko co piąty nastolatek (21%). To statystyczna przepaść między deklaracjami rodziców a percepcją młodych.

*Czy nastolatek potrafi się rozstać z telefonem – choćby na chwilę?*

Z badań wynika, że niemal co trzeci nastolatek (31%) ma z tym trudność, a 5 na 100 (5%) – duży problem – pokazuje nam to tzw. wskaźnik PUI, czyli problematycznego użytkownika internetu.

Ponad połowa uczniów i uczennic widzi potrzebę ograniczenia korzystania z telefonu (55%) oraz przyznaje, że używa go dłużej, niż planowała (52%). Co czwarty nastolatek odczuwa fizyczne i emocjonalne skutki nadmiernego używania smartfona. Czy to już czas na cyfrowy detoks?

#### *Czy multiskreening przejmuje kontrolę?*

Młody człowiek skroluje podczas jedzenia (55%), zasypiania (50%), nauki (45%), oglądania tv (43%), a nawet rozmowy z rówieśnikami (33%) i z rodzicami (17%). Aż 58% nastolatków, w tym 66% dziewcząt, deklaruje częste lub stałe korzystanie z internetu równoległe z innymi czynnościami.

#### *Czy nastolatki wiedzą, co potrafi AI... i jakie zagrożenia za tym stoją?*

Dzieci coraz częściej korzystają z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji – od generowania grafik po pisanie tekstów. Jednak świadomość pojęcia „deepfake” wśród nastolatków pozostaje zaskakująco niska – aż 63% badanych przyznało, że nie zna tego terminu.

#### *AI to nowość czy standard?*

7 na 10 nastolatków miało już kontakt z narzędziami opartymi na AI. Najpopularniejszy jest ChatGPT – używa go 53% uczniów, a dalej CapCut (25%) i Character AI (12%).

AI towarzyszy młodym – 48% używa jej do nauki, 40% do odrabiania prac domowych. Oczywiście umiła też czas wolny – dla 23% stanowi źródło rozrywki a 21% sięga po te narzędzia nudów.

Tymczasem wielu rodziców żyje w innym świecie. 43% uważa, że ich dzieci nie korzystają z AI, a kolejne 30% nie ma co do tego pewności.

#### *Jakie są te nastolatki online?*

Zadawaliśmy sobie dużo pytań, by poznać i zrozumieć zachowania młodych ludzi związane z ich uczestnictwem w świecie online. W tej części podaliśmy kilka odpowiedzi, które pozwalają choć w przybliżeniu wyobrazić sobie statystycznego młodego użytkownika i młodą użytkowniczkę sieci w 2024 roku. Jeśli chcesz poznać ich lepiej zapraszamy do lektury raportu – przedstawiamy w nim najważniejsze ustalenia oraz szczegółowe wyniki badania.



# Najważniejsze ustalenia

## Pierwszy smartfon i komputer z dostępem do internetu

Większość nastolatków otrzymuje pierwszy smartfon i komputer z dostępem do internetu w wieku 9–10 lat. Jednak znaczna część miała kontakt z tymi urządzeniami wcześniej – do 8. roku życia smartfon posiadało już 40% badanych, a komputer 25%.

**Dane te wskazują na wczesną cyfrową inicjację, szczególnie za pośrednictwem telefonu.**

### 9–10 lat



41% smartfon



37% komputer

## Czas korzystania z internetu przez nastolatki

### Dni powszednie

04:59

Nastolatki

03:48

Szacowanie rodziców

### Dni wolne

05:16

Nastolatki

04:55

Szacowanie rodziców

Nastolatki spędzają w internecie średnio 4 godziny i 59 minut w dni powszednie, podczas gdy ich rodzice szacują ten czas na 3 godziny i 48 minut, co wskazuje na istotną rozbieżność w percepcji cyfrowych nawyków młodzieży.

Co istotne, rodzice znacznie trafniej oceniają cyfrową aktywność swoich dzieci w dni wolne – szacują ją na 4 godziny i 55 minut, czyli zaledwie o 21 minut mniej niż deklarują same nastolatki.

**Dorośli są bardziej świadomi weekendowych nawyków online swoich dzieci i w dużej mierze akceptują długi czas spędzany przez nie w sieci w czasie wolnym.**

## Korzystanie z internetu a płeć

Choć młodzież najczęściej angażuje się w podobne aktywności online, sposób korzystania z internetu wyraźnie różni się w zależności od płci. **Dziewczeta częściej niż chłopcy wybierają działania społeczne i emocjonalne,** takie jak słuchanie muzyki, komunikacja czy media społecznościowe, natomiast **chłopcy zdecydowanie częściej grają w gry online.**

**Różnice te wskazują na odmienne potrzeby i style obecności w środowisku cyfrowym.**



77%

słuchanie muzyki

63%

62%

komunikacja

39%

40%

social media

28%

34%

granie online

70%

## Media społecznościowe

### Średnia liczba kont

6,5

Nastolatki

3,42

Szacowanie rodziców

Nastolatki w 2024 r. posiadają średnio 6,5 konta w mediach społecznościowych i poświęcają na korzystanie z nich średnio 3 godziny i 23 minuty w ciągu jednego dnia.

**Rodzice zaniżają skalę obecności swoich nastoletnich dzieci na takich platformach.** Zgodnie z odpowiedziami opiekunów nastolatki posiadają średnio 3,42 konta w aplikacjach i serwisach społecznościowych i korzystają z nich przez średnio 2 godziny i 6 minut dziennie.

### Średni dzienny czas korzystania

03:23

Nastolatki

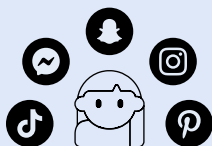
02:06

Szacowanie rodziców

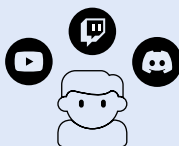


## Korzystanie z mediów społecznościowych a płeć

### Średni dzienny czas korzystania



03:49



02:59

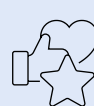
**Dziewczęta korzystają z mediów społecznościowych intensywniej niż chłopcy.**

Widoczne są również wyraźne różnice w preferencjach dotyczących najczęściej używanych platform.

Dziewczęta częściej wskazują na korzystanie z serwisów, takich jak Pinterest, Instagram, Snapchat, TikTok oraz Messenger. Wśród chłopców większą popularnością cieszą się Discord, YouTube oraz Twitch.

## Typy aktywności w mediach społecznościowych

Z analizy najczęstszych typów aktywności w mediach społecznościowych wynika, że dziewczęta częściej niż chłopcy wykorzystują te serwisy do celów społecznych. Dotyczy to przede wszystkim kontaktowania się oraz przeglądania profili innych osób. Z kolei chłopcy dwukrotnie częściej wskazują granie w gry jako jedną z głównych form aktywności w mediach społecznościowych. Częściej traktują też te platformy jako sposób na „zabicie czasu”.



63%

kontaktowanie się

44%

18%

przeglądanie profili

8%

30%

granie online

62%

37%

„zabijanie czasu”

45%

## Internet w szkołach

W większości szkół istnieją regulacje dotyczące korzystania z urządzeń mobilnych.

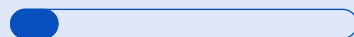
**Uczniowie i uczennice najczęściej deklarowali, że będąc w szkole, korzystają z internetu głównie na przerwach bądź nie korzystają z niego w ogóle.**

45%



nastolatków korzysta z internetu na przerwach

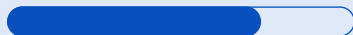
14%



nastolatków nie korzysta z internetu w ogóle

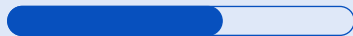
## Wykorzystanie internetu na lekcjach przez nauczycieli

73%



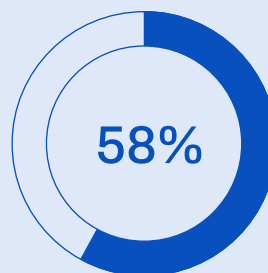
wyświetlanie prezentacji

62%



odtworzenie filmów

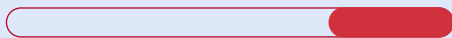
## Platformy internetowe jako pomoc w nauce



**Użytkowników wskazało platformę Brainly.pl, jako najchętniej używaną.**

## Doświadczenie cyberataku

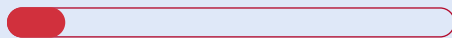
28%



nastolatków doświadczyło przynajmniej jednej formy cyberataku (najczęściej włamania na konto)



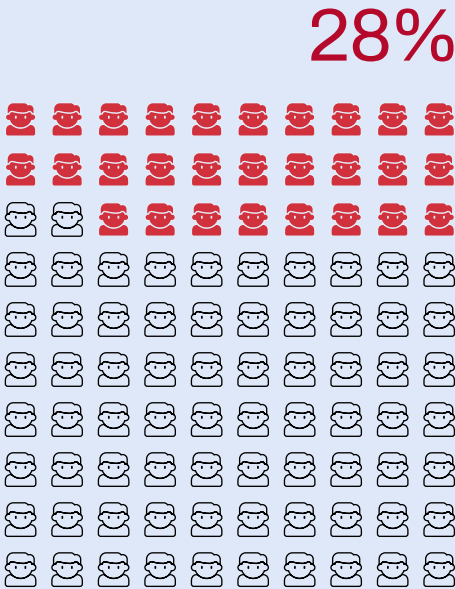
13%



rodziców było świadomych wystąpienia takich problemów u swoich dzieci

## Doświadczenie przemocy online

### Ataki na tle uprzedzeń



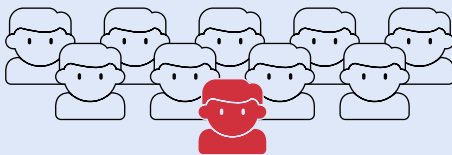
Więcej niż co czwarty nastolatek miał styczność z co najmniej jedną formą przemocy w internecie motywowaną cechami osobistymi, tożsamością lub przekonaniem.

### Częstotliwość przemocy online

Wśród nastolatków deklarujących doświadczenie przemocy online co dziesiąty (10%) wskazuje na jej występowanie raz lub kilka razy w miesiącu, a 7% – na częstotliwość cotygodniową lub codzienną.

## Kontakty online z osobami dorosłymi

Z aktualnych badań wynika, że częściej niż co 10 nastolatków spotkał się z osobą dorosłą poznaną w internecie, czego świadomości nie mają rodzice.



95%

Rodziców twierdzi, że ich dziecko nie brało udziału w takiej sytuacji.

28%

Co czwarty nastolatek, który spotkał się z dorosłą osobą nieznaną nie poinformował o tym nikogo.

Najczęściej o takich spotkaniach nie powiadamiają nikogo chłopcy oraz uczniowie i uczennice szkoły podstawowej.

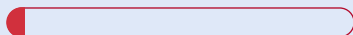
## Intymne treści

28%



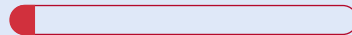
Okolo trzech na dziesięciu nastolatków deklaruje otrzymanie czyichś nagich lub półnagich zdjęć za pośrednictwem internetu (33% w 2022 r. i 28% w 2024 r.).

5%



Do wysłania komuś swoich nagich lub półnagich zdjęć przyznaje się mniej niż 10% młodzieży (6% w 2022 r. oraz 5% w 2024 r.).

7%



Rodzice zaniżają skalę zjawiska otrzymywania i przesyłania nagich lub półnagich zdjęć przez dzieci.

Szczególnie wyraźnie widać to w przypadku odbierania takich treści – w 2024 r. jedynie 7% opiekunów uważało, że ich dziecko mogło być adresatem tego typu materiałów, co stanowi czterokrotnie niższy odsetek niż wśród samych nastolatków.

## Patostreamy



Jedna piąta (22%) nastolatków przyznała, że natrafiła w internecie na treści cechujące się wulgarnością, obscenicznością lub przedstawiające zachowania przemocowe.

Na przestrzeni kolejnych edycji badania nie można zauważyć jednolitej tendencji wzrostu lub spadku popularności tego typu materiałów wśród młodzieży.



Prawie co trzeci (29%) rodzic, odpowiadając na pytanie dotyczące wiedzy na temat oglądania przez nastoletnie dziecko patostreamów, waha się z udzieleniem jednoznacznej odpowiedzi.

## Challenge'e internetowe

Zdecydowana większość rodziców wyraziła przekonanie, że ich nastoletnie dzieci w przeciągu ostatniego roku **nie brały udziału w challeng'ach** – ten wynik różni się 15 p.p. od deklaracji samych nastolatków.

Nastolatki

74%



Przekonanie rodziców

89%



## Kontakt z pornografią

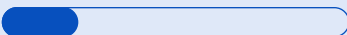
### Przekonania rodziców

47% 

rodziców nie wie, czy ich dziecko miało kontakt z treściami pornograficznymi

31% 

wyklucza taki kontakt


22% 

potwierdza jego wystąpienie

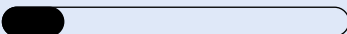
Deklaracje nastolatków wskazują na wyraźnie wyższy poziom kontaktu – różnica względem odpowiedzi rodziców wynosi 19 p.p.

### Kontrola dostępu do pornografii

Rodzice częściej niż dzieci deklarują kontrolę dostępu do takich treści.

58% 

dorosłych twierdzi, że monitoruje lub ogranicza dostęp

18% 

nastolatków potwierdza słowa rodziców

### Pierwszy kontakt z pornografią

Średni wiek pierwszego kontaktu z treściami o charakterze pornograficznym:

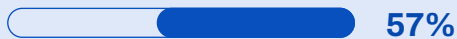
11 lat  
i 3 miesiące

Im młodsze dzieci, tym wcześniej miały z nimi styczność.

### Częstotliwość korzystania z pornografii

Spośród nastolatków, którzy kiedykolwiek mieli kontakt z treściami o charakterze pornograficznym, co trzeci ogląda je regularnie – codziennie (15%) lub kilka razy w tygodniu (18%), a co czwarty sporadycznie (26%).

## Kontrola i działania profilaktyczne



57%

Rodziców twierdzi, że ustala zasady zasady dotyczące korzystania z internetu.

21%

Nastolatków potwierdza słowa rodziców.



50%

Rodziców deklaruje prowadzenie rozmów profilaktycznych mających na celu zapobieganie zagrożeniom online.

15%

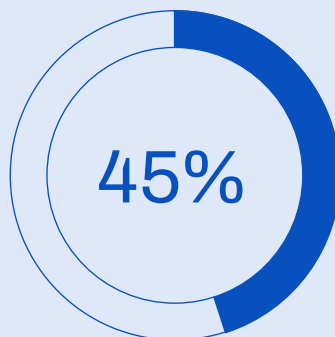
Nastolatków potwierdza występowanie takich rozmów.

**Istnieje istotna rozbieżność między deklaracjami rodziców a percepcją nastolatków w zakresie działań o charakterze profilaktycznym i kontrolnym dotyczącym korzystania z internetu.**

## Formy regulacji korzystania z internetu

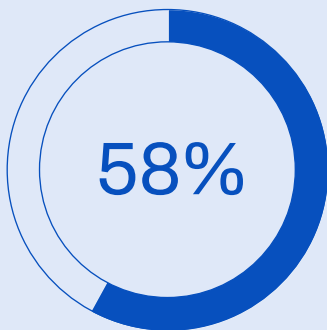
Najczęściej wskazywaną przez nastolatków formą regulacji korzystania z internetu, stosowaną przez rodziców i opiekunów jest ustalenie maksymalnego czasu aktywności online – na co wskazała niemal połowa tych uczniów i uczennic, w których domu wprowadzono zasady.

**Wraz wiekiem i postępującą autonomią uczniów i uczennic kontrola rodzicielska, formalizacja reguł dotyczących aktywności online oraz stosowanie technicznych form nadzoru wyraźnie maleją.**



**nastolatków wskazuje ustalenie maksymalnego limitu czasu aktywności online, jako najczęstszą formę regulacji korzystania z internetu.**

## Korzystanie z internetu a inne aktywności



**nastolatków deklaruje częste lub stałe korzystanie z internetu równoległe z innymi czynnościami.**

Aktywności równoległe:

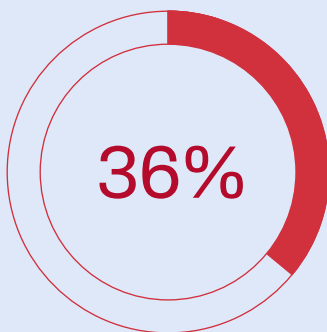
**55%** jedzenie

**50%** zasypianie

**45%** nauka

**43%** oglądanie telewizji

## Problematiczne korzystanie z internetu

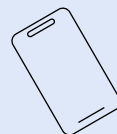


**nastolatków wykazuje wysoki lub bardzo wysoki poziom objawów problematycznego korzystania z internetu (PIU) według testu E-SAPS18 (w tym 5% – bardzo wysoki).**

Dziewczęta częściej niż chłopcy wykazują wysoki poziom problematycznego używania smartfona.



**35%**



**27%**

## Deepfake

### Czynniki wpływające na zaufanie nastolatków do informacji

51%      transparentność źródeł

48%      zaufane medium

47%      wiarygodny autor

### Cel używania technologii deepfake zdaniem nastolatków, którzy się z nią zetknęli

43%      żart

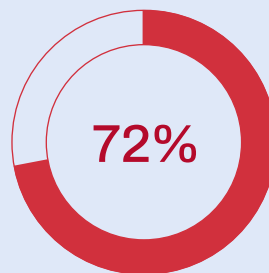
41%      oszustwo

29%      ośmieszanie

25%      dezinformacja

24%      tworzenie treści pornograficznych

### Znajomość pojęcia deepfake

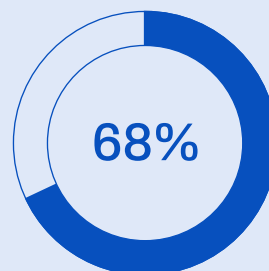


**Nastolatków nie zna pojęcia deepfake lub nie potrafi jednoznacznie określić, czy je zna.**

Większość nastolatków nie zna pojęcia deepfake – jedynie 28% deklaruje jego znajomość.

Świadomość terminu, doświadczenia z deepfake'ami oraz oceniane kompetencje w weryfikowaniu informacji w internecie rosną wraz z wiekiem respondentów.

### Nastawienie nastolatków do technologii deepfake



**Nastolatków, którzy zetknęli się z technologią deepfake, uważa ją za zagrożenie dla ludzi.**



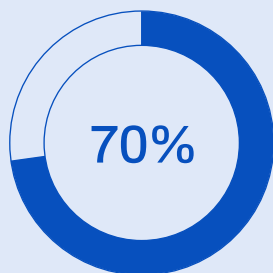
## Sztuczna Inteligencja

### Nastawienie nastolatków do AI

Pozytywne nastawienie do sztucznej inteligencji jest wyraźnie częstsze wśród chłopców niż dziewcząt (61% vs. 44%).

Wraz z wiekiem rośnie odsetek uczniów i uczennic pozytywnie oceniających AI – od 48% w klasach 7 i 8, przez 54% w klasie 1 szkoły średniej, do 56% w klasie 2.

### Korzystanie z narzędzi AI



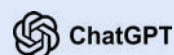
#### Nastolatków korzysta z narzędzi AI.

Większość nastolatków ma doświadczenie w korzystaniu z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, jednak tylko część używa ich regularnie. Codzienne korzystanie deklaruje 9% badanych, a kolejne 21% sięga po AI raz lub kilka razy w tygodniu, co pozwala wyróżnić grupę najbardziej aktywnych użytkowników i użytkowniczek.

### Najczęściej wykorzystywane narzędzia AI

Wśród nastolatków najczęściej używanym narzędziem AI jest ChatGPT, na drugim miejscu znalazł się CapCut, a trzecie zajęło Character AI.

53%



25%



12%

character.ai

W podziale na płeć widoczne są wyraźne różnice w preferencjach.



43%

ChatGPT

62%

31%

CapCut

20%

15%

Character AI

9%

## Narzędzia AI w życiu nastolatków

Sztuczna inteligencja pełni w życiu nastolatków przede wszystkim funkcję narzędzia wspierającego edukację.

AI obecna jest również w czasie wolnym nastolatków.

Wraz z wiekiem rośnie znaczenie AI jako narzędzia wspierającego proces kształcenia, przy jednoczesnym spadku jego wykorzystania w celach rozrywkowych.

Do czego nastolatki wykorzystują AI?

**48%** nauka

**40%** odrabianie prac domowych

**23%** rozrywka

**21%** dla „zabicia nudy”

Chłopcy częściej niż dziewczęta deklarują użycie AI w nauce oraz w ramach hobby.



**50%**

nauka

**45%**

**21%**

hobby

**17%**

# 01.

Początek internetowej  
niezależności –  
pierwszy komputer  
i smartfon z dostępem  
do internetu

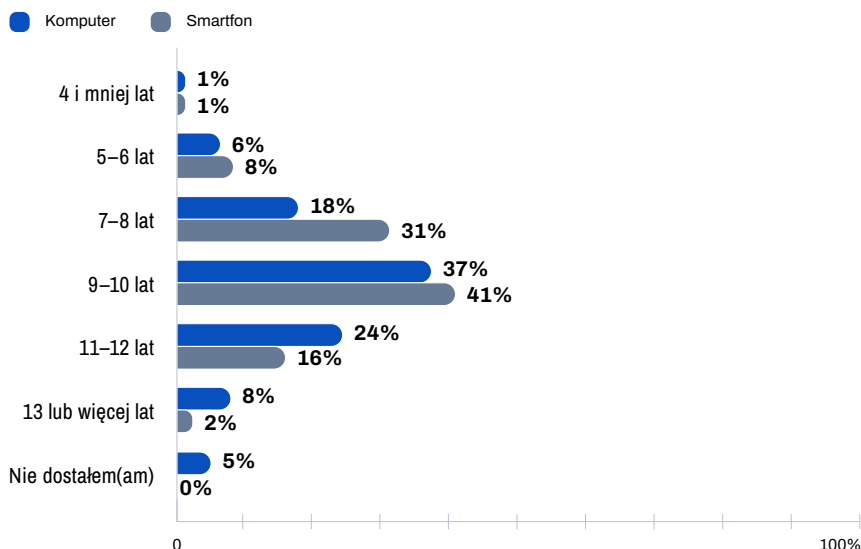
**N**astolatki znacznie wcześniej rozpoczynają korzystanie ze smartfonów z dostępem do internetu niż z komputerów. Mimo że najczęściej oba urządzenia trafiają do dzieci w wieku 9–10 lat, już przed ukończeniem 9. roku życia smartfona używało 41% badanych, a komputera – tylko 31%. To wyraźna różnica, wskazująca na wcześniejszą cyfrową inicjację z wykorzystaniem telefonu.

Wiek 9–10 lat, kiedy dzieci najczęściej otrzymują pierwsze urządzenia cyfrowe, nierzadko zbiega się z ważnymi uroczystościami religijnymi i rodzinnymi, podczas których wręczane są prezenty, takie jak smartfony, laptopy czy środki na ich zakup. Tęgo rodzaju zwyczaje mogą tłumaczyć gwałtowny wzrost dostępu do technologii cyfrowych w tym wieku. Równie istotnym momentem jest rozpoczęcie nauki w szkole podstawowej, które często wiąże się z przekazaniem dziecku pierwszego telefonu – zarówno ze względów bezpieczeństwa, jak i organizacyjnych. W efekcie już w pierwszych klasach szkoły podstawowej obserwuje się wyraźny wzrost liczby dzieci posiadających własny smartfon.

Uzyskanie dostępu do telefonu przeciętnie następuje wcześniej niż do komputera, co prawdopodobnie wynika z większej dostępności, mobilności i wielości funkcji, które smartfony spełniają w codziennym życiu uczniów i uczennic. Wyraźna jest też różnica w odsetku osób całkowicie pozbawionych dostępu do tych urządzeń – 5% badanych nigdy nie posiadało własnego komputera, podczas gdy niemal wszyscy mieli telefon z dostępem do internetu.

WYKRES 1.

Wiek, w którym uczniowie i uczennice po raz pierwszy otrzymali własny komputer/laptop oraz smartfon z dostępem do internetu

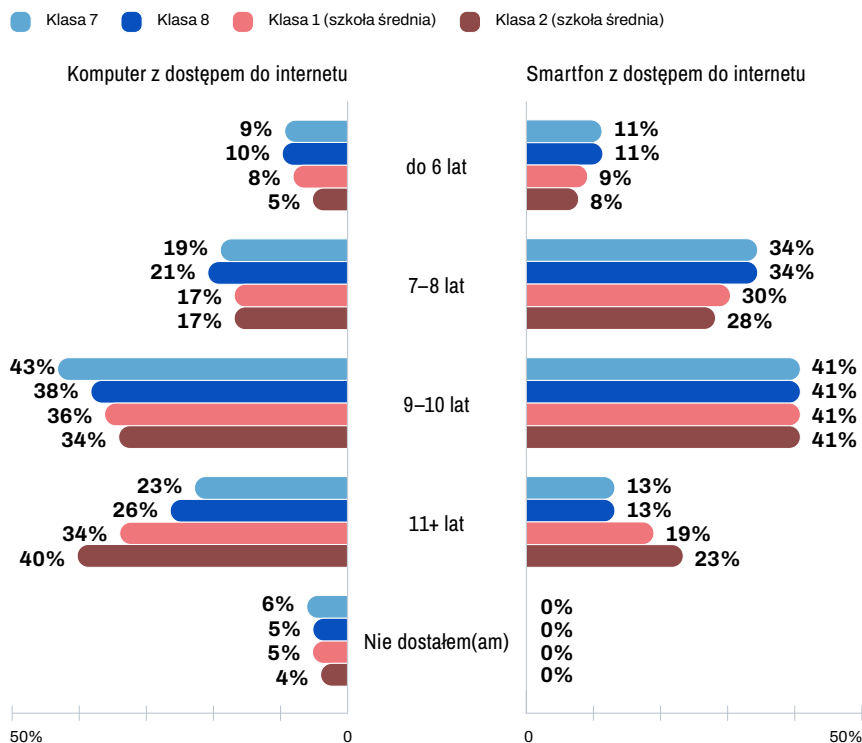


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Ile miałeś(aś) lat (w przybliżeniu), kiedy dostałeś(aś) własny komputer/laptop z możliwością dostępu do internetu?”, „Ile miałeś(aś) lat (w przybliżeniu) kiedy dostałeś(aś) pierwszy własny telefon lub smartfon z możliwością dostępu do internetu?”.

Wiek uzyskania pierwszego telefonu i komputera z dostępem do internetu jest zbliżony wśród dziewcząt i chłopców. **Dopiero porównanie wieku uzyskania pierwszego komputera i smartfona ujawnia różnicowanie w dostępie do tych urządzeń.** Młodszy uczniowie i uczennice szkół podstawowych częściej deklarowali wcześniejszy dostęp do komputera, szczególnie w wieku 9–10 lat (43% w klasie 7 i 38% w klasie 8), podczas gdy uczniowie i uczennice szkół średnich częściej otrzymali urządzenie później, po 11. roku życia (40% w klasie 2 szkoły ponadpodstawowej). Inaczej sprawa ma się ze smartfonami, które były bardziej dostępne dla większej liczby badanych – dominanta otrzymania pierwszego telefonu z internetem we wszystkich grupach wiekowych wyniosła 9–10 lat. Dzieci częściej dostają smartfon niż komputer już przed 8. urodzinami – to znak, że cyfrowa inicjacja następuje coraz wcześniej. Rozkład odpowiedzi dziewcząt i chłopców dotyczących wieku, w którym otrzymali pierwszy komputer lub smartfon z dostępem do internetu nie przekroczyły kilku punktów procentowych.

## WYKRES 2.

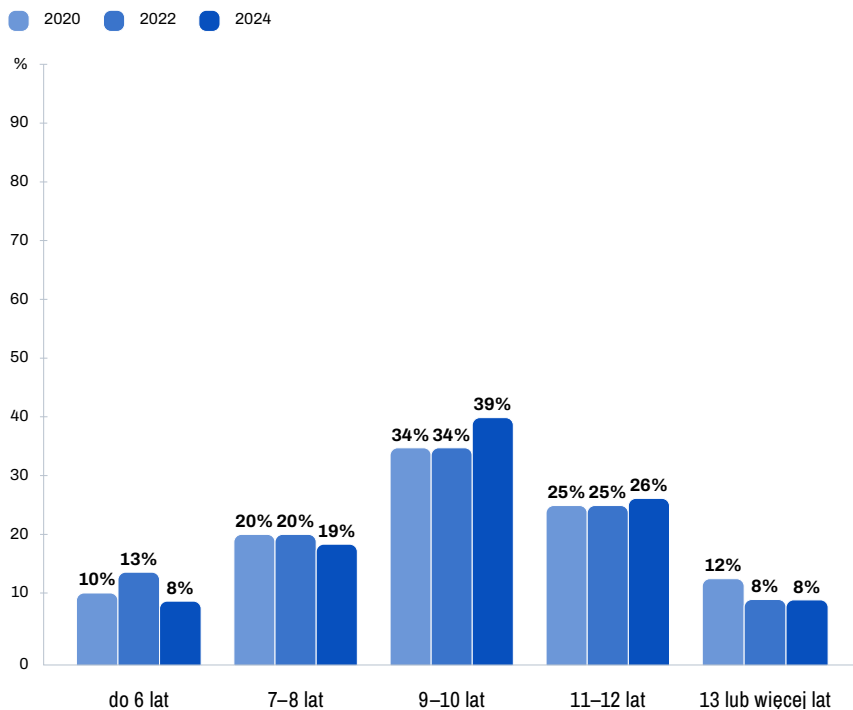
Wiek, w którym uczniowie i uczennice po raz pierwszy otrzymali własny komputer/laptop oraz smartfon z dostępem do internetu – **KLASA**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytania: „Ile miałeś(aś) lat (w przybliżeniu), kiedy dostałeś(aś) własny komputer/laptop z możliwością dostępu do internetu?”, „Ile miałeś(aś) lat (w przybliżeniu), kiedy dostałeś(aś) pierwszy własny telefon lub smartfon z możliwością dostępu do internetu?”.

Dane z lat 2020–2024 wskazują na stabilizację wieku 9–10 lat jako najczęstszego momentu uzyskania przez uczniów i uczennice pierwszego komputera z dostępem do internetu (wzrost z 34% do 39%). Zauważalne jest zmniejszenie udziału dzieci bardzo wcześnie rozpoczynających samodzielne korzystanie ze sprzętu (do 6 lat – spadek z 13% do 8%), natomiast udział dzieci zaczynających bardzo późno (13+ lat) pozostał na stałym poziomie (8%). Może to świadczyć o coraz bardziej zbieżnych decyzjach rodziców w zakresie cyfrowego startu ich dzieci.

**WYKRES 3.** Wiek, w którym uczniowie i uczennice po raz pierwszy otrzymali własny komputer/laptop z dostępem do internetu – **ANALIZA TRENDU** (2020, 2022, 2024)



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2020–2024, NASK, (baza: 2020  $N = 1733$ , 2022  $N = 4984$ , 2024  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Ile miałeś(aś) lat (w przybliżeniu), kiedy dostałeś(aś) własny komputer/laptop z możliwością dostępu do internetu?”. Z analizy pominięto odpowiedzi „Nie dostałem(am)” w celu możliwości porównania pytania pomiędzy poszczególnymi latami.

# 02

## Czas i zakres korzystania z internetu



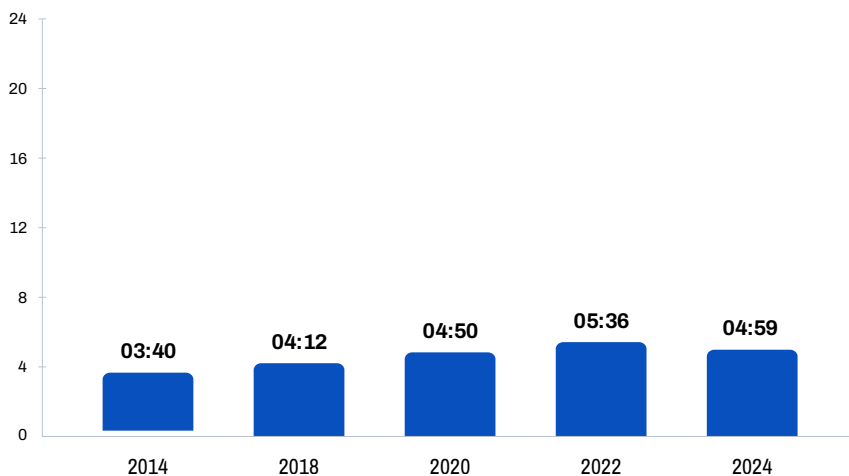
## Czas aktywnego korzystania z internetu

W okresie od 2014 do 2024 r. średni (deklaratywny) dzienny czas, jaki nastolatki poświęcały na korzystanie z internetu, systematycznie wzrastał, osiągając najwyższy poziom w 2022 r. W 2014 r. młodzi użytkownicy i użytkowniczki spędzali online średnio 3 godziny i 40 minut dziennie. W 2022 r. czas ten wyniósł około 5 godzin i 36 minut. Był to wyraźny wzrost w porównaniu z wcześniejszymi latami, choć warto podkreślić, że tempo tego wzrostu zaczęło się wtedy nieco stabilizować. Ten skok można wiązać z pandemią COVID-19, która znacząco wpłynęła na sposób spędzania czasu wolnego i nauki, zwiększając zależność od cyfrowych form aktywności. W 2024 r. odnotowano jednak spadek średniego czasu korzystania z internetu do 4 godzin i 59 minut, co może świadczyć o stabilizacji tego trendu i możliwym wyhamowaniu wzrostu. Średnia dzienna dla całego dziesięciolecia wyniosła 4 godziny i 41 minut (zob. wykres poniżej). Dane deklaratywne z badań „Nastolatki” uzupełniają pomiary pasywne, rejestrujące rzeczywisty czas spędzany online na urządzeniach używanych przez nastolatki. Zestawienie obu podejść pozwala lepiej uchwycić skalę i charakter aktywności młodzieży w sieci. Zgodnie z wynikami pomiarów pasywnych, osoby w wieku 15–19 lat spędzają w internecie średnio 4 godziny i 28 minut dziennie, a czas pojedynczej sesji (odsłony) wynosi przeciętnie 9 minut. Dla porównania, w całej populacji internautów (7–75 lat) dzienny czas online to 3 godziny i 35 minut. Pokazuje to, że młodzież pozostaje jedną z najbardziej intensywnie korzystających z internetu grup wiekowych – regularnie sięga po urządzenia mobilne i spędza w sieci wyraźnie więcej czasu niż ogół użytkowników (Bigaj i in., 2025, s. 30–31).

Zgodnie z danymi deklaratywnymi **w 2024 r. średni dzienny czas korzystania z internetu przez nastolatki wyniósł 4 godziny i 59 minut**, natomiast według pomiarów pasywnych – 4 godziny i 28 minut. Różnica między tymi wynikami nie jest znacząca, co może świadczyć o względnie wysokiej trafności samoocen dokonywanych przez młodzież. Może ona wynikać z faktu,

że korzystanie z internetu stanowi na tyle istotny element codzienności badanych, że jest łatwiej zauważane i zapamiętywane. Jednocześnie warto pamiętać, że pomiary pasywne uwzględniają wyłącznie czas spędzany na konkretnych urządzeniach, co oznacza, że pewne formy aktywności – np. współdzielone ekrany czy urządzenia nienależące bezpośrednio do użytkownika lub użytkownicy – mogą pozostawać poza rejestrem. Niewielki rozrzut między wynikami obu metod wskazuje więc raczej na ich komplementarność, a ich zestawienie daje bardziej zniuansowany obraz cyfrowych praktyk młodzieży.

**WYKRES 4.** Szacunkowy dobowy budżet czasu na korzystanie z internetu przez nastolatki w latach 2014–2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2014–2024, NASK, (baza: 2014 N = 1235, 2018 N = 1007, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665). Treść pytania: „Ile czasu, w ostatnim tygodniu (w przybliżeniu) aktywnie korzystałeś(aś) z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń) w dni powszednie (tj. od poniedziałku do piątku)?”.

W praktyce jednak znaczenie ma nie tylko łączny czas korzystania z internetu, ale również to, kiedy młodzież najczęściej sięga po urządzenia cyfrowe, jak ten czas zmienia się w rytmie tygodnia. Analiza czasu spędzanego w internecie – zarówno średniej, jak i mediany – pokazuje, że **w weekendy uczniowie i uczennice spędzają w sieci nieco więcej czasu niż w dni powszednie**. Wśród wszystkich respondentów i respondentek średni czas wzrastał z 4 godzin i 59 minut do 5 godzin i 16 minut, a mediana z 4 godzin i 26 minut do 4 godzin i 48 minut.

Podobny wzrost obserwujemy w podziale na płeć – dziewczęta korzystały z internetu średnio 5 godzin i 6 minut w dni powszednie i 5 godzin i 24 minuty w weekendy, natomiast chłopcy odpowiednio 4 godziny i 51 minut oraz 5 godzin i 8 minut. **Dziewczęta spędzały w internecie więcej czasu niż chłopcy**, zarówno w tygodniu, jak i w weekendy.

Wzrost aktywności cyfrowej w weekendy widoczny jest również w podziale na klasy. Wśród uczniów i uczennic klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz klas 1 i 2 szkoły ponadpodstawowej średni czas korzystania z internetu systematycznie zwiększał się wraz z wiekiem – od 4 godzin i 18 minut w klasie 7 do 5 godzin i 26 minut w klasie 2 szkoły średniej. **Mediana czasu również rosta**, co świadczy o przesunięciu całego rozkładu w kierunku dłuższego użytkowania.

**Zbieżność trendów między dniami powszednimi a weekendami potwierdza, że czynniki, takie jak wiek, płeć i typ szkoły mają trwały wpływ na poziom aktywności cyfrowej uczniów i uczennic**, niezależnie od dnia tygodnia.

**TABELA 1.** Szacunkowy dobowy budżet czasu na korzystanie z internetu w dni powszednie i w weekend przez nastolatki w 2024 r.

Korzystanie z internetu	od poniedziałku do piątku		od soboty do niedzieli	
	Średnia	Mediana	Średnia	Mediana
Wszyscy respondenci	04:59	04:26	05:16	04:48
Dziewczęta	05:06	04:40	05:24	05:01
Chłopcy	04:51	04:11	05:08	04:35
7 klasa szkoły podstawowej	04:18	03:33	04:33	03:42
8 klasa szkoły podstawowej	04:46	04:13	05:16	04:50
1 klasa szkoły ponadpodstawowej	05:06	04:30	05:16	04:46
2 klasa szkoły ponadpodstawowej	05:26	05:04	05:48	05:33

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Ile czasu, w ostatnim tygodniu (w przybliżeniu) aktywnie korzystałeś(aś) z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń)

w dni powszednie (tj. od poniedziałku do piątku)?”, „Ile czasu dziennie (w przybliżeniu) aktywnie korzystałeś(aś) z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń) w ostatni weekend (tj. sobota, niedziela)?”.

## Korzystanie z internetu przez nastolatki – perspektywa rodziców

Rodzice mają tendencję do zaniżania ilości czasu, jaką ich dzieci faktycznie spędzają w internecie – różnica między ich ocenami a deklaracjami nastolatków była wyraźnie mniejsza w weekendy (21 minut) niż w dni powszednie (1 godzina i 11 minut). W dni powszednie opiekunowie oceniali średni dzienny czas aktywności online nastolatków na 3 godziny i 48 minut, podczas gdy sami uczniowie i uczennice deklarowali niemal 5 godzin. W weekendy rodzice wskazywali 4 godziny i 55 minut, a nastolatki 5 godzin i 16 minut. Może to sugerować, że większa obecność dorosłych w domu w czasie wolnym sprzyja dokładniejszej obserwacji cyfrowych zachowań dzieci.

**TABELA 2.**

Szacowany przez rodziców dobowy czas korzystania z internetu przez nastolatki w dni powszednie i weekendy (2024)

Korzystanie z internetu	od poniedziałku do piątku		od soboty do niedzieli	
	Średnia	Mediana	Średnia	Mediana
Oceny rodziców	03:48	03:16	04:55	04:21
Nastolatki	04:59	04:26	05:16	04:48

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie, N = 3665). Treść pytania: 1. „Ile czasu, w ostatnim tygodniu (w przybliżeniu) aktywnie korzystałeś(aś) z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń) w dni powszednie (tj. od poniedziałku do piątku)?”, 2. „Ile czasu dziennie (w przybliżeniu) aktywnie korzystałeś(aś) z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń) w ostatni weekend (tj. sobota, niedziela)?”. Baza: wszyscy rodzice, N = 918. Treść pytania: 1. „Ile czasu dziennie, w przybliżeniu, Pana(i) dziecko aktywnie korzystało z internetu (spoglądało w ekran smartfona/komputera itp.) w ostatnim tygodniu, w dni powszednie (od poniedziałku do piątku)?”, 2. „Ile czasu dziennie, w przybliżeniu, Pana(i) dziecko aktywnie korzystało z internetu (spoglądało w ekran smartfona/komputera itp.) w ostatni weekend (tj. sobota, niedziela)?”.

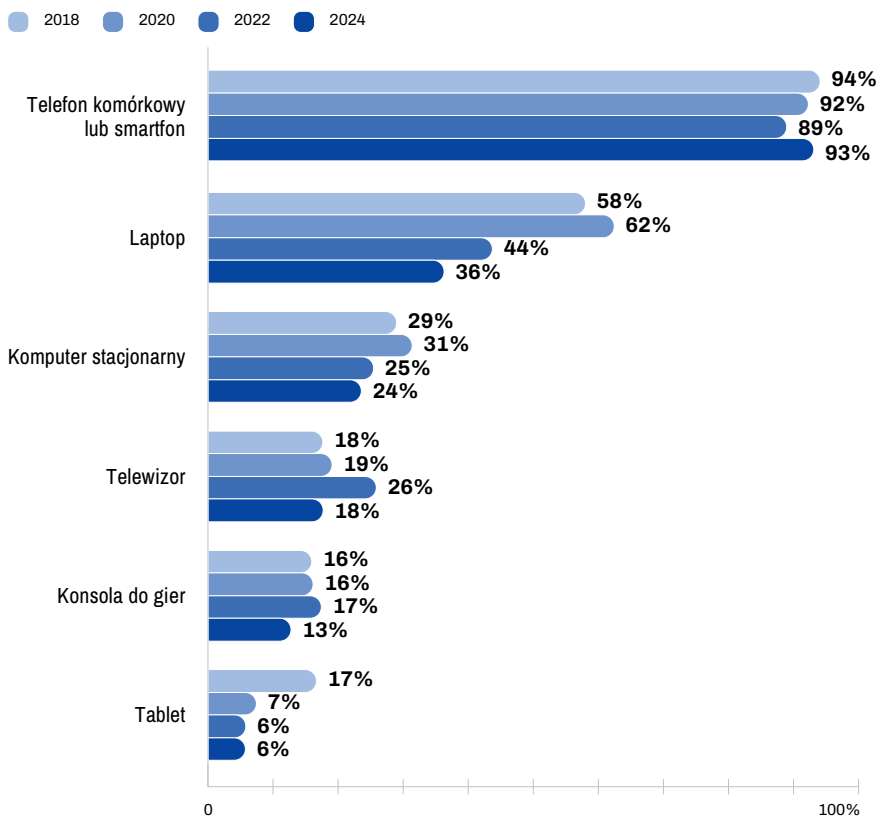
## Urządzenia za pomocą jakich uczniowie i uczennice korzystają z internetu

W latach 2018–2024 popularność poszczególnych typów urządzeń wykorzystywanych przez młodzież do korzystania z internetu uległa wyraźnym zmianom, choć dominacja smartfonów utrzymała się. **Telefon komórkowy lub smartfon** niezmiennie stanowi **podstawowe narzędzie** dostępu do sieci – w 2024 r. wskazało go 93% badanych, co potwierdza jego centralną rolę w codziennych praktykach cyfrowych młodzieży. Na przeciwnym biegunie znajduje się tablet, którego popularność systematycznie spada – z 17% w 2018 r. do zaledwie 6% w 2024 r. – co świadczy o jego malejącym znaczeniu jako narzędzia mobilnego dostępu do internetu.

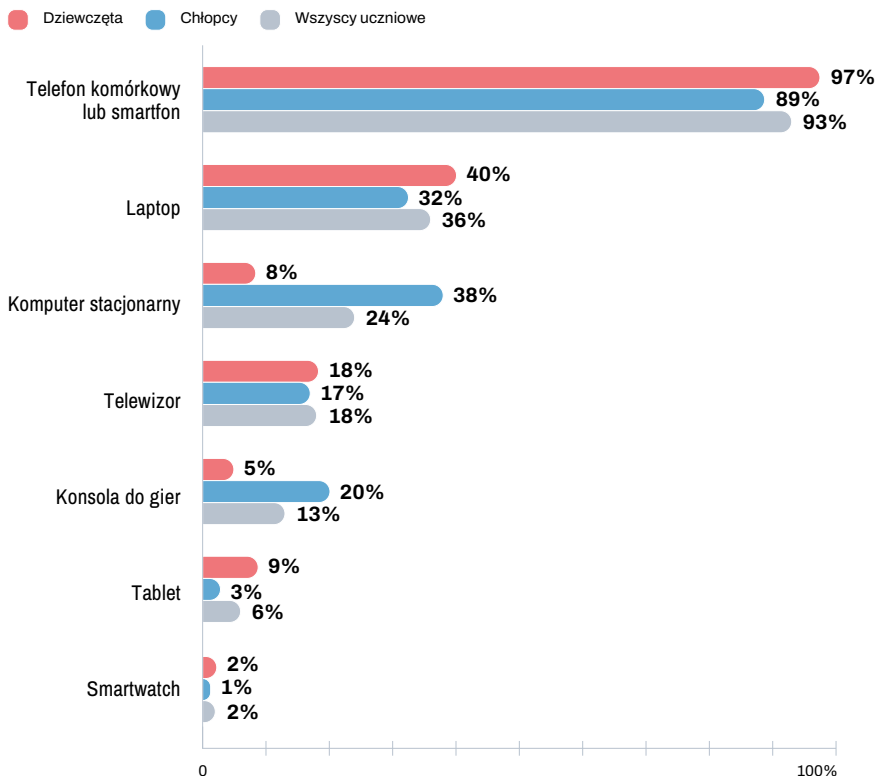
Warto zwrócić uwagę na wyraźny **spadek popularności laptopów**, których popularność w 2018 r. kształtowała się na poziomie 58%, by w 2024 r. spaść do 36%. Podobny, choć mniej gwałtowny trend dotyczy **komputerów stacjonarnych**. Z kolei **telewizory i konsole do gier** wykazują nieregularne wahania, bez wyraźnego trendu wzrostowego lub spadkowego. Dane te wskazują na postępującą **mobilność i indywidualizację korzystania z internetu**, a także na zmniejszające się znaczenie urządzeń współdzielonych lub stacjonarnych. (Patrz wykres 5 ↻ s. 37).

**Wyniki najnowszej edycji badania z 2024 r. wskazują na wyraźne zróżnicowanie preferencji co do urządzeń używanych do korzystania z internetu w zależności od płci.** Dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy deklarowały korzystanie z telefonu komórkowego lub smartfona (97% vs. 89%) oraz laptopa (40% vs. 32%), co może świadczyć o ich większym przywiązaniu do mobilnych i osobistych form dostępu do sieci. Chłopcy natomiast wyraźnie częściej posługiwali się komputerem stacjonarnym (38% vs. 8%) oraz konsolą do gier (20% vs. 5%), co może odzwierciedlać silniejsze zainteresowanie grami. Różnice te sugerują, że sposób korzystania z internetu zależy od płci nie tylko w kontekście wyboru urządzeń, lecz także celów, którym służy aktywność cyfrowa – co znajduje dalsze potwierdzenie w analizie najczęstszych rodzajów aktywności podejmowanych online. (Patrz wykres 6 ↻ s. 38).

**WYKRES 5.** Preferowane urządzenia do korzystania z internetu przez nastolatki w latach 2018–2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2018–2024, NASK, (baza: 2018  $N = 1007$ , 2020  $N = 1733$ , 2022  $N = 4984$ , 2024  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Za pomocą jakich urządzeń najczęściej korzystasz z internetu?”.

**WYKRES 6.** Preferowane urządzenia do korzystania z internetu (2024) – PŁEĆ

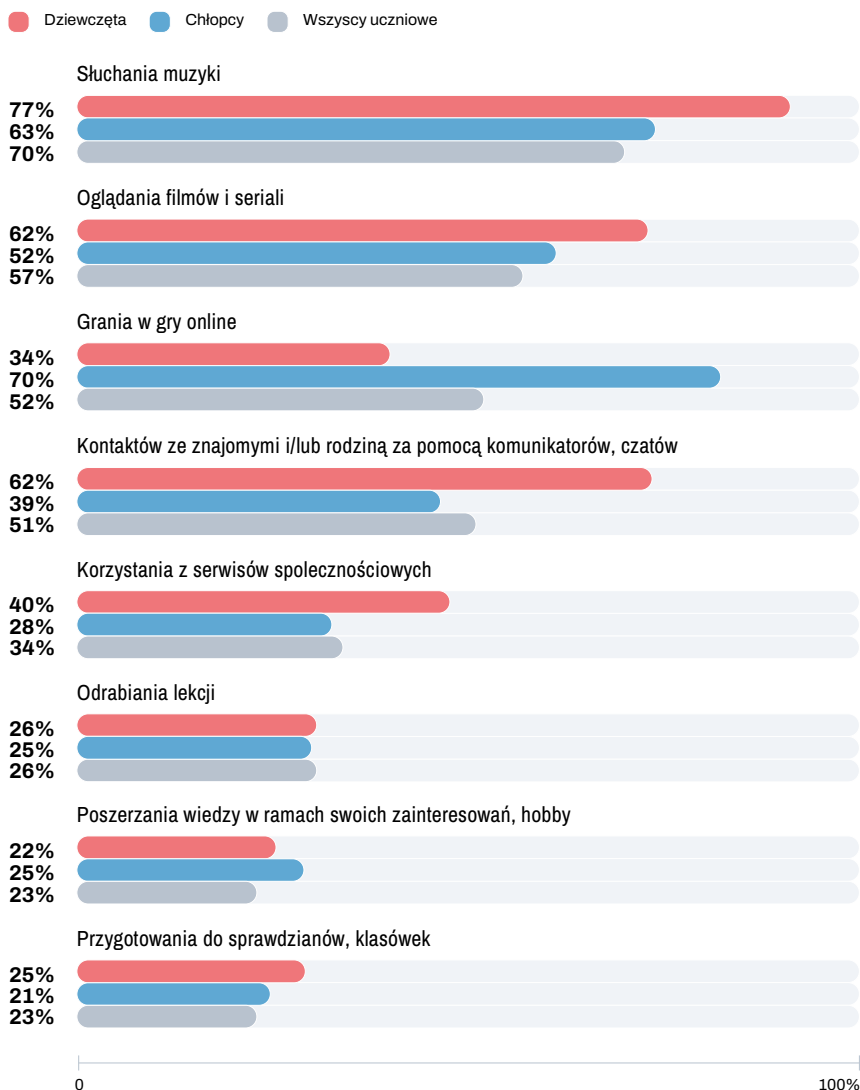
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ; dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ). Treść pytania: „Za pomocą jakich urządzeń najczęściej korzystasz z internetu?”. Ze względu na niską liczebność odpowiedzi w podziale na zmienne demograficzne, z analizy wyłączono kategorie odpowiedzi inne. Pytanie wielokrotnego wyboru.

## Aktywności, do których uczniowie i uczennice używają internetu

Dane z najnowszej edycji badania ujawniają istotne różnice między dziewczętami a chłopcami w zakresie najczęściej podejmowanych typów aktywności online. Spośród wszystkich zajęć **pięć najpopularniejszych aktywności** – niezależnie od płci – to: **słuchanie muzyki, oglądanie filmów i seriali, granie w gry online, kontaktowanie się ze znajomymi i rodziną za pomocą komunikatorów oraz korzystanie z mediów społecznościowych**. Choć zestaw najczęstszych sposobów spędzania czasu online był podobny u dziewcząt i chłopców, to różniły się one pod względem częstotliwości wskazywania poszczególnych aktywności. Dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy wykorzystywały internet do aktywności o charakterze społecznym i emocjonalnym – aż 77% słuchało muzyki (wobec 63% chłopców), 62% oglądało filmy i seriale (chłopcy: 52%), 62% kontaktowało się z bliskimi przez komunikatory (chłopcy: 39%), a 40% korzystało z mediów społecznościowych (chłopcy: 28%). Różnice te wynoszą od 10 do nawet 23 punktów procentowych i wskazują na silniejsze ukierunkowanie dziewcząt na relacje oraz konsumpcję treści audiowizualnych. Z kolei chłopcy znacząco częściej deklarowali granie w gry online – 70% w porównaniu do 34% dziewcząt, co przekłada się na różnicę aż 36 p.p. Wyniki te pokazują, że mimo wspólnych obszarów zainteresowań styl i cel korzystania z internetu wśród młodzieży różni się w zależności od płci. Jednocześnie warto podkreślić, że internet nie służy wyłącznie rozrywce czy podtrzymywaniu kontaktów społecznych. Znacząca grupa uczniów i uczennic wykorzystywała go również w celach edukacyjnych. Co czwarty badany młody człowiek (26%) deklarował, że odrabia dzięki niemu lekcje, podobny odsetek (23%) korzystał z sieci w przygotowaniach do sprawdzianów i klasówek, a kolejne 23% poszerzało swoją wiedzę w ramach zainteresowań i hobby. Choć wskaźniki te są niższe niż w przypadku zajęć służących rozrywce, pokazują, że internet pełni także funkcję wspierającą rozwój szkolny i osobisty uczniów i uczennic.



## WYKRES 7. Aktywności online uczniów i uczennic – najczęstsze sposoby korzystania z internetu



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ; dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ). Treść pytania: „Za pomocą jakich urządzeń najczęściej korzystasz z internetu?”. Na wykresie przedstawiono najczęściej wskazywane odpowiedzi (pozostałe można znaleźć w suplemencie do raportu badawczego). Pytanie wielokrotnego wyboru.

## Preferencje dotyczące spędzania wolnego czasu

Wśród preferowanych sposobów spędzania wolnego czasu wśród czternastu możliwych odpowiedzi dominowały zarówno aktywności o charakterze społecznym, jak i indywidualnym. Najwięcej respondentów i respondentek wskazało, że chcieliby **spędzać czas z kolegami i/lub koleżankami** (38%), co podkreśla znaczenie relacji rówieśniczych w codziennym życiu młodych osób. Niewiele mniej badanych zadeklarowało chęć **słuchania muzyki** (37%), co może świadczyć o potrzebie relaksu i emocjonalnego odreagowania. Na kolejnych miejscach znalazły się: **oglądanie filmów i treści wideo na platformach streamingowych i w internecie** (30%), **odpoczynek i sen** (24%) oraz **czas spędzony z mamą i/lub tatą** (22%). Choć relacje rodzinne odgrywają istotną rolę, to jednak wyraźnie ustępują kontaktom rówieśniczym oraz indywidualnym formom spędzania czasu. Warto jednak zauważyć, że część dzieci i młodzieży deklarowała chęć spędzania wolnego czasu z rodzicami, co może świadczyć o potrzebie bliskości i wspólnego bycia z dorosłymi. Jednocześnie należy pamiętać, że rodzice nie zawsze dysponują wolnym czasem ze względu na obowiązki zawodowe i domowe, co może ograniczać możliwości realizacji tych potrzeb. Dane te, choć stanowią jedynie wycinek pełnej listy odpowiedzi, pozwalają zauważyć dominację aktywności społecznych i medialnych w preferencjach młodych ludzi, przy jednoczesnym istnieniu potrzeby kontaktu z rodziną<sup>1</sup>.

**Rodzice trafnie identyfikowali dwie najważniejsze aktywności preferowane przez nastolatki – spędzanie czasu z rówieśnikami** (33% wobec deklarowanych przez dzieci 38%) **oraz słuchanie muzyki** (33% vs. 37%) – które były wysoko oceniane przez nich jako najchętniej wybierane przez ich dzieci. Co więcej, rodzice wskazywali oglądanie filmów na platformach streamingowych i w internecie (np. Netflix, YouTube) jako najchętniej wybieraną formę wypoczynku (34%), podczas gdy wśród nastolatków ta aktywność zajęła trzecie miejsce (30%). Jednocześnie dorośli wyraźnie nie doceniali znaczenia, jakie dla nastolatków ma odpoczynek i sen (17% vs. 24%) oraz czas spędzany z mamą i/lub tatą (12% vs. 22%), co może świadczyć o niedostrzeganiu przez nich emocjonalnych i regeneracyjnych potrzeb młodzieży.

1 Pełna lista aktywności jest dostępna w suplemencie raportu.

## WYKRES 8. Jak młodzi chcą odpoczywać? – preferowane formy aktywności – Top 5 odpowiedzi – **NASTOLATKI I RODZICE**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „*Jak najchętniej spędził(a)byś najbliższy wolny czas?*”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „*Jak najchętniej Pana(i) dziecko spędziłoby najbliższy wolny czas?*”. Pytanie wielokrotnego wyboru.

Analiza preferencji dotyczących sposobu spędzania wolnego czasu ujawnia wyraźne różnice między dziewczętami a chłopcami. Dziewczęta najczęściej wskazywały słuchanie muzyki (42%) oraz spotkania z rówieśnikami (41%). U chłopców dominowały spotkania towarzyskie (36%) oraz oglądanie filmów i treści wideo (32%). Zauważalna jest także różnica w potrzebie odpoczynku – odpoczynek i sen częściej wybierały dziewczęta niż chłopcy (30% vs. 19%).

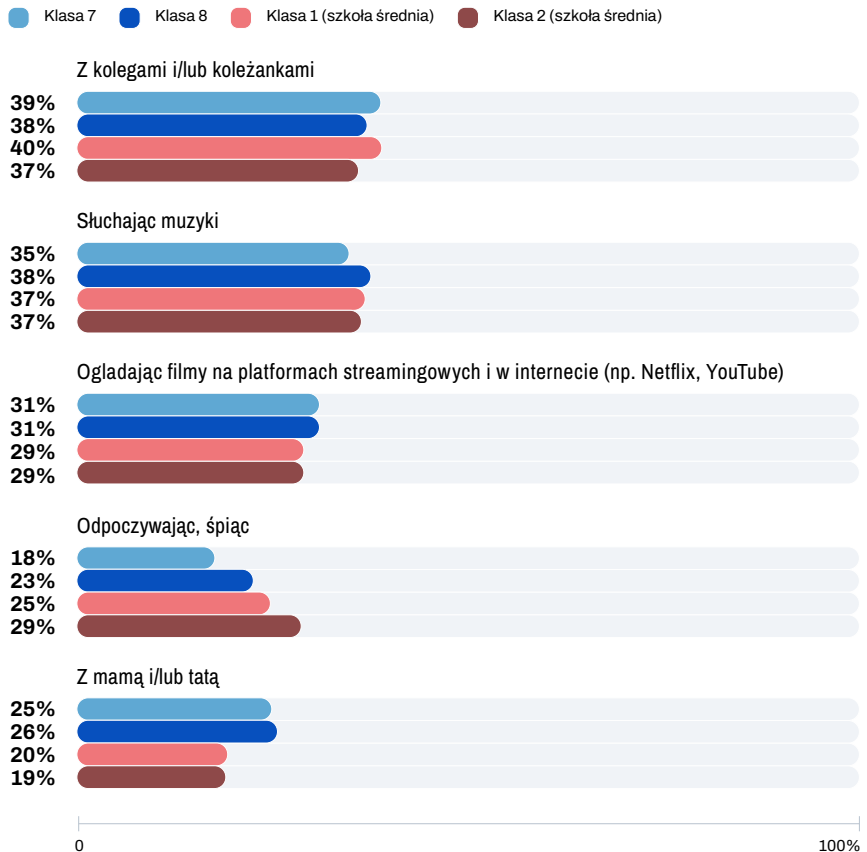
**WYKRES 9.** Jak młodzi chcą odpoczywać? – preferowane formy aktywności – 5 najpopularniejszych odpowiedzi – **PŁEĆ**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ). Treść pytania: „*Jak najchętniej spędził(a)byś najbliższy wolny czas?*”. Pytanie wielokrotnego wyboru.

Analiza odpowiedzi na pytanie o preferowany sposób spędzania najbliższego wolnego czasu w podziale na klasy szkolne wskazuje na dużą spójność preferencji uczniów i uczennic klas 7 i 8 szkoły podstawowej oraz klas 1 i 2 szkoły średniej. **Największe zróżnicowanie dotyczy odpowiedzi „Odpoczywając, śpiąc”,** której popularność rośnie wraz z wiekiem – od 18% w klasie 7 do 29% w klasie 2 szkoły średniej. Może to świadczyć o zwiększonej potrzebie regeneracji wśród starszych uczniów i uczennic, wynikającej z większego obciążenia obowiązkami szkolnymi i pozaszkolnymi.

**WYKRES 10.** Jak młodzi chcą odpoczywać? – preferowane formy aktywności – 5 najpopularniejszych odpowiedzi – **KLASA**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytania: „*Jak najchętniej spędził(a)byś najbliższy wolny czas?*”. Pytanie wielokrotnego wyboru.

03

Media  
społecznościowe

## Liczba kont w mediach społecznościowych

Media społecznościowe stanowią jeden z głównych obszarów aktywności młodzieży w przestrzeni internetowej. Takie aplikacje i serwisy są powszechnie wykorzystywane przez niemal wszystkich uczestników badania „Nastolatki”. **Na jednego nastolatka przypadało średnio 6,50 posiadane-go konta.** Wśród dziewcząt średnia była nieco wyższa niż w przypadku chłopców (6,64 vs. 6,37). Najwyższa średnia cechowała uczniów i uczennice z klasy 8 szkoły podstawowej (6,78). Dla wszystkich analizowanych kategorii zmiennych demograficznych średnia przekraczała liczbę 6 kont i mieściła się w przedziale 6,22–6,78. Dodatkowo mediana i dominanta w każdym przypadku była taka sama i wyniosła 5, co oznacza, że nastolatki nie są zbyt zróżnicowane pod względem liczby posiadanych kont w mediach społecznościowych. Tylko 3% nastolatków zadeklarowało, że nie mają żadnego konta na takich platformach, co podkreśla skalę obecności młodzieży w mediach społecznościowych.

**TABELA 3.** Średnia liczba kont w mediach społecznościowych (w 2024 roku)

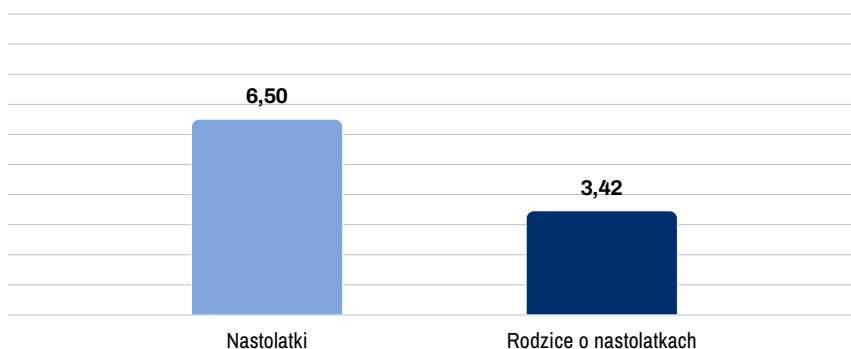
	Liczba kont w mediach społecznościowych		
	Średnia	Mediana	Dominanta
Wszyscy respondenci	6,50	5,00	5,00
Dziewczęta	6,64	5,00	5,00
Chłopcy	6,37	5,00	5,00
7 klasa szkoły podstawowej	6,41	5,00	5,00
8 klasa szkoły podstawowej	6,78	5,00	5,00
1 klasa szkoły ponadpodstawowej	6,54	5,00	5,00
2 klasa szkoły ponadpodstawowej	6,41	5,00	5,00

	Liczba kont w mediach społecznościowych		
	Średnia	Mediana	Dominanta
Szkoła podstawowa	6,55	5,00	5,00
Szkoła branżowa	6,22	5,00	5,00
Technikum	6,66	5,00	5,00
Liceum	6,36	5,00	5,00

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie  $N = 3527$ ). Treść pytania: „Ile masz kont w mediach społecznościowych?”. **UWAGA:** na potrzeby analizy obcięto wartości odstające.

Porównanie średniej liczby kont wynikającej z deklaracji nastolatków z szacunkami dokonanyimi przez ich rodziców ukazuje wyraźne różnice. **Z odpowiedzi opiekunów wynika, że średnia liczba kont przypadających na jednego nastolatka wynosi 3,42. Jest to niemal dwukrotnie niższy wynik niż w przypadku wskazań młodzieży.** Ponadto, najczęściej wskazywaną przez rodziców liczbą (dominantą) były jedynie dwa konta. Oznacza to, że rodzice na ogół nie są do końca świadomi skali obecności ich nastoletnich dzieci w mediach społecznościowych.

**WYKRES 11.** Średnia liczba kont w mediach społecznościowych (w 2024 roku) –  
**NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: wszyscy uczniowie  $N = 3527$ ). Treść pytania: „Ile masz kont w mediach społecznościowych?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Ile Pana(i) dziecko ma kont w mediach społecznościowych?”. **UWAGA:** na potrzeby analizy obcięto wartości odstające.



## Czas korzystania z mediów społecznościowych w ciągu dnia

Średni deklaracyjny czas korzystania z mediów społecznościowych w ciągu dnia wśród uczestników badania „Nastolatki” wyniósł 3 godziny i 23 minuty. Zgodnie z wynikami pomiarów pasywnych młodzież w wieku 15–18 lat poświęca na serwisy społecznościowe średnio nieco ponad 2 godziny w ciągu dnia. Średni dzienny czas korzystania z komunikatorów wynosi natomiast 40 minut (Bigaj i in., 2025). Deklaracje nastolatków były więc stosunkowo zbliżone do danych zebranych w ramach pomiaru pasywnego. **Dziewczęta korzystały z platform społecznościowych średnio przez 3 godziny i 49 minuty, czyli niemal godzinę dłużej niż chłopcy (2 godziny i 59 minut).** Jest to wyraźna różnica pokazująca, że to dziewczęta są bardziej aktywne w tym obszarze przestrzeni cyfrowej. Wśród najmłodszych uczestników i uczestniczek badania (z klas siódmych w szkołach podstawowych) średni czas korzystania wyniósł 3 godziny i 7 minut. Jest on krótszy, w porównaniu do starszych uczniów i uczennic. Pod względem typu szkoły wyróżniają się przedstawiciele i przedstawicielki szkół branżowych, poświęcający na platformy społecznościowe średnio 3 godziny i 56 minut. Jedynie 2% nastolatków zadeklarowało całkowity brak korzystania z mediów społecznościowych, co jednoznacznie wskazuje na powszechną obecność młodzieży w tego rodzaju środowiskach cyfrowych.

**TABELA 4.** Szacunkowy dobowy budżet czasu na korzystanie z mediów społecznościowych (w 2024 roku)

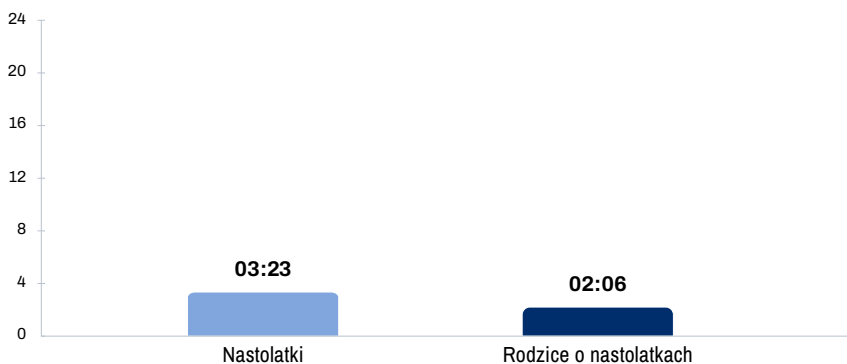
Czas korzystania z mediów społecznościowych w ciągu dnia	
	Średnia
Wszyscy respondenci	03:23
Dziewczęta	03:49
Chłopcy	02:59
7 klasa szkoły podstawowej	03:07
8 klasa szkoły podstawowej	03:31
1 klasa szkoły ponadpodstawowej	03:21
2 klasa szkoły ponadpodstawowej	03:35

Czas korzystania z mediów społecznościowych w ciągu dnia	
	Średnia
Szkoła podstawowa	03:16
Szkoła branżowa	03:56
Technikum	03:24
Liceum	03:21

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: uczniowie korzystający z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ ). Treść pytania: „Ile czasu (średnio) poświęcasz na media społecznościowe w ciągu jednego dnia?”.

Podobnie jak w przypadku liczby posiadanych kont, rodzice w swoich szacunkach rozmijają się z deklaracjami dzieci w odniesieniu do czasu korzystania z mediów społecznościowych. **Średni czas korzystania z serwisów społecznościowych przez nastoletnie dzieci według wskazań opiekunów wynosił 2 godziny i 6 minut. W zestawieniu z deklaracjami młodzieży średnia jest niższa o ponad godzinę.** Jest to kolejny wskaźnik pokazujący, że rodzice mogą mieć ograniczoną wiedzę na temat internetowej aktywności swoich dzieci.

**WYKRES 12.** Szacunkowy dobowy budżet czasu na korzystanie z mediów społecznościowych (w 2024 roku) – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



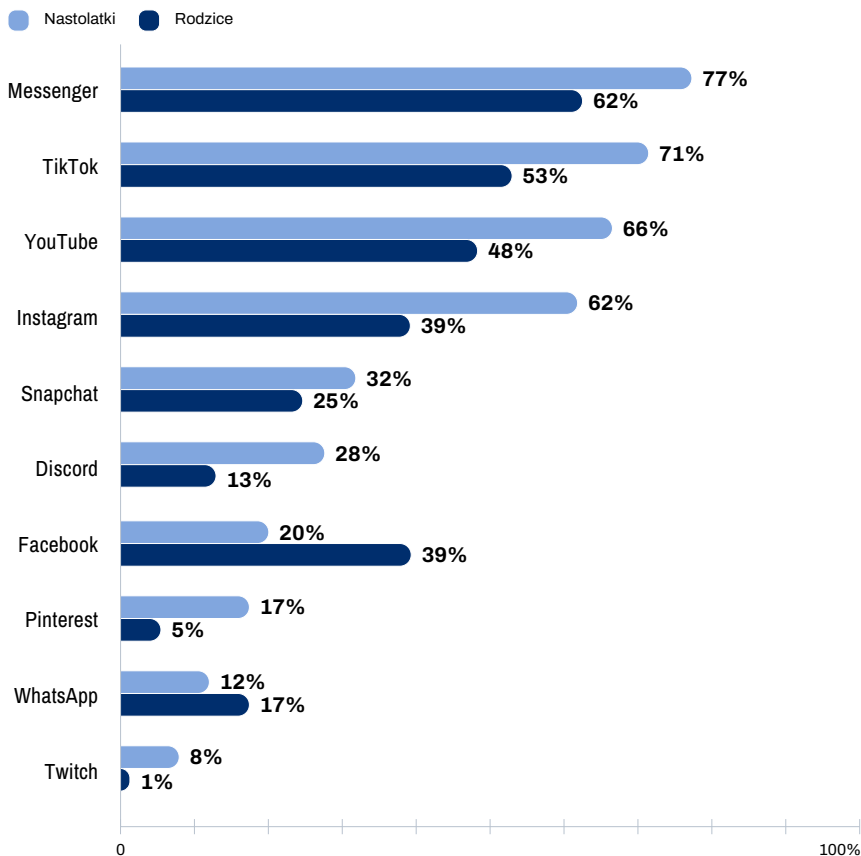
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: nastolatki korzystające z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ ). Treść pytania: „Ile czasu (średnio) poświęcasz na media społecznościowe w ciągu jednego dnia?”. Baza: rodzice nastolatków korzystających z mediów społecznościowych,  $n = 860$ . Treść pytania: „Ile czasu Pana(i) dziecko poświęca mediom społecznościowym średnio w ciągu jednego dnia?”.

## Najczęściej używane serwisy społecznościowe

Nastolatki korzystające z mediów społecznościowych spytano o najczęściej używane serwisy społecznościowe i komunikatory. W ramach badania respondentki i respondenci mieli możliwość wskazania maksymalnie pięciu najczęściej użytkowanych platform. Na wykresie zaprezentowano dziesięć serwisów, które zostały wskazane przez największy odsetek wszystkich nastolatków. **Cztery platformy (Messenger, TikTok, YouTube oraz Instagram) wyraźnie zdominowały zestawienie – zostały wskazane przez ponad 60% uczestników badania.** Wskazania rodziców dotyczące mediów społecznościowych najczęściej używanych przez młodzież również w największym stopniu dotyczyły tych czterech serwisów. W przypadku wymienionych platform procentowe różnice między wskazaniami młodzieży i ich opiekunów były jednak znaczące, ponieważ odpowiedzi rodziców były bardziej rozproszone i zróżnicowane. Jednym z powodów takiego rozproszenia może być zdecydowane przeszacowanie przez rodziców popularności serwisu Facebook. Czterech na dziesięciu opiekunów (39%) wskazało ten serwis jako jeden z najczęściej używanych przez młodzież, co oznacza, że rodzice dwukrotnie przeszacowują jego popularność wśród nastolatków. Mniejsze, choć nadal wyraźne rozbieżności są widoczne w przypadku wszystkich pozostałych platform i serwisów ukazanych na wykresie poniżej. (Patrz wykres 13 ↻ s. 51).

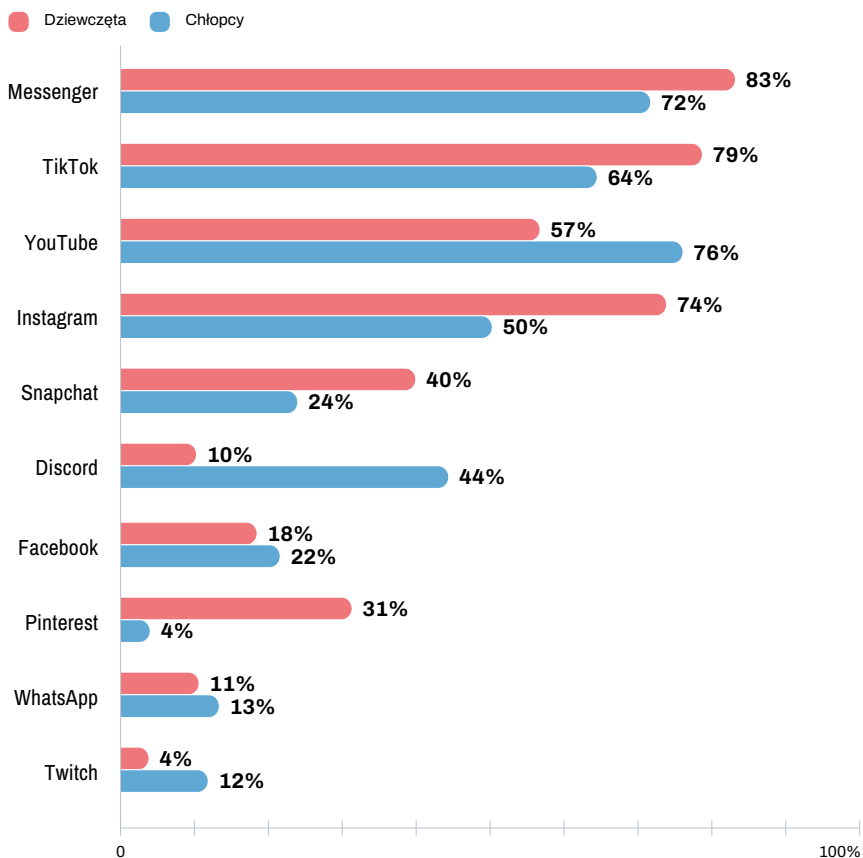
Na podstawie analizy średniego czasu korzystania z mediów społecznościowych wiemy, że **dziewczęta i chłopcy wyraźnie różnią się pod względem intensywności aktywności w mediach społecznościowych. Istotne różnice dotyczą również użytkowania poszczególnych aplikacji.** Dziewczęta korzystające z serwisów społecznościowych w zdecydowanie większym stopniu preferowały platformy skupiające się na materiałach wizualnych i krótkich formach wideo, takie jak Pinterest (31% vs. 4%), Instagram (74% vs. 50%) i TikTok (79% vs. 64%) oraz komunikator Snapchat (40% vs. 24%). Wśród najczęściej używanych aplikacji dziewczęta istotnie częściej wskazywały również najpopularniejszy komunikator Messenger (83% vs. 72%). Dysproporcje wskazujące na przewagę chłopców wśród użytkowników dotyczą w największym stopniu innego komunikatora – Discord (44% vs. 10%). Chłopcy w większym stopniu preferowali również YouTube (76% vs. 57%) oraz serwis dedykowany transmisjom wideo na żywo – Twitch (12% vs. 4%). (Patrz wykres 14 ↻ s. 52).

**WYKRES 13.** Najczęściej używane media społecznościowe (w 2024 roku) – 10 najpopularniejszych odpowiedzi – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: nastolatki korzystające z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ ). Treść pytania: „Z których mediów społecznościowych korzystasz najczęściej?”. Baza: rodzice nastolatków korzystających z mediów społecznościowych,  $n = 860$ . Treść pytania: „Z których mediów społecznościowych Pana(i) dziecko korzysta najczęściej?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie pięciu odpowiedzi.

**WYKRES 14.** Najczęściej używane media społecznościowe (w 2024 roku) – 10 najpopularniejszych odpowiedzi – **PŁEĆ**



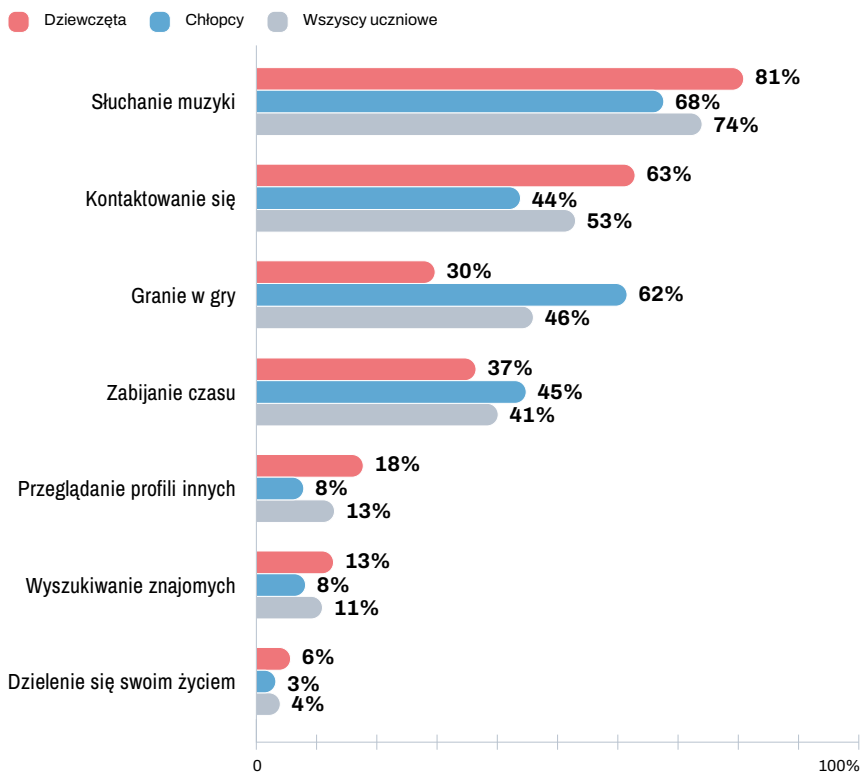
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: nastolatki korzystające z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ ; dziewczęta  $n = 1772$ ; chłopcy  $n = 1833$ ). Treść pytania: „Z których mediów społecznościowych korzystasz najczęściej?”.  
**UWAGA:** pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie pięciu odpowiedzi.

## Aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są media społecznościowe

Przyczyn tych różnic można szukać w tym, w jaki sposób nastolatki najczęściej korzystają z serwisów społecznościowych. Młodzież korzystająca z mediów społecznościowych mogła wskazać maksymalnie trzy rodzaje aktywności wykonywane za ich pośrednictwem. Największy odsetek uczestników badania zadeklarował korzystanie z tego rodzaju serwisów do słuchania muzyki (74%). Nieco ponad połowa (53%) wskazała używanie ich w celu kontaktowania się z innymi osobami (53%). Następne typy aktywności związane są z rozrywką – „Granie w gry” (46%) i „Zabijanie czasu” (41%). Aktywności o charakterze społecznym, takie jak przeglądanie profili innych użytkowników, wyszukiwanie znajomych oraz dzielenie się własnym życiem, były znacznie rzadziej wskazywane przez młodzież.

**Podobnie jak w przypadku preferowanych aplikacji i platform, również w zakresie najczęstszych form korzystania z mediów społecznościowych widoczne są różnice między dziewczętami a chłopcami.** Znaczące dysproporcje wskazujące na większą powszechność danej aktywności wśród dziewcząt dotyczyły kontaktowania się z innymi (63% vs. 44%), przeglądania profili innych osób (18% vs. 8%) oraz, w mniejszym stopniu, wyszukiwania znajomych (13% vs. 8%) i dzielenia się swoim życiem (6% vs. 3%). Wśród głównych aktywności chłopcy dwa razy częściej niż dziewczęta wskazywali granie w gry (62% vs. 30%). Mniejsza, choć nadal istotna różnica dotyczyła wykorzystywania mediów społecznościowych jako sposobu na „zabijanie czasu” (45% vs. 37%). Dziewczęta częściej niż chłopcy korzystały z platform społecznościowych w celach związanych z socjalizacją, co łączy się z danymi dotyczącymi użytkowania poszczególnych serwisów – częściej wskazywały komunikatory, takie jak Messenger i Snapchat wśród najczęściej używanych aplikacji społecznościowych. Dodatkowo były bardziej zaangażowane w przeglądanie profili i treści publikowanych przez innych użytkowników/użytkowniczkę, co łączy się z korzystaniem z serwisów poświęconych twórczej ekspresji i dzieleniu się codziennością, takich jak Instagram, TikTok czy Pinterest. Chłopcy w większym stopniu sięgali po rozrywkę w postaci gier i konsumpcję treści („Zabijanie czasu”), co może wiązać się z użytkowaniem serwisów w dużym stopniu związanych ze światem gier komputerowych (Discord i Twitch) oraz oglądaniem filmów poświęconych różnym obszarom tematycznym w serwisie YouTube.

**WYKRES 15.** Typy aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są media społecznościowe (w 2024 roku)



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK (baza: nastolatki korzystające z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ ; dziewczęta  $n = 1772$ ; chłopcy  $n = 1833$ ). Treść pytania: „Do jakich aktywności najczęściej używasz mediów społecznościowych?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie trzech odpowiedzi.

## Media społecznościowe a zaniechanie obowiązków

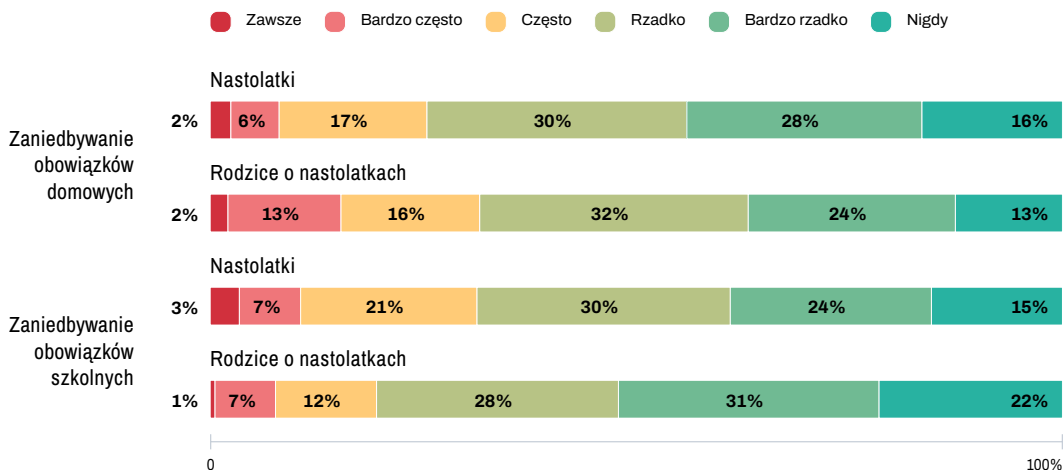
Analiza odpowiedzi nastolatków wskazuje, że dla większości z nich korzystanie z mediów społecznościowych nie stanowi znaczącej przeszkody w realizacji obowiązków domowych i szkolnych. Z drugiej strony **około jedna trzecia (31%) uczniów i uczennic przyznała, że z powodu aktywności związanej z platformami społecznościowymi co najmniej często zaniebuje swoje zobowiązania szkolne** (zsumowane odsetki odpowiedzi „Zawsze”, „Bardzo często” i „Często”). **W odniesieniu do obowiązków domowych analogiczne odpowiedzi udzieliło 25% uczestników i uczestniczek badania.** W przypadku obu rodzajów obowiązków ponad połowa nastolatków przyznała, że sytuacje, w których zaniebują swoje zobowiązania, zdarzają się, ale sporadycznie – rzadko lub bardzo rzadko. Kilkaście procent (15%–16%) młodych osób wskazało, że nigdy nie zdarza im się zaniechać obowiązków domowych i szkolnych z powodu mediów społecznościowych.

Oceny rodziców różnią się od deklaracji nastolatków. **W odróżnieniu od młodzieży opiekunowie w większym stopniu wskazywali na co najmniej częste zaniechanie obowiązków domowych przez swoje nastoletnie dzieci (31% rodziców vs. 25% nastolatków).** Z drugiej strony rzadziej dostrzegali regularne problemy z wypełnianiem obowiązków szkolnych z powodu serwisów społecznościowych (20% rodziców vs. 31% nastolatków). Taka rozbieżność ocen może wynikać z dostępności informacji – opiekunowie rozdzielają zadania domowe i kontrolują stan ich realizacji. Z tego powodu łatwiej im zaobserwować potencjalne, nawet niewielkie niedociągnięcia i zidentyfikować ich przyczynę, jaką w tym przypadku są media społecznościowe. (Patrz wykres 16 ↻ s. 55).

**Dziewczęta w większym stopniu niż chłopcy wskazywały, że korzystanie z mediów społecznościowych co najmniej często prowadzi do zaniechania zarówno obowiązków domowych (30% vs. 21%), jak i szkolnych (34% vs. 29%).** Różnice te sugerują, że na poziomie deklaracyjnym omawiana kwestia jest nieco bardziej problematyczna wśród dziewcząt, które poświęcają więcej czasu na media społecznościowe i w konsekwencji mogą być bardziej podatne na zaniechania powodowane użytkowaniem takich serwisów. (Patrz wykres 17 ↻ s. 55).

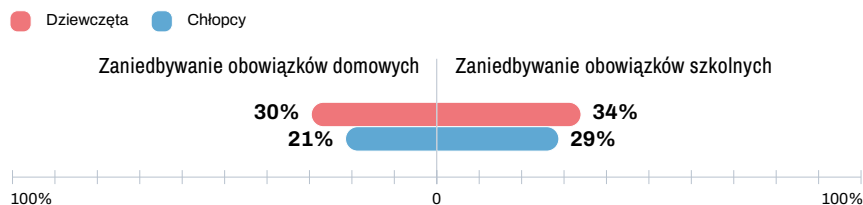


## WYKRES 16. Korzystanie z mediów społecznościowych a zaniebdywanie obowiązków (w 2024 roku) – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK Baza: nastolatki korzystające z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ . Treść pytań: „Czy zdarza Ci się zaniebdywać obowiązki domowe z powodu korzystania z mediów społecznościowych?”; „Czy zdarza Ci się zaniebdywać obowiązki szkolne z powodu korzystania z mediów społecznościowych?”. Baza: rodzice nastolatków korzystających z mediów społecznościowych,  $n = 860$ . Treść pytań: „Czy zdarza się Pana(i) dziecku zaniebdywać obowiązki domowe, przez korzystanie z mediów społecznościowych?”; „Czy zdarza się Pana(i) dziecku zaniebdywać obowiązki szkolne, przez korzystanie z mediów społecznościowych?”.

## WYKRES 17. Korzystanie z mediów społecznościowych a zaniebdywanie obowiązków – PŁEĆ



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK. Baza: uczniowie korzystający z mediów społecznościowych,  $n = 3605$ ; dziewczęta  $n = 1772$ ; chłopcy  $n = 1833$ . Treść pytań: „Czy zdarza Ci się zaniebdywać obowiązki domowe z powodu korzystania z mediów społecznościowych?”; „Czy zdarza Ci się zaniebdywać obowiązki szkolne z powodu korzystania z mediów społecznościowych?”. UWAGA: na wykresie zaprezentowano zsumowane odsetki odpowiedzi „zawsze”, „bardzo często” i „często”.

04

Internet w szkole

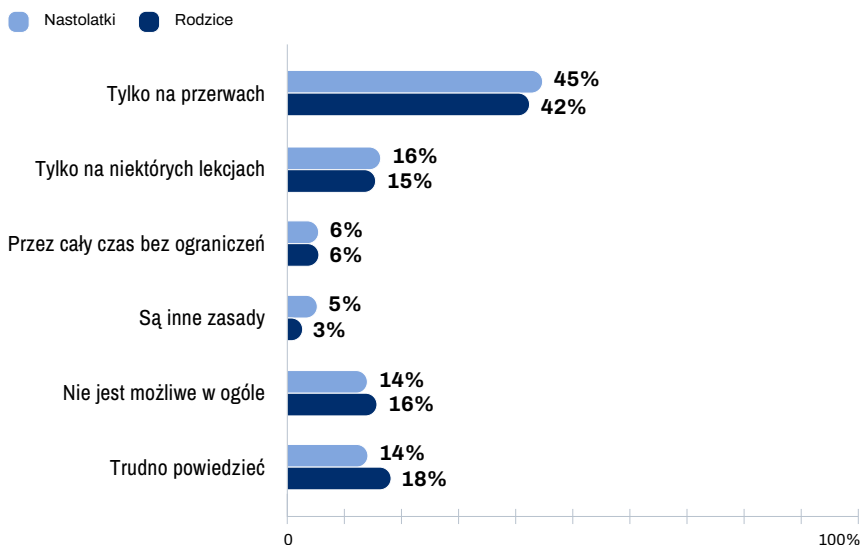
## Korzystanie z urządzeń mobilnych na terenie szkoły

Technologie cyfrowe rozwijają się bardzo szybko i są coraz częściej wykorzystywane w różnych zawodach i w życiu codziennym. Są również powszechnie stosowane w szkolnictwie. W badaniach „Nastolatki” młodzi ludzie mieli możliwość oceniać sposób korzystania z internetu w swoim procesie edukacji oraz wyrażali opinię, jak nauczyciele i nauczycielki wykorzystują technologie informacyjne na lekcjach.

Najwięcej młodzieży (45%) deklarowało, że w szkole może korzystać z urządzeń mobilnych tylko podczas przerw. Sześciu na stu twierdziło, że placówka oświatowa do której uczęszcza, w ogóle nie ogranicza czasu korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem. Co siódmy z młodych ludzi zadeklarował, że w jego szkole użytkowanie np. telefonu czy tabletu jest całkowicie zabronione.

Odpowiedzi rodziców były niemal identyczne ze wskazaniami ich dzieci. Większość rodziców (42%) podobnie jak ich dzieci (45%) twierdziła, że w szkołach z urządzeń mobilnych można korzystać tylko na przerwach. Największa różnica 4 p.p. wystąpiła w przypadku odpowiedzi „trudno powiedzieć” – rodzice (18%) a nastolatki (14%).

## WYKRES 18. Korzystanie z urządzeń mobilnych na terenie szkoły – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**

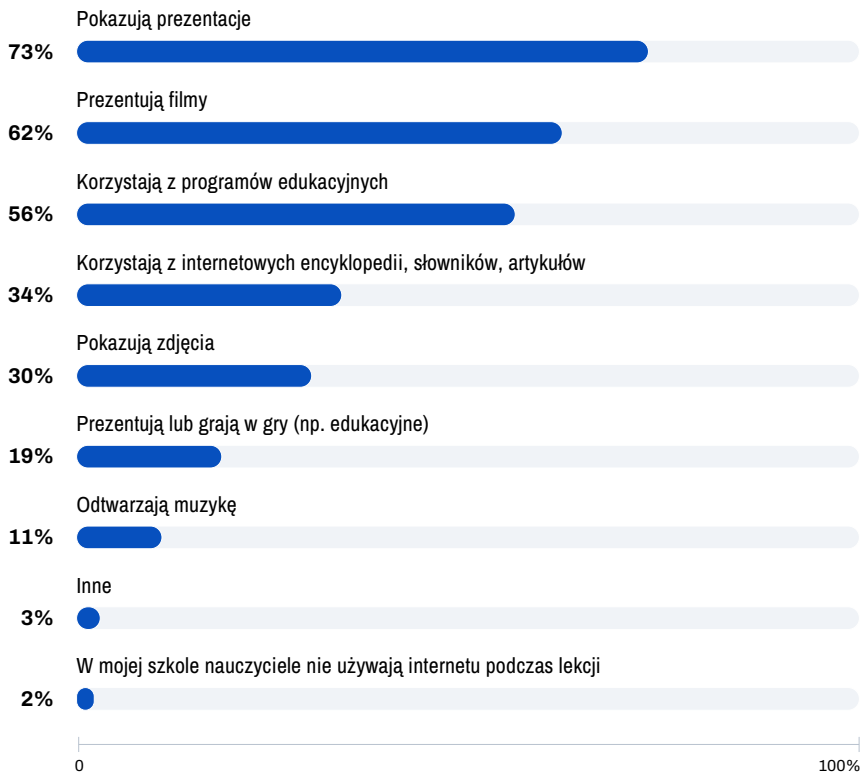


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Na terenie Twojej szkoły korzystanie z urządzeń mobilnych (smartfon, tablet, laptop), mających dostęp do internetu, możliwe jest?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy na terenie szkoły Pana(i) dziecka, korzystanie z urządzeń mobilnych (smartfon, tablet, laptop), mających dostęp do internetu, możliwe jest?”.

## Wykorzystanie internetu przez nauczycieli i nauczycielki na lekcjach

Nauczycielki i nauczyciele korzystając z internetu na lekcjach w największym stopniu, używają go do pokazywania gotowych materiałów, takich jak prezentacje (73%) i filmy (62%). Podczas lekcji nauczyciele i nauczycielki bardzo często wykorzystują również internet w celu odtwarzania programów edukacyjnych (56%) oraz do sprawdzania informacji w słownikach, encyklopediach internetowych (34%).

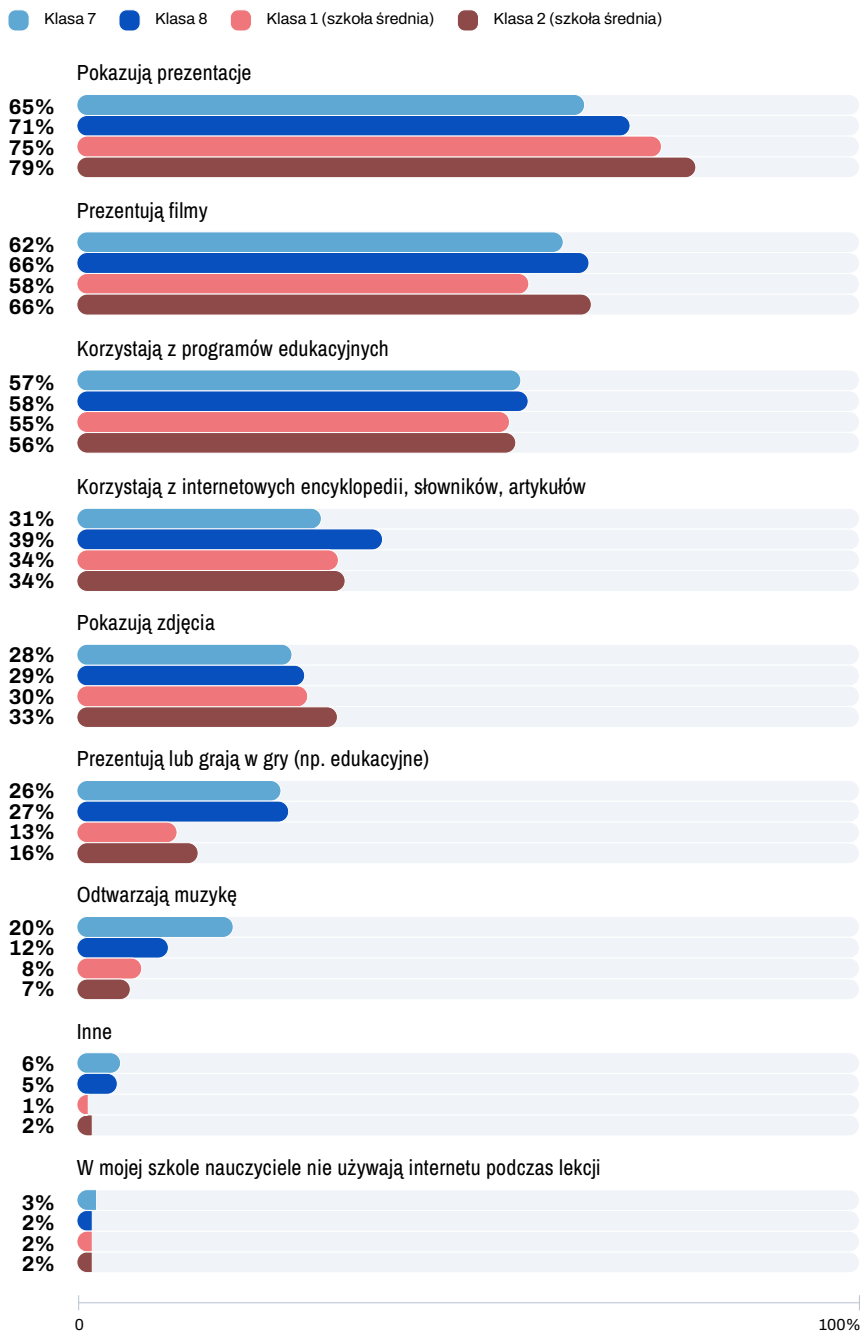
### WYKRES 19. Wykorzystanie internetu przez nauczycieli na lekcjach – OGÓŁEM



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Kiedy nauczyciele podczas lekcji w Twojej szkole używają internetu, to najczęściej:?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia dowolnej liczby odpowiedzi.

Nauczycielki i nauczyciele korzystając na lekcjach z internetu, znacznie częściej pokazują prezentacje w starszych klasach – wskaźnik ten rośnie z 65% w klasach 7 do 79% w klasach drugich szkół średnich. Natomiast prezentowanie lub granie w gry edukacyjne na zajęciach cieszyło się większą popularnością w klasach młodszych i wynosi on 26%–27% w 7 i 8 klasach szkół podstawowych, a spadło do 13%–16% w 1 i 2 klasach szkół średnich. Znaczną różnicę w odpowiedziach uczniów i uczennic widać także w przypadku opcji wzbogacenia lekcji o elementy muzyczne. Wraz z wiekiem uczniów i uczennic malał odsetek młodzieży, który deklarował, że nauczyciele i nauczycielki, odtwarzali na lekcjach muzykę 20% – 7 a 12% – 8 klasa szkoła podstawowa vs. 8% – 1 klasa a 7% – 2 klasa szkoły średniej.

## WYKRES 20. Wykorzystanie internetu przez nauczycieli na lekcjach – KLASA

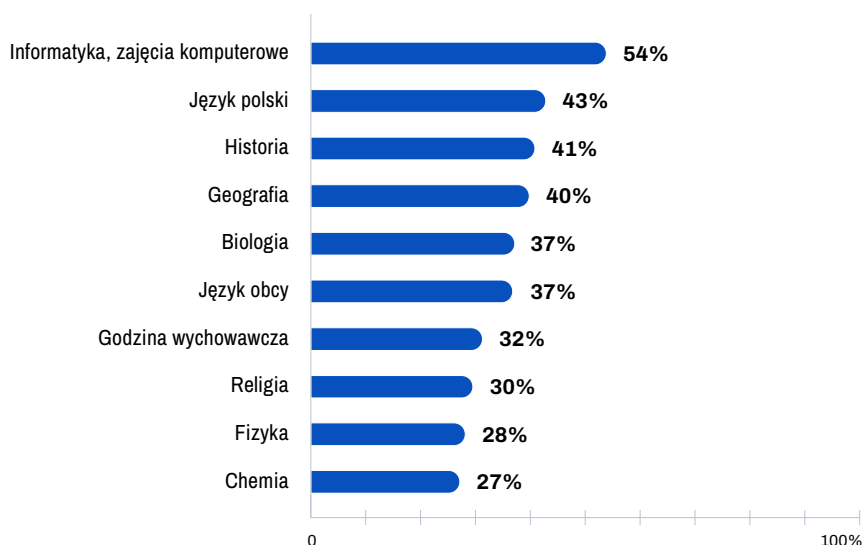


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytania: „Kiedy nauczyciele podczas lekcji w Twojej szkole używają internetu, to najczęściej?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia dowolnej liczby odpowiedzi.

## Zajęcia, na których wykorzystuje się internet

Największą popularnością cieszyło się wykorzystanie internetu na zajęciach komputerowych (54%), języku polskim (43%) oraz historii (41%). Ponad co trzeci młody człowiek wskazał, że nauczyciele i nauczycielki w ich szkole wykorzystywali internet na lekcjach geografii (40%), biologii (37%) oraz języków obcych (37%).

**WYKRES 21.** Zajęcia, na których wykorzystuje się internet – Top10 – **OGÓŁEM**

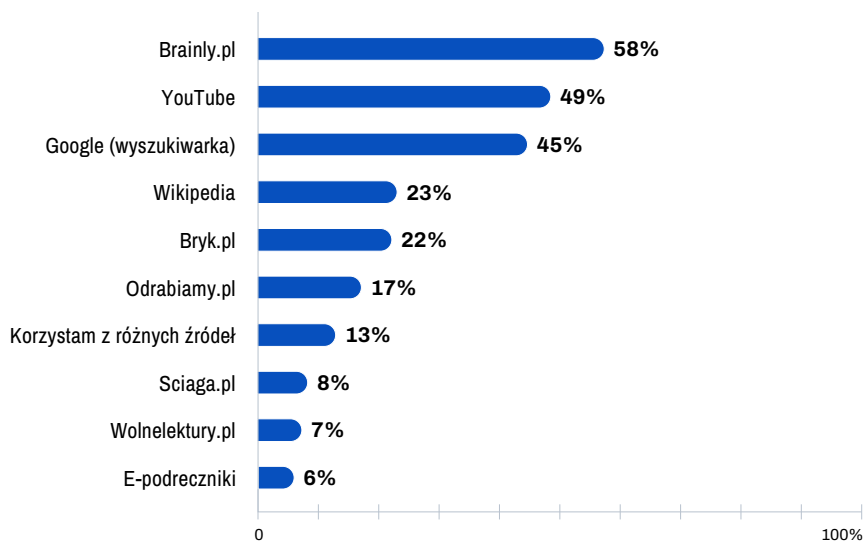


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Na których zajęciach w Twojej szkole wykorzystuje się internet (przez nauczyciela lub za jego wiedzą)?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia dowolnej liczby odpowiedzi. Na wykresie jest 10 pierwszych, najwyższych wskazań.

## Serwisy internetowe najczęściej wykorzystywane do odrabiania lekcji

W przygotowaniach do zajęć i testów uczniowie i uczennice najczęściej korzystają z Brainly.pl (58%), serwisu YouTube (49%) oraz wyszukiwarki Google (45%). Jednocześnie zauważalny jest spadek popularności Wikipedii i Google jako źródeł wspierających proces nauki. W przypadku Wikipedii odsetek wskazań zmniejszył się z 65% w 2020 r. do 36% w 2022 r. i 23% w 2024 r., natomiast w przypadku wyszukiwarki Google – z 61% w 2020 r. do 59% w 2022 r. i 45% w 2024 r.

**WYKRES 22.** Serwisy internetowe najczęściej wykorzystywane do odrabiania lekcji – Top 10 – **OGÓŁEM**



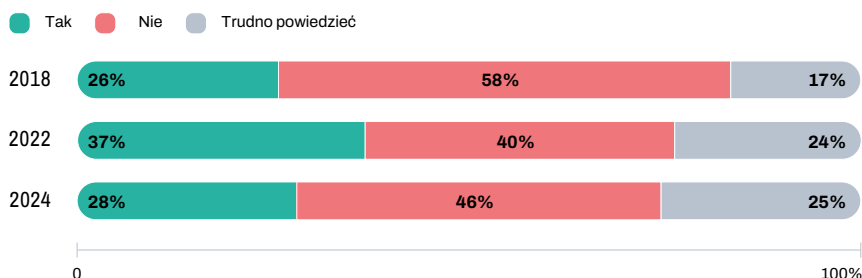
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Z których, serwisów najczęściej korzystasz odrabiając lekcje i/lub ucząc się do zajęć, sprawdzianów, itp.?” UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie pięciu odpowiedzi. Na wykresie jest 10 pierwszych, najwyższych wskazań.



## Komunikacja z nauczycielem/ nauczycielką przez internet

Kontakt uczniów i uczennic z nauczycielami stanowi istotny element procesu edukacyjnego. Rozwój narzędzi cyfrowych, w tym aplikacji i platform szkolnych, stworzył możliwość bezpośredniego kierowania pytań do kadry pedagogicznej zarówno w zakresie treści dydaktycznych, jak i kwestii wychowawczych. Analiza danych wskazuje, że z tej formy komunikacji korzystała jedynie część badanych: 26% w 2018 r., 37% w 2022 r. oraz 28% w 2024 r. Szczególnie wyróżniają się wyniki z roku 2022, co należy wiązać z okresem bezpośrednio następującym po pandemii COVID-19, kiedy edukacja – prowadzona wcześniej w trybie zdalnym – stopniowo powracała do formy stacjonarnej, a uczniowie i uczennice pozostawali jeszcze w dużej mierze przyzwyczajeni do cyfrowych form komunikacji. W badaniu nie uwzględniono danych z 2020 r., ponieważ w okresie edukacji w pełni zdalnej kontakt online z nauczycielami był oczywisty i powszechny. Niezależnie od edycji badania, wyższy poziom korzystania z tej formy kontaktu deklarowała młodzież ze szkół ponadpodstawowych.

**WYKRES 23.** Kontakt z nauczycielami za pomocą internetu w latach 2018, 2022, 2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2018–2024, NASK, (baza: 2018 N = 1007, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665). Treść pytania: „Czy komunikujesz się z nauczycielami za pomocą internetu?”.

05

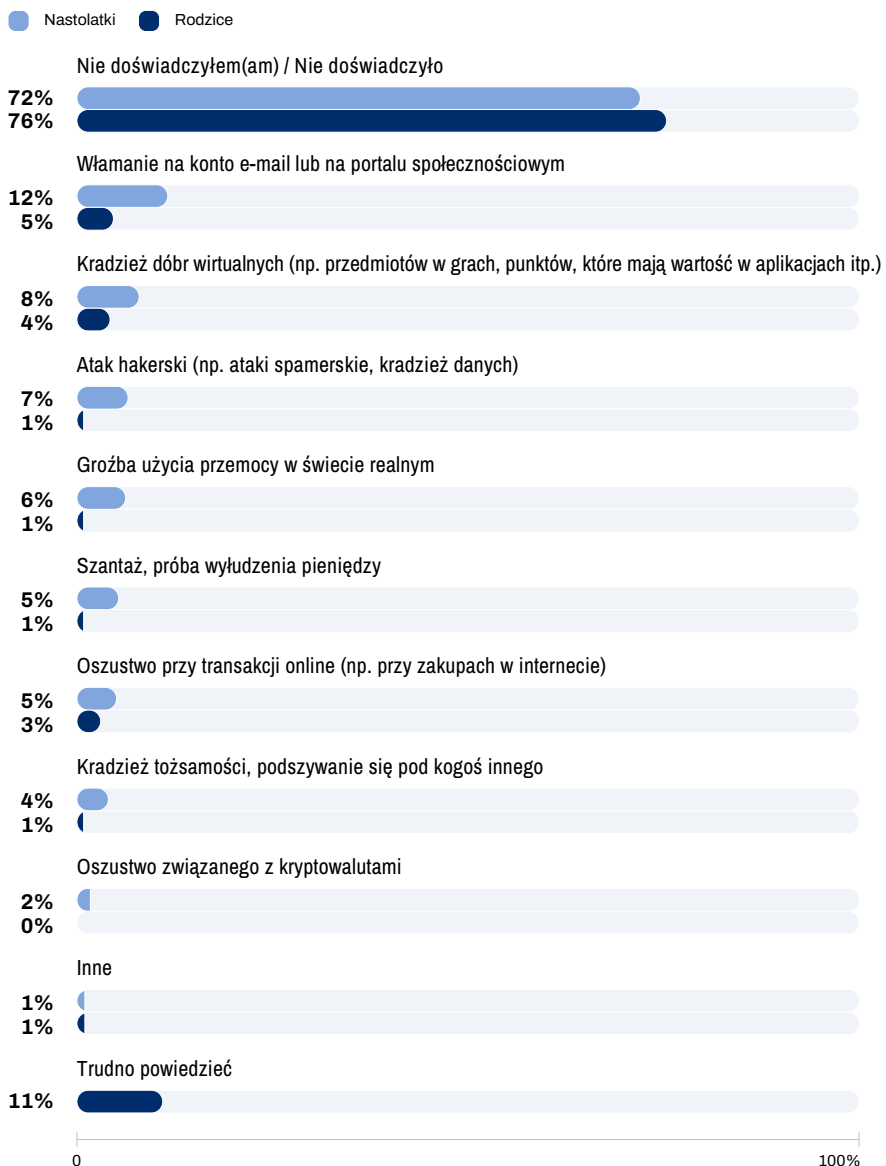
Cyberzagrożenia

## Cyberataki

Zdecydowana większość uczniów i uczennic (72%) zadeklarowała, że nie doświadczyła żadnej z form cyberprzestępstw wymienionych w badaniu. Niemniej jednak **częściej niż w co czwartym przypadku (28%) badani zgłaszali kontakt z przynajmniej jednym tego rodzaju zdarzeniem**. Najczęściej były to włamania na konta (12%), kradzież dóbr wirtualnych (8%), ataki hakerskie (7%) i groźby użycia przemocy w świecie realnym (6%).

Podobnie jak w innych obszarach problematyki związanej z zagrożeniami w sieci, także w przypadku cyberataków widoczne są wyraźne rozbieżności między deklaracjami nastolatków i ich rodziców. Młodzież znacznie częściej przyznawała się do doświadczeń cyberataków (28%), podczas gdy potwierdzało je jedynie 13% dorosłych, a co dziewiąty rodzic (11%) deklarował brak wiedzy w tym zakresie. Wskazuje to na ograniczoną wiedzę rodziców o realnych doświadczeniach swoich dzieci oraz konieczność zintensyfikowania dialogu i wzmacnianie relacji rodzinnych, aby rodzice mogli skuteczniej wspierać młodzież w świecie cyfrowym.

## WYKRES 24. Doświadczenia cyberataków – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy w internecie byłeś(aś) poszkodowany(a) w wyniku:”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy Pana(i) dziecko w internecie było poszkodowane w wyniku:”. Pytania wielokrotnego wyboru.

**Zarówno wśród chłopców jak i dziewcząt** najczęściej wskazywanymi zagrożeniami były włamania na konta e-mail lub portale społecznościowe. **Chłopcy częściej niż dziewczęta wskazywali, że doświadczyli kradzieży dóbr wirtualnych.** Różnica ta może być związana z częstszym uczestnictwem chłopców w grach online, gdzie wirtualne przedmioty mają wartość użytkową i rynkową.

**Ryzyko doświadczenia cyberataków rośnie wraz z wiekiem uczniów i uczennic.** Brak takich doświadczeń deklarowało 81% siódmoklasistów i siódmoklasistek, ale już tylko 67% uczniów i uczennic klasy 2 szkoły średniej. Starsi uczniowie i uczennice częściej zgłaszali włamania na konta, kradzież dóbr wirtualnych oraz inne formy nadużyć, co wiąże się z większą samodzielnością i intensywniejszą aktywnością online. Młodzież ze wszystkich typów szkół jest w zbliżonym stopniu narażona na zagrożenia cyfrowe, co potwierdza, że istotniejszym czynnikiem różnicującym jest wiek, a nie rodzaj szkoły. Z tego powodu szczególnie istotne wydaje się wdrażanie działań edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego już na poziomie szkoły podstawowej oraz kontynuowanie ich na dalszych etapach edukacji, aby wyposażać młodzież w kompetencje pozwalające na świadome i bezpieczne poruszanie się w środowisku online.

## Doświadczenie przemocy internetowej

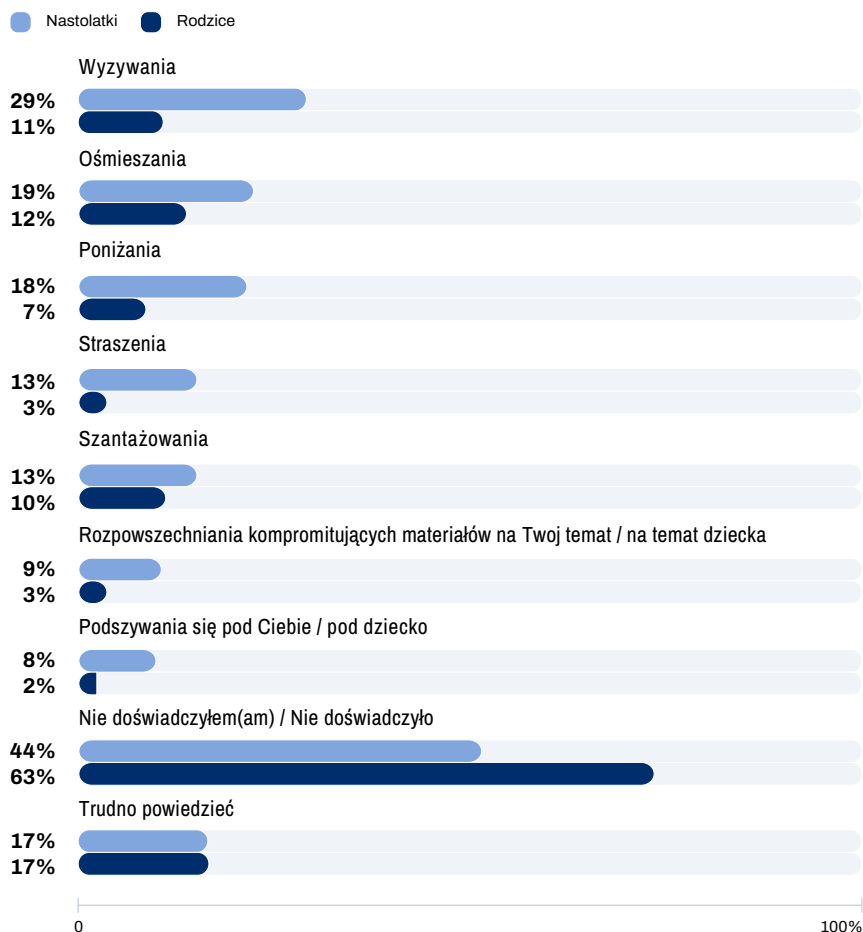
Cyberprzemoc jest poważnym problemem w życiu nastolatków – duża część badanych doświadczyła jej różnych form, najczęściej wyzywania (29%), ośmieszania (19%), poniżania (18%) i straszenia (13%). Jedynie 44% uczniów i uczennic zadeklarowało brak takich doświadczeń. Warto zwrócić szczególną uwagę na fakt, że **aż 17% nastolatków zaznaczyło odpowiedź „Trudno powiedzieć”**, co stanowi istotny sygnał diagnostyczny.

Taki wynik może świadczyć o wielu możliwych zjawiskach towarzyszących doświadczeniu cyberprzemocy, a jednocześnie utrudniających jej jednoznaczną identyfikację. Z jednej strony wskazuje na niską świadomość młodzieży, która nie zawsze rozpoznaje subtelne formy przemocy psychicznej czy symbolicznej, zwłaszcza w żartobliwej lub pośredniej postaci. Z drugiej strony może świadczyć o „znieczuleniu” na krzywdzące treści – ich powszechność sprawia, że przestają być postrzegane przez nastolatki jako krzywdzące, a są traktowane jako normalny element interakcji online.

Niewykluczone też, że uczniowie i uczennice unikają jasnych deklaracji z obawy przed stygmatyzacją, ujawnieniem roli ofiary lub brakiem wiary w możliwość uzyskania wsparcia.

Istnieje wyraźna rozbieżność między postrzeganiem rodziców a zgłaszanymi doświadczeniami dzieci. **Opiekunowie znacznie rzadziej niż same nastolatki wskazywali, że ich podopieczni doświadczyli cyberprzemocy. Większość rodziców (63%) była przekonana, że ich dziecko nie doświadczyło żadnej formy agresji online, jednocześnie aż 17% rodziców zaznaczyło „Trudno powiedzieć”.** Oznacza to, że tylko **co piąty dorosły dysponuje wiedzą lub przypuszczeniem, iż jego dziecko mogło stać się ofiarą tego rodzaju zachowań.**

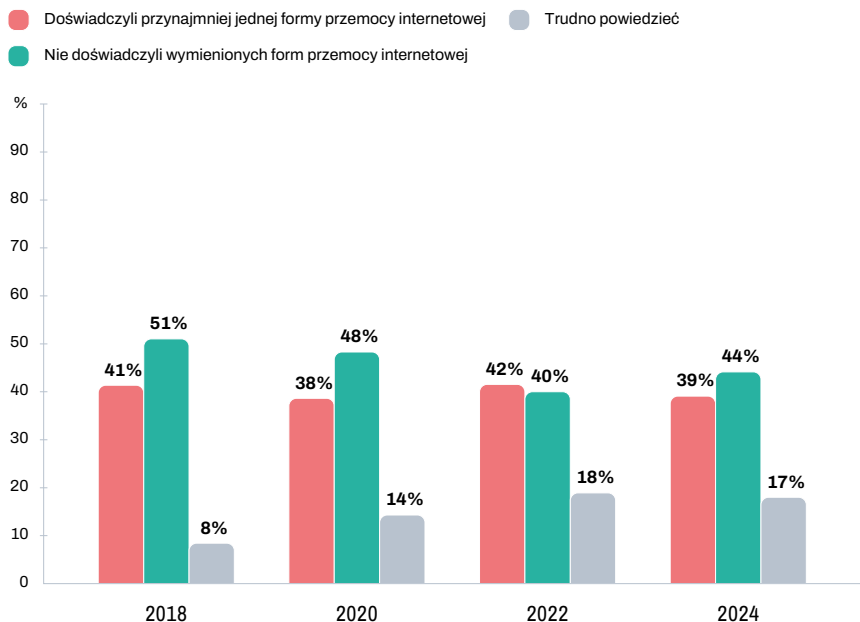
**WYKRES 25.** Doświadczenie przemocy internetowej „Czy kiedykolwiek doświadczyłeś(aś):” **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy kiedykolwiek doświadczyłeś(aś) któregoś z poniższych rodzajów przemocy internetowej?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy Pana(i) dziecko doświadczyło w internecie któregoś z poniższych rodzajów przemocy internetowej?”. Pytania wielokrotnego wyboru.

Mimo upływu lat nie obserwuje się istotnych zmian stopnia, w jakim młodzież doświadcza cyberprzemocy. Analiza porównawcza z lat 2018–2024 pokazała, że odsetek młodzieży deklarującej kontakt z co najmniej jedną formą przemocy internetowej utrzymuje się na poziomie około 38–42%, co oznacza, że więcej niż co trzeci nastolatek wciąż styka się z tym problemem. Podobnie stabilny pozostaje odsetek osób twierdzących, że nie doświadczyły takich zdarzeń (40–51%). Warto podkreślić, że odsetek odpowiedzi „Trudno powiedzieć” wzrósł z 8% w 2018 r. do 17% w 2024 r., co może wskazywać na narastające trudności młodzieży w jednoznacznym identyfikowaniu i kategoryzowaniu własnych doświadczeń w przestrzeni cyfrowej.

#### WYKRES 26. Doświadczenie przemocy internetowej – analiza z lat 2018–2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2018–2024, NASK, (baza: 2018  $N = 1007$ , 2020  $N = 1733$ , 2022  $N = 4984$ , 2024  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy kiedykolwiek doświadczyłeś(aś) któregoś z poniższych rodzajów przemocy internetowej?”.

Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy w podobnym stopniu mogą być ofiarami, sprawcami czy świadkami przemocy internetowej. Różnice, które czasami się pojawiają, są niewielkie i zwykle dotyczą raczej form, jakie przybiera cyberprzemoc, niż samej skali zjawiska.

Choć ogólny obraz doświadczeń cyberprzemocy był **podobny w różnych klasach**, można zauważyć pewne **tendencje wzrostowe** w intensywności i złożoności form przemocy wśród uczniów i uczennic starszych klas – szczególnie w zakresie szantażu, kompromitujących treści i ośmieszenia. Wyzywanie to najpowszechniejsza forma przemocy cyfrowej zgłaszana niezależnie od wieku. Częstotliwość niektórych form cyberprzemocy nieco nasila się wraz z wiekiem i przejściem do szkoły ponadpodstawowej, ale różnice są umiarkowane i nie występują we wszystkich kategoriach.

Uczniowie i uczennice **szkół ponadpodstawowych częściej deklarowali doświadczenie przemocy w sieci niż uczniowie i uczennice szkół podstawowych**. Wśród szkół ponadpodstawowych, **szkoła branżowa wyróżniała się najwyższym poziomem zgłaszanej cyberprzemocy** zwłaszcza w bardziej agresywnych formach, takich jak wyzywanie, poniżanie, straszenie, szantażowanie czy podszywanie się.

## Częstotliwość doświadczenia przemocy internetowej

Wśród młodych osób, które doświadczyły przemocy w internecie, najczęściej deklarowaną formą jej występowania były incydenty o charakterze sporadycznym. Więcej niż co czwarty nastolatek (**28%**) **wskazywał na zdarzenia występujące rzadziej niż raz w roku, a 22% – raz lub kilka razy w roku**. Oznacza to, że dla połowy osób zgłaszających doświadczenia cyberprzemocy ma ona w przeważającej mierze charakter incydentalny. Co dziesiąty nastolatek deklarował **cykliczne doświadczenia przemocy online – 10% młodych użytkowników i użytkowniczek internetu wskazało na występowanie jej raz lub kilka razy w miesiącu**, natomiast po 7% nastolatków deklarowało, że przemoc występuje **raz lub kilka razy w tygodniu lub nawet codziennie**.

Należy zaznaczyć, że incydentalny charakter doświadczeń cyberprzemocy nie redukuje ich potencjalnej szkodliwości. Częstotliwość kontaktu



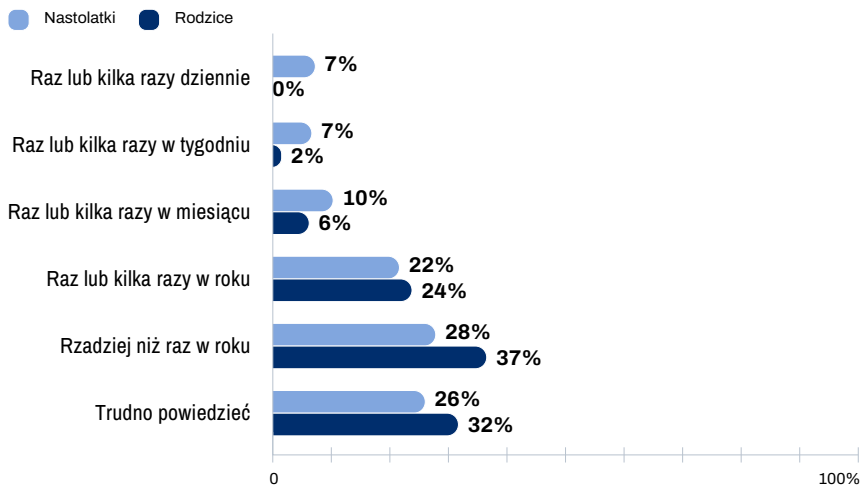
z przemocą nie przekłada się wprost na nasilenie odczuwanego stresu czy ryzyko długofalowych konsekwencji psychicznych. Nawet pojedyncze zdarzenie o dużej intensywności może skutkować poważnymi zaburzeniami emocjonalnymi i relacyjnymi.

Uwagę zwraca również fakt, że **aż co czwarty (26%)** nastolatek wybrał odpowiedź „**Trudno powiedzieć**”, co może świadczyć o niejednoznaczności definicji cyberprzemocy w percepcji młodzieży lub trudnościach w jej identyfikacji, a co za tym idzie – w określeniu częstotliwości jej występowania.

Rodzice wyraźnie zaniżali zarówno skalę, jak i częstotliwość cyberprzemocy wobec nastolatków. Dane pokazują znaczną rozbieżność między deklaracjami młodzieży a percepcją dorosłych. Największa zgodność dotyczy rzadkich incydentów – raz lub kilka razy w roku (22% nastolatków i 24% rodziców). Szczególnie widoczne są rozbieżności w odniesieniu do form powtarzalnych – przemoc raz lub kilka razy w miesiącu deklarowało 10% nastolatków, a tylko 6% rodziców; cotygodniową – 7% młodzieży wobec 2% rodziców; codzienną – 7% nastolatków przy braku wskazań ze strony rodziców. Warto też dodać, że większy odsetek rodziców (32%) niż nastolatków (26%) wybrał odpowiedź „Trudno powiedzieć”, co może świadczyć o ograniczonej wiedzy na temat realnych doświadczeń ich dzieci lub/i o braku skutecznej komunikacji w tym zakresie, co z kolei może wpływać na niedostateczne reagowanie lub brak wsparcia w sytuacjach wymagających interwencji. (Patrz wykres 27 ↻ s. 73).

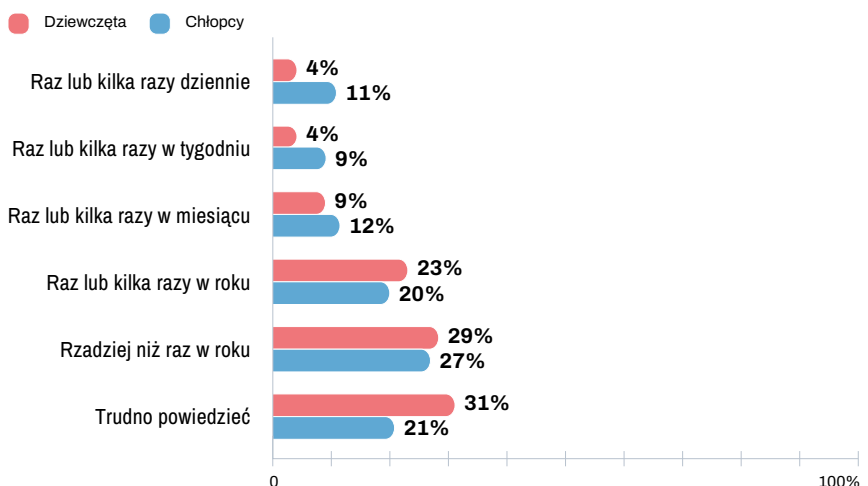
**Chłopcy częściej deklarowali doświadczenia przemocy o charakterze regularnym, z kolei dziewczęta nieco częściej zgłaszały przemoc o charakterze incydentalnym.** Co istotne, co trzecia dziewczyna (31%) wybrała odpowiedź „Trudno powiedzieć”, co może świadczyć o niepewności w ocenie danego zachowania jako przemocowego lub o większej wrażliwości na sytuacje graniczne. W przypadku chłopców ten odsetek wynosił 21%. (Patrz wykres 28 ↻ s. 73).

### WYKRES 27. Częstotliwość doświadczania przemocy internetowej – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy doświadczyli przemocy internetowej,  $n = 1439$ ). Treść pytania: „Jak często doświadczasz przemocy internetowej?”. Baza: rodzice dzieci, które ich zdaniem doświadczyły przemocy internetowej,  $n = 189$ . Treść pytania: „Jak często Pana(i) dziecko doświadacza przemocy internetowej?”.

### WYKRES 28. Częstotliwość doświadczania przemocy internetowej – nastolatki – PŁEĆ



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy doświadczyli przemocy internetowej, dziewczęta  $n = 707$ , chłopcy  $n = 732$ ). Treść pytania: „Jak często doświadczasz przemocy internetowej?”.

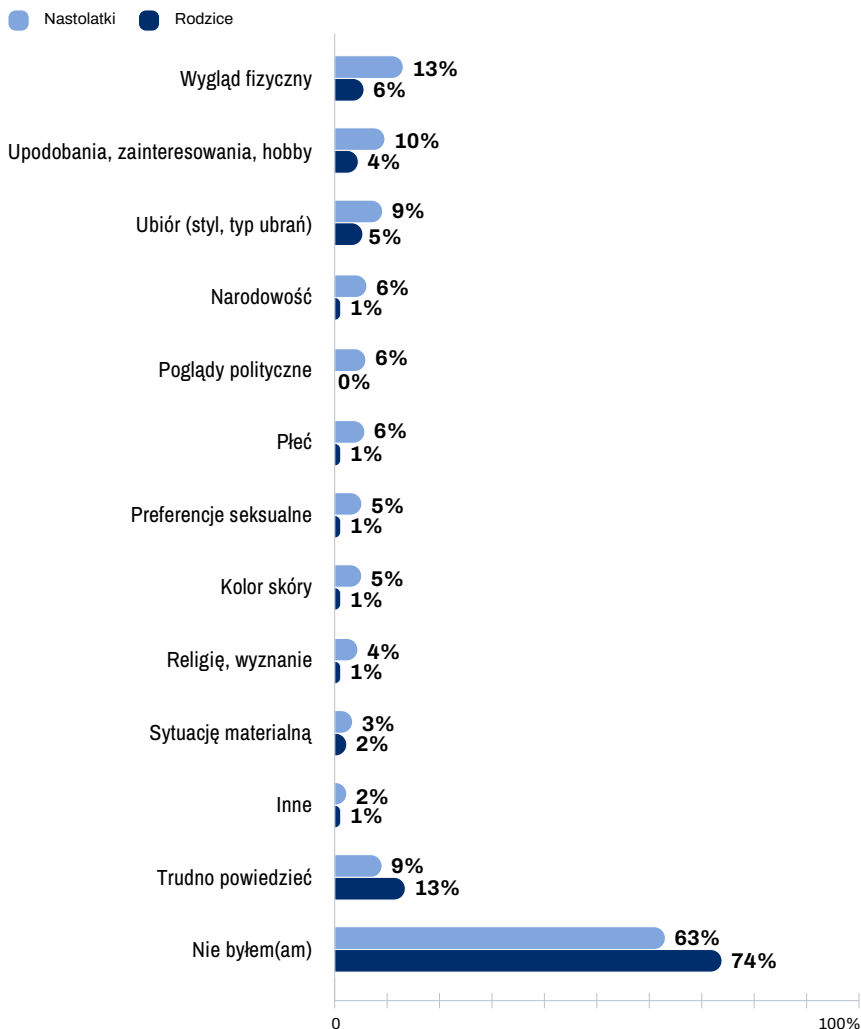
Różnice w częstości doświadczeń cyberprzemocy między klasami są niewielkie. Starsi uczniowie i uczennice nieco częściej zgłaszali jej regularne formy, natomiast młodszy częściej wskazywali incydenty okazjonalne. Ogólny poziom niepewności w ocenach zjawiska pozostaje podobny we wszystkich grupach wiekowych. Natomiast częstotliwość cyberprzemocy różni się w zależności od typu szkoły. Uczniowie i uczennice szkół branżowych najczęściej doświadczali jej w sposób regularny, co może świadczyć o trudniejszym środowisku społecznym. Najniższe wskaźniki odnotowano w liceach, gdzie przemoc przybierała głównie formę sporadyczną.

## Powody przemocy w internecie

Większość nastolatków (63%) deklarowała brak doświadczeń cyberprzemocy związanej z cechami osobistymi czy przekonaniami, jednak ponad jedna czwarta (28%) zetknęła się z jej dyskryminującymi formami – najczęściej dotyczącymi wyglądu (13%), zainteresowań (10%) i stylu ubierania się (9%). W porównaniu z deklaracjami młodzieży rodzice częściej twierdzili, że takie sytuacje nie występują (74%), a 13% z nich wybierało odpowiedź „Trudno powiedzieć”. Dane pokazują wyraźną rozbieżność między deklaracjami młodzieży a oceną rodziców, co wskazuje na lukę w postrzeganiu przemocy symbolicznej i dyskryminacyjnej. Może ona wynikać z ograniczonej komunikacji, nieujawniania trudnych doświadczeń przez nastolatków oraz niedostatecznej wrażliwości dorosłych na ukryte lub „znormalizowane” formy cyberprzemocy. (Patrz wykres 29 ↻ s. 75).

Doświadczenia dziewcząt i chłopców w zakresie przemocy motywowanej cechami osobistymi były podobne – brak kontaktu z tym zjawiskiem deklaroowało odpowiednio 62% chłopców i 63% dziewcząt. Różnice dotyczyły głównie powodów: dziewczęta częściej wskazywały wygląd i styl ubioru, natomiast chłopcy – narodowość, poglądy polityczne czy kolor skóry. Może to odzwierciedlać odmienne mechanizmy presji społecznej – u dziewcząt silniej związane z wizerunkiem kształtowanym przez media, a u chłopców z przynależnością społeczną i tożsamością grupową. Starsza młodzież częściej zgłasza doświadczenia przemocy motywowanej cechami osobistymi lub przekonaniami, co może wiązać się z większą świadomością i presją rówieśniczą.

**WYKRES 29.** Powody przemocy w internecie. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy byłeś(aś) w internecie celem ataków ze względu na:” – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy byłeś(aś) w internecie celem ataków ze względu na:”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy Pana(i) dziecko w internecie było celem ataków ze względu na:”. Pytania wielokrotnego wyboru.

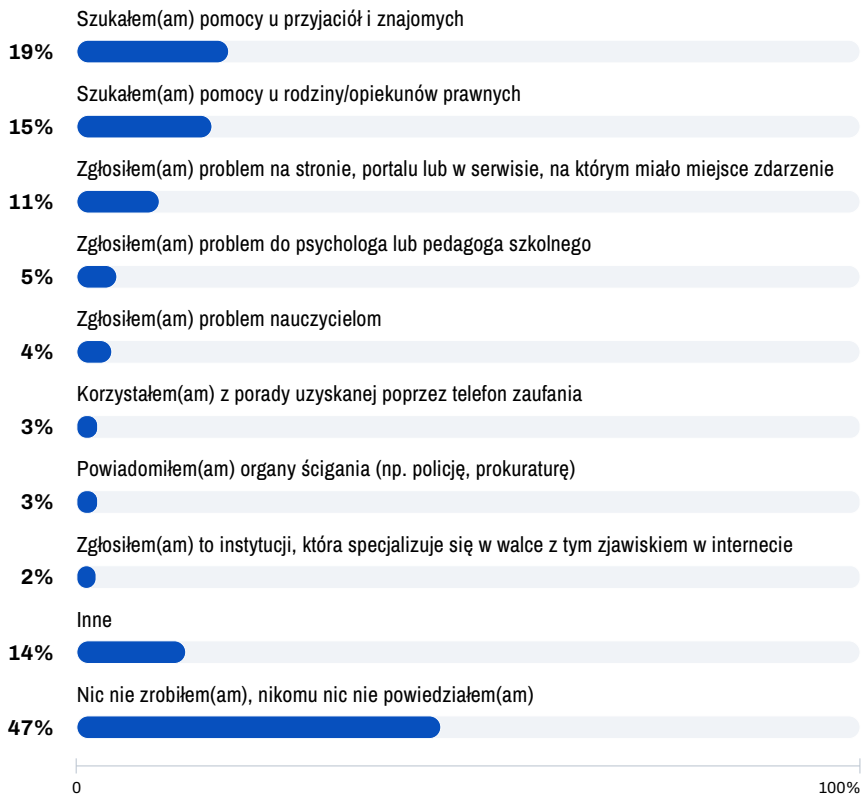
## Reakcja na doświadczenie przemocy internetowej

Reakcje nastolatków na doświadczanie cyberprzemocy w zdecydowanej większości są bierne lub ograniczają się do poinformowania najbliższego otoczenia. Aż 47% badanych zadeklarowało, że w ogóle nie podjęło żadnych działań i nikomu nie powiedziało o problemie „**Nic nie zrobiłem(am), nikomu nic nie powiedziałem(am)**”. Oznacza to, że niemal co druga osoba **nie podjęła żadnej reakcji** w obliczu problemu, co może wskazywać na brak zaufania, niską świadomość możliwości wsparcia lub poczucie bezradności.

Te nastolatki, które zareagowały na doświadczenia przemocy w sieci, najczęściej wskazywały szukanie pomocy w najbliższym otoczeniu – u **przyjaciół i znajomych (19%)** i w **rodzinie (15%)**. **Rzadziej decydowały się na działania formalne: zgłoszenia w serwisach (11%), kontakt ze szkołą lub specjalistą (3–5%) czy powiadomienie organów ścigania (3%)**. Tylko 2% badanych zdecydowało się na zgłoszenie problemu do instytucji specjalizującej się w przeciwdziałaniu przemocy w internecie. ([Patrz wykres 30](#) ➔ s. 77).

Różnice w reakcjach na cyberprzemoc widoczne między płciami dotyczą głównie korzystania ze wsparcia społecznego: dziewczęta częściej niż chłopcy zwracały się do najbliższego otoczenia (przyjaciele: 28% vs. 11%, rodzina: 18% vs. 11%). **Jednocześnie bierność pozostaje dominującą postawą niezależnie od płci** – brak jakiegokolwiek reakcji deklarowało 46% dziewcząt oraz 47% chłopców – co wskazuje na niską skłonność do działań formalnych i potrzebę wzmocnienia świadomości oraz kompetencji w zakresie przeciwdziałania cyberprzemocy.

### WYKRES 30. Reakcja na doświadczenie przemocy internetowej – NASTOLATKI



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy doświadczyli przemocy internetowej,  $N = 1439$ ). Treść pytania: „Jeśli doświadczyłeś(aś) przemocy internetowej, to jak zareagowałeś(aś)?”. Pytanie wielokrotnego wyboru.

## Reakcja na doświadczenie przemocy internetowej – perspektywa rodzica

Rodzice znacząco przeceniają aktywność swoich dzieci w poszukiwaniu wsparcia w sytuacjach trudnych lub/i nie posiadają wystarczającej wiedzy na temat faktycznych strategii radzenia sobie, które młodzież stosuje w obliczu doświadczeń takich jak cyberprzemoc.

Rodzice byli przekonani, że w obliczu cyberprzemocy ich dzieci w pierwszej kolejności zwracały się po pomoc do najbliższych dorosłych – taką strategię przypisywało im aż 66% badanych opiekunów, podczas gdy jedynie 15% nastolatków faktycznie wskazało rodzinę jako źródło wsparcia.

Podobne rozbieżności pojawiają się przy ocenie roli nauczycieli i nauczycielek (22% rodziców vs. 4% uczniów i uczennic) czy psychologów (13% vs. 5%), a jedynie w przypadku przyjaciół dane obu grup są zbliżone. Co dziewiąty rodzic (11%) przyznał, że nie posiada wiedzy o działaniach swoich dzieci w takich sytuacjach.

### WYKRES 31. Reakcja na doświadczenie przemocy internetowej: **RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: rodzice dzieci, które ich zdaniem doświadczyły przemocy internetowej, N = 189. Treść pytania: „Jeśli Pana(i) dziecko doświadczyło przemocy, to jak zareagowało?”. Pytania wielokrotnego wyboru.

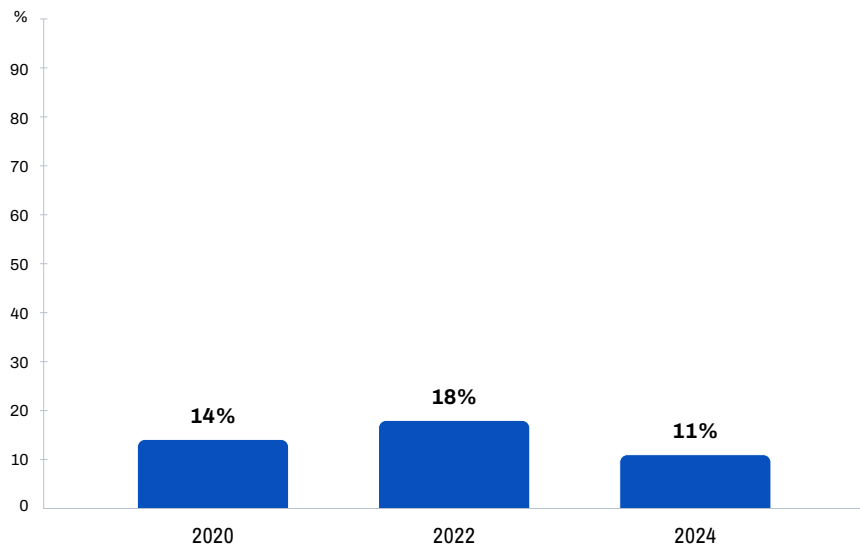
# 06

**Kontakt  
z nieznanymi  
dorosłymi**



Młodzi ludzie podejmują wiele aktywności w internecie także takich, które można skategoryzować jako zachowania ryzykowne, czyli niosące za sobą zagrożenie negatywnych konsekwencji zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Na podjęcie bezpośrednich kontaktów z nieznanymi osobami dorosłymi, poznanymi w internecie w 2024 r. zdecydował się co dziewiąty nastolatek (11%). W 2022 r. na takie zachowania wskazał niemal co piąty (18%).

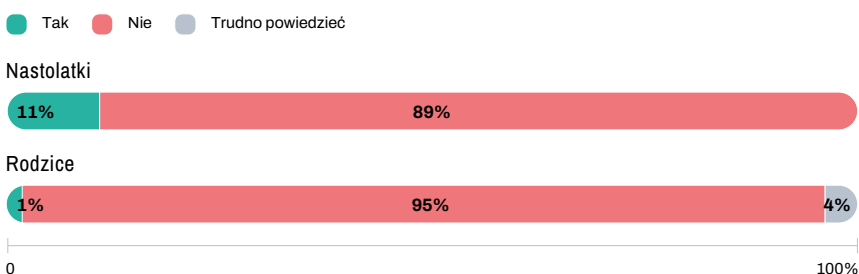
**WYKRES 32.** Spotkanie z osobą dorosłą poznaną w internecie w latach 2020, 2022, 2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2020–2024, NASK, (baza: 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665). Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się spotkać z osobą dorosłą, którą poznałeś(aś) w internecie?”.

Warto zwrócić uwagę na duże dysproporcje między odpowiedziami rodziców a deklaracjami nastolatków dotyczącymi spotkań z osobą nieznajomą. Odpowiedzi rodziców potwierdzające wiedzę na temat spotkania ich dzieci z nieznajomą osobą dorosłą poznaną w sieci mieszczą się w granicach błędu statystycznego 1%, natomiast aż 4% opiekunów miało wątpliwość w jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie.

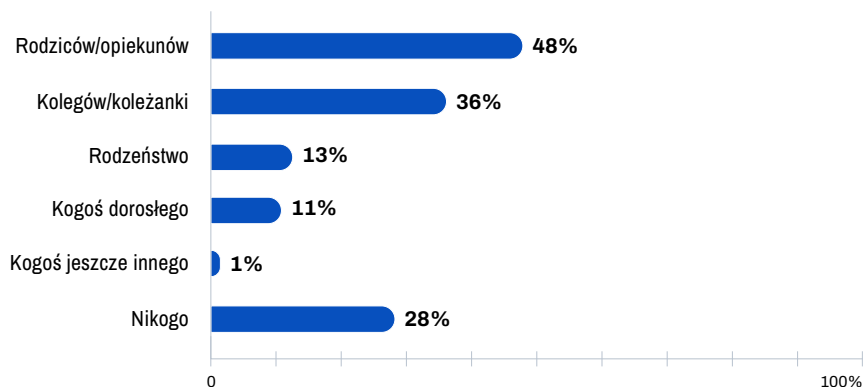
### WYKRES 33. Spotkanie z osobą dorosłą poznaną w internecie – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się spotkać z osobą dorosłą, którą poznałeś(aś) w internecie?” (baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ ). Treść pytania: „Czy Pana(i) dziecku zdarzyło się spotkać z osobą dorosłą, którą poznało w internecie?”.

Spotkania z dorosłymi poznanymi wyłącznie w internecie niosą poważne ryzyko, a szczególnie niepokojące jest to, że w 2024 r. aż 28% nastolatków nie poinformowało o takim zdarzeniu nikogo – odsetek ten pozostaje na podobnym poziomie od 2020 r. (25–28%). Ci, którzy decydują się podzielić taką informacją, najczęściej wskazują na rodziców lub opiekunów (48%), rzadziej kolegów i koleżanki (36%) czy rodzeństwo (13%). Znacznie mniej osób zwraca się do innych dorosłych (11%) lub dalszych znajomych (7%).

**WYKRES 34.** Informowanie innych o planowanym spotkaniu z nieznaną osobą dorosłą poznaną w internecie



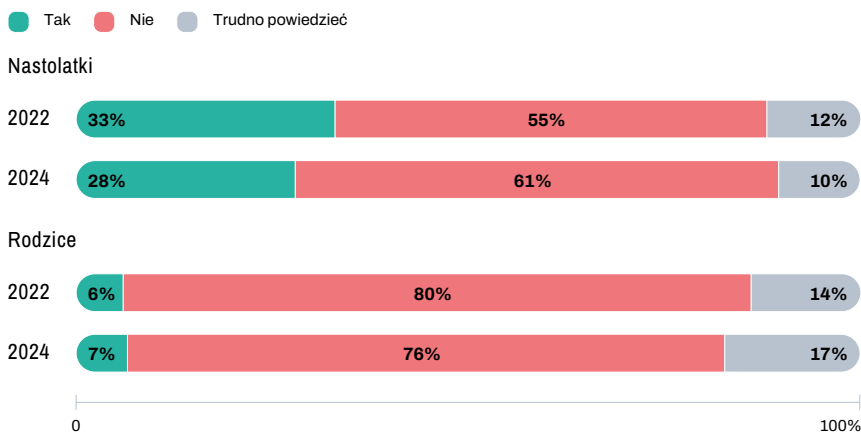
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy spotkali się z osobą dorosłą poznaną w internecie,  $N = 399$ ). Treść pytania: „Kogo poinformowałeś(aś) o planowanym spotkaniu?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia dowolnej liczby odpowiedzi.

07

Seksting

Terminem *seksting* określa się aktywności polegające na przesyłaniu lub publikowaniu za pośrednictwem internetu osobistych materiałów o charakterze erotycznym lub pornograficznym (Wojtasik, 2014). Korzystanie z internetu i mediów społecznościowych, które stanowią powszechnie dostępne kanały dystrybucji różnego rodzaju materiałów wizualnych, sprawia że nastolatki już na wczesnym etapie swojego życia mogą stać się bezpośrednimi odbiorcami lub nadawcami tego typu treści wizualnych. Badanie „Nastolatki” porusza kwestię wysyłania oraz odbierania nagich lub półnagich zdjęć przez młodzież. **Na przestrzeni ostatnich kilku lat około 30% nastolatków zadeklarowało otrzymanie zdjęć przedstawiających nagi lub półnagi wizerunek innych osób – 33% w 2022 r. i 28% w 2024 r.** Na uwagę zasługują bardzo wyraźne różnice w ocenie skali tego zjawiska przez rodziców i opiekunów prawnych. **Jedynie kilka procent rodziców – 6% w 2022 r. i 7% w 2024 r. odnotowało, że ich nastoletnie dzieci znalazły się w sytuacji, w której ktoś przesłał im czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie.** Choć w 2024 r. dysproporcja w odsetkach potwierdzających takie doświadczenia zmniejszyła się w porównaniu z poprzednim pomiarem, to nadal **obserwujemy czterokrotną różnicę w zestawieniu odpowiedzi opiekunów i młodzieży.** Brak pełnej świadomości na temat tego zjawiska wśród rodziców może wynikać z różnych przyczyn. Przede wszystkim jest to na tyle delikatna kwestia, że młodzież prawdopodobnie niezbyt chętnie dzieli się takimi doświadczeniami z opiekunami. Sfera seksualności może być wstydliwym tematem do poruszania z dorosłymi i stanowić pewnego rodzaju tabu. Rodzice często nie mają wglądu w internetowe aktywności dorastającej młodzieży, co w połączeniu z brakiem rozmów może prowadzić do powstawania tego rodzaju rozbieżności.

**WYKRES 35.** Otrzymywanie nagich lub półnagich zdjęć innych osób (w latach 2022 i 2024) – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**

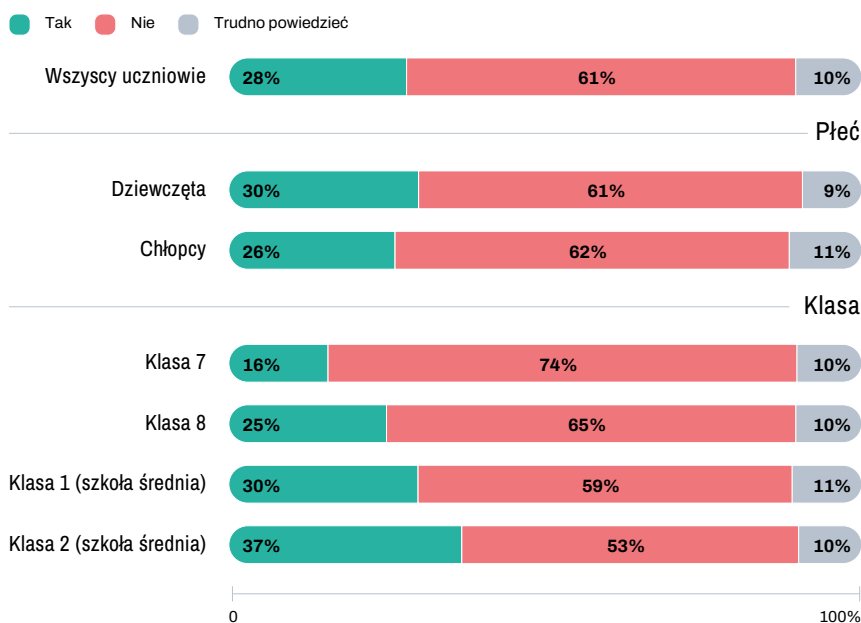


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2022–2024, NASK. Baza: nastolatki – 2022 N = 4984, 2024 N = 3665. Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie, za pomocą internetu i telefonu komórkowego lub smartfona?”. Baza: rodzice – 2022 N = 1255, 2024 N = 918. Treść pytania: „Czy zdarzyło się Pana(i) dziecku otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie, za pomocą internetu i telefonu komórkowego/smartfonu?”.

Z danych zebranych w ramach badania „Nastolatki” (edycja 2024) wynika, że to dziewczęta (30%) nieco częściej niż chłopcy (26%) były odbiorcami omawianych treści o charakterze erotycznym. Oba wyniki oscylują stosunkowo blisko odsetka odnotowanego wśród wszystkich młodych respondentów i respondentek (28%). Większe różnice, wskazujące na liniową zależność są związane z wiekiem i poziomem edukacji nastolatków. **Starsi uczniowie i uczennice wyraźnie częściej niż młodszy stają się odbiorcami czyichś nagich lub półnagich zdjęć.** Otrzymanie takich materiałów wizualnych deklarował co siódmy (16%) młody człowiek z klas siódmych w szkołach podstawowych, podczas gdy **w klasach drugich w szkołach ponadpodstawowych odbiorcą lub odbiorczynią takich treści był już częściej niż co trzeci nastolatek – 37%.** Tendencja wzrostowa może sugerować, że wraz z wiekiem powiększa się również liczba potencjalnych czynników mogących prowadzić do bycia odbiorcą lub odbiorczynią takich treści. Przede wszystkim młodzież wraz z wiekiem staje się bardziej aktywna w świecie wirtualnym, przy jednoczesnym spadku kontroli ze strony opiekunów i większej autonomii w poruszaniu się w internecie, co samo w sobie stwarza więcej okazji do takich doświadczeń.

Dorastanie to również okres budowania i rozwijania relacji romantycznych, których elementem bywa także eksperymentowanie z rodzajami treści, przesyłanych między osobami wchodzącymi w pierwsze związki. Dodatkowo, w starszych grupach wiekowych zjawisko sekstingu może być w większym stopniu postrzegane jako normalne i naturalne, przez co starsza młodzież nie tylko częściej otrzymuje takie treści, ale prawdopodobnie ma również większą łatwość i skłonność do przyznawania się do takich doświadczeń.

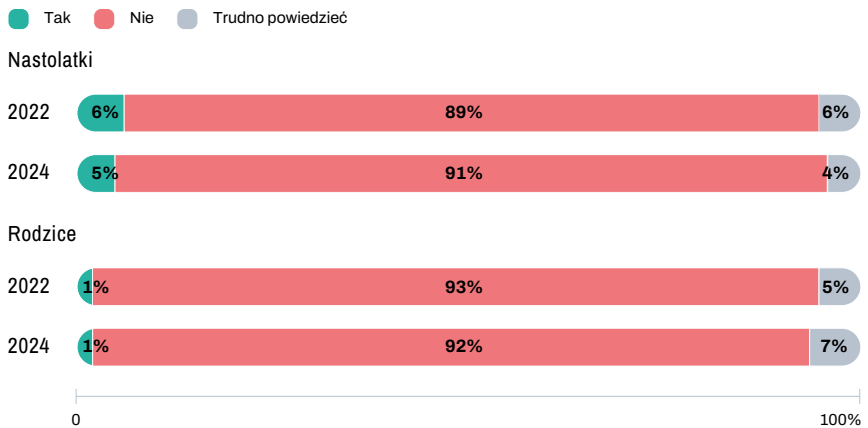
**WYKRES 36.** Otrzymywanie nagich lub półnagich zdjęć innych osób (w 2024 roku) – **PŁEĆ I KLASA**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się otrzymać czyjeś nagie lub półnagie zdjęcie, za pomocą internetu i telefonu komórkowego lub smartfona?”.

W porównaniu do odbierania materiałów wizualnych o charakterze erotycznym **sytuacja, w której nastolatki stają się nadawcami takich treści dotyczy zdecydowanie węższego grona młodych osób**. Do takiej aktywności przyznało się 6% nastolatków w 2022 r. oraz 5% w 2024 r. Na poziomie deklaratywnym trudno jednak uchwycić faktyczną skalę rozpowszechnienia takich zachowań, między innymi ze względu na ich bardzo intymny charakter. Młodzież nie zawsze może być chętna do przyznawania się do takich działań (np. z powodu lęku przed oceną takiego postępowania), nawet biorąc pod uwagę anonimowy charakter badania ilościowego. W odniesieniu do bycia nadawcą czy nadawczynią nagich lub półnagich zdjęć widoczna jest jednak ponownie dysproporcja między odpowiedziami nastolatków i opiekunów, choć nie jest już tak wyraźna, jak w przypadku odbierania takich treści. Tylko 1% (zarówno w 2022 r., jak i 2024 r.) rodziców jednoznacznie deklarował, że ma świadomość przekazywania tego rodzaju materiałów przez swoje dziecko. Z deklaracji nastolatków wynika, że na wysyłanie swoich nagich lub półnagich zdjęć w nieco większym stopniu zdecydowali się chłopcy (6%) niż dziewczęta (4%). Nieco bardziej wyraźne różnice są widoczne w odniesieniu do wieku i poziomu edukacji. Wśród uczniów i uczennic z klas siódmych (2%) i ósmych (3%) w szkołach podstawowych tylko nieliczne osoby przyznały, że zdarzyło im się wysłać komuś swoje nagie lub półnagie zdjęcie, podczas gdy w klasach pierwszych i drugich w szkołach ponadpodstawowych odsetek ten wynosi 6%. Zależność jest więc podobna (choć na wyraźnie mniejszym poziomie) jak w przypadku bycia odbiorcą takich treści. Starsi uczniowie i uczennice nieco częściej mieli tendencję do angażowania się w ryzykowne zachowanie, jakim jest wysyłanie innym swoich nagich lub półnagich zdjęć. Warto uświadamiać młodzież, jakie konsekwencje może nieść za sobą pochopne przesyłanie intymnych zdjęć. Udostępnienie takich fotografii może prowadzić do drwin, wyśmiewania, a nawet prześladowania, czy też wykluczenia z grupy rówieśniczej. To może być potencjalnym źródłem silnego stresu dla młodej osoby i negatywnie wpływać na jej samopoczucie, wywołując m.in. lęk, poczucie niepokoju, obniżenie nastroju.



**WYKRES 37. Wysyłanie swoich nagich lub półnagich zdjęć (w latach 2022 i 2024) – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2022–2024, NASK. Baza: nastolatki – 2022  $N = 4984$ , 2024  $N = 3665$ . Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się wysłać swoje nagie lub półnagie zdjęcie, za pomocą internetu i telefonu komórkowego lub smartfona?”. Baza: rodzice – 2022  $N = 1255$ , 2024  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy Pana(i) dziecku zdarzyło się wysłać swoje nagie lub półnagie zdjęcie, za pomocą internetu i telefonu komórkowego/ smartfona?”.

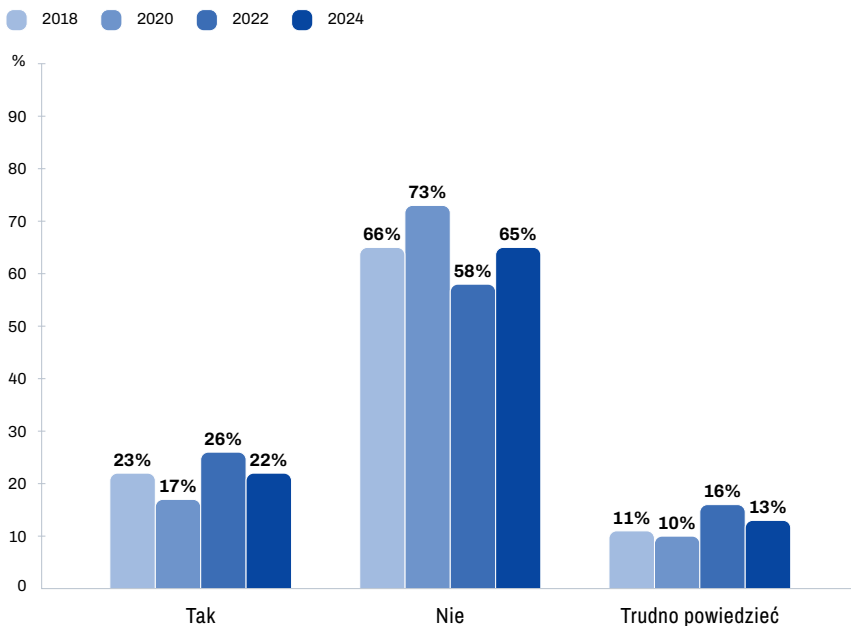
08

Patostreamy  
i internetowe  
challenge'e

## Oglądanie patostreamów

Zmiany w deklaracjach nastolatków dotyczących oglądania patostreamów na przestrzeni kolejnych edycji badania „Nastolatki” nie układają się w jednolity trend. Ich zmienność wskazuje na możliwy wpływ czynników zewnętrznych, takich jak wydarzenia medialne, regulacje prawne czy inicjatywy edukacyjne. Edycja badania przeprowadzona w 2022 r. wyróżnia się najwyższym wskaźnikiem odpowiedzi nastolatków potwierdzających oglądanie patostreamów (26%) oraz najniższym odsetkiem deklaracji nieoglądania takich treści (58%), co może wskazywać na najwyższą wówczas popularności tego zjawiska. W obecnej edycji badania średnio co czwarty (22%) nastolatek zadeklarował przynajmniej jednokrotne przejście treści patostreamerskich.

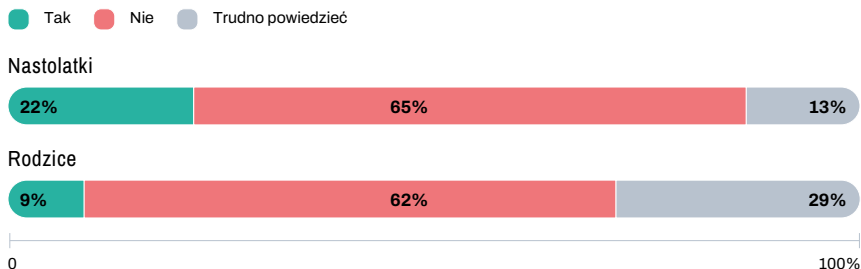
W 2018 r. 23% uczniów i uczennic zadeklarowało, że ogląda patostreamy. W kolejnych latach odsetek ten ulegał zmianom – spadł do 17% w 2020 r., wzrósł do 26% w 2022 r., a następnie zmniejszył się do 22% w 2024 r. Taka nieregularność może świadczyć o wpływie wielu czynników zewnętrznych – od zmian w dostępności treści, przez działania platform internetowych, po kampanie informacyjne i społeczne. **Jednakże większość młodzieży w każdym z analizowanych lat deklarowała, że nie ogląda patostreamów. Odsetek ten wzrósł z 66% w 2018 r. do 73% w 2020 r., po czym spadł do 58% w 2022 r. W 2024 r. ponownie wzrósł do 65%.** Wahania te mogą odzwierciedlać zmieniającą się świadomość społeczną oraz ewolucję rozumienia samego zjawiska patostreamingu. W pierwszych dwóch edycjach (2018 i 2020) średnio jedna na dziesięć młodych osób nie potrafiła określić, czy widziała w internecie patostreamy. W kolejnych latach nastąpił wzrost do 16% w 2022 r., a następnie spadek do 13% w 2024 r. Obecność kategorii „Trudno powiedzieć” pozwala na wnioskowanie o niejednoznacznym rozumieniu pojęcia patostreamów lub mieszanych postawach wobec tego zjawiska, a zmienność wyników może być odzwierciedleniem nasilającej się dyskusji publicznej na jego temat.

**WYKRES 38.** Oglądanie patostreamów – porównanie (2018, 2020, 2022, 2024)

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2018–2024, NASK, (baza: 2018 N=966, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665). Treść pytania: „Czy oglądasz tzw. patostreamy (wulgarne, obsceniczne i nacechowane przemocą widowiska lub transmisje internetowe nadawane na żywo w serwisach streamingowych, np. YouTube, Twitch)?”

Porównanie rozkładu odpowiedzi udzielonych przez nastolatki z odpowiedziami rodziców wskazuje na znaczące rozbieżności. Co czwarty nastolatek (22%) nie miał wątpliwości, że napotkane przez niego/nią treści w internecie przedstawiały patologiczne zachowania. Mniej niż co dziesiąty rodzic (9%) był pewny, że nastoletnie dziecko napotkało takie materiały. Co zdecydowanie rozróżnia wykresy, to częstość odpowiedzi „Trudno powiedzieć”. Rodzice i opiekunowie mogą jedynie wtórnie określić, czy dorastające dziecko widziało w sieci niepokojące nagrania – wtedy, gdy nastolatek wyznaje wyznają w rozmowie napotkanie czegoś, co wywołało określone silne emocje. Dlatego prawie co trzeci (29%) rodzic odpowiadając na pytanie dotyczące wiedzy na temat oglądania przez nastolatka patostreamingów, wahał się z udzieleniem jednoznacznej odpowiedzi i nie był w stanie zdecydowanie potwierdzić lub zaprzeczyć.

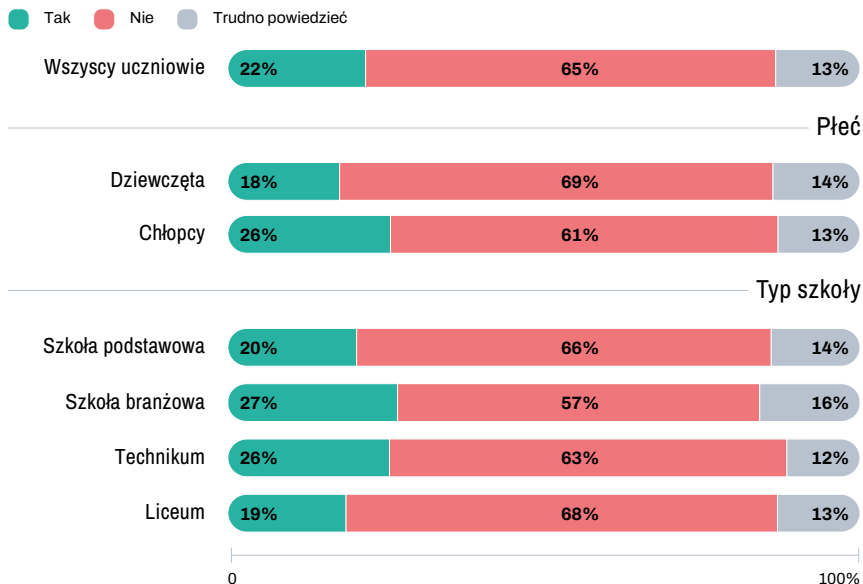
### WYKRES 39. Oglądanie patostreamów – NASTOLATKI VS. RODZICE



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy oglądasz tzw. patostreamy (wulgarnie, obsceniczne i nacechowane przemocą widowiska lub transmisje internetowe nadawane na żywo w serwisach streamingowych np. YouTube, Twitch)?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy według Pana/i wiedzy Pana/i dziecko ogląda tzw. patostreamy (wulgarnie, obsceniczne i nacechowane przemocą widowiska internetowe nadawane na żywo w serwisach streamingowych np. YouTube, Twitch)?”.

Analiza uwzględniająca zmienne demograficzne ujawniła istotne rozróżnienie rozkładu częstości odpowiedzi u dziewcząt i u chłopców. Różnica pomiędzy odpowiedziami uczniów (co czwartego chłopca – 26%), a uczennic (niemal co piątej z dziewcząt – 18%) potwierdzających oglądanie wulgarnych, obscenicznych lub nacechowanych przemocą treści wynosi 8 p.p. Oprócz płci zmienną uzależniającą rozkład częstości jest rodzaj szkoły, do jakiej uczęszcza uczeń/uczennica. Uczniowie i uczennice szkół branżowych (27%) i technicznych (26%), częściej od kolegów i koleżanek ze szkół podstawowych (20%) i licealnych (19%) przyznawali, że przeglądają treści, które cechuje wulgarność, obsceniczność lub prezentują zachowania przemocowe. Różnica pomiędzy najwyższą, a najniższą częstotliwością oglądania patostreamów po uwzględnieniu rodzaju szkoły to 8 p.p. Wiek uczniów i uczennic nie wpływa znacząco na zmiany w częstości odpowiedzi.

#### WYKRES 40. Oglądanie patostreamów – PŁEĆ, TYP SZKOŁY



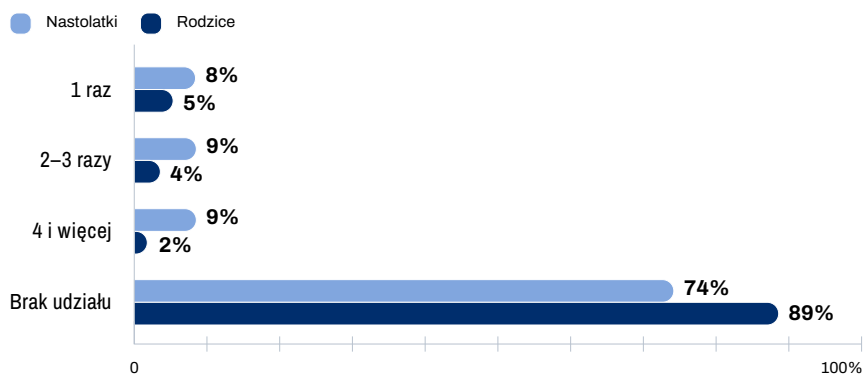
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy respondenci  $n = 3665$  dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła branżowa  $n = 375$ , technikum  $n = 886$ , liceum  $n = 1067$ ). Treść pytania: „Czy oglądasz tzw. patostreamy (wulgarne, obsceniczne i nacechowane przemocą widowiska lub transmisje internetowe nadawane na żywo w serwisach streamingowych np. YouTube, Twitch)?”.

## Internetowe challenge'e

Challenge'e online to internetowe wyzwania (z ang. *challenge* – wyzwanie), które cieszą się popularnością przede wszystkim wśród młodzieży. Polegają one na umieszczaniu w sieci filmów, zdjęć, których bohaterowie wykonują różne zadania, niejednokrotnie bardzo dziwne, czy wręcz zagrażające ich zdrowiu lub życiu (Piechna, 2019, s. 15). **Zaangażowanie w takie wiralowe trendy może nieść pozytywne społeczne skutki (jak organizacja zbiórki charytatywne na szczytny cel), ale udział nastolatków w tych, które potencjalnie zagrażają ich zdrowiu lub dobrostanowi psychicznemu jest niebezpiecznym zjawiskiem.**

Zdecydowana większość (89%) rodziców wyraziła opinię, która zapewnia, że nastoletnie dziecko w przeciągu ostatniego roku nie brało udziału w challenge'ach – ten wynik różni się o 15 p.p. w porównaniu do deklaracji samych nastolatków (74%). Tylko 11% rodziców w 2024 r. wskazało, że ma świadomość uczestniczenia przez dziecko w co najmniej jednym internetowym wyzwaniu.

**WYKRES 41.** Udział w internetowych wyzwaniach – **NASTOLATKI VS. RODZICE**

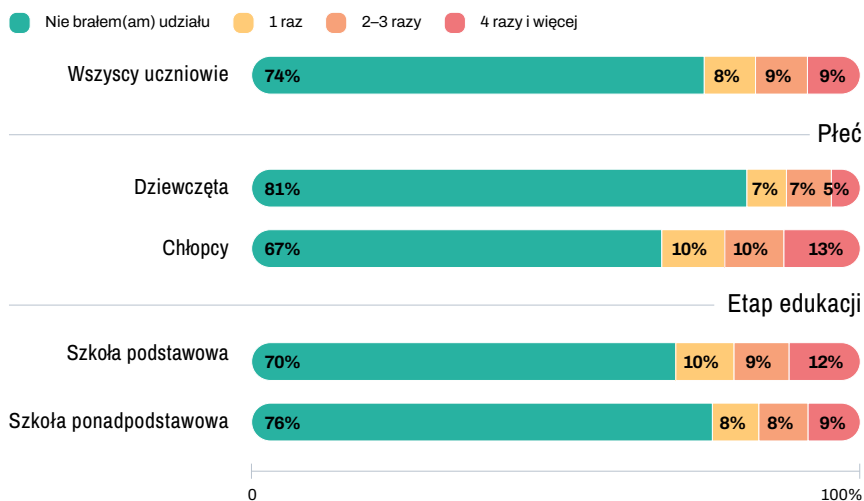


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Ile razy w ciągu ostatniego roku brałeś(aś) udział w wyzwaniach internetowych?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Ile razy w ciągu ostatniego roku Pana(i) dziecko brało udział w tzw. challenge'ach internetowych (wyzwaniach internetowych)?”.

W ciągu ostatniego roku przed realizacją badania większość nastolatków nie brała udziału w wyzwaniach internetowych – aż 74% respondentów i respondentek zadeklarowało brak takiej aktywności. Pozostałe 26% uczestniczyło w wyzwaniach przynajmniej raz, z czego 8% zrobiło to jeden raz, 9% dwa do trzech razy, a kolejne 9% cztery razy lub więcej. Analiza z uwzględnieniem płci pokazuje, że dziewczęta rzadziej angażowały się w wyzwania niż chłopcy – 81% z nich nie brało udziału, podczas gdy wśród chłopców odsetek ten wynosił 67%. Chłopcy znacząco częściej niż dziewczęta angażują się w duże ilości (od 4 wzwyż) challenge'ów – średnio co ósmy (13%) zadeklarował podjęcie się w roku poprzedzającym realizację badania co najmniej czterech popularnych wyzwań. Ta dysproporcja może sugerować, że potrzeba eksperymentowania, stawiania siebie w nowych sytuacjach jest większa wśród nastoletnich chłopców, niż wśród ich koleżanek. Również typ szkoły wpływa na częstotliwość udziału w wyzwaniach. Uczniowie i uczennice szkół

podstawowych byli bardziej aktywni – 30% z nich uczestniczyło w wyzwaniach, a aż 12% robiło to cztery razy lub więcej. W szkołach ponadpodstawowych odsetek uczestników i uczestniczek był niższy – 24%, z czego 9% brało udział cztery razy lub więcej. Te wyniki mogą pokazywać, że wraz ze zmianą etapu edukacji zmieniać się mogą upodobania nastolatków oraz trendy jakim ulegają za namową rówieśników – starsi uczniowie i uczennice nie są tak samo, jak ich młodszy koledzy i koleżanki zafascynowani śmiesznymi zachowaniami, tańcami, czy ryzykownymi konkurencjami promowanymi w internecie.

#### WYKRES 42. Udział w internetowych wyzwaniach – PŁEĆ, ETAP EDUKACJI



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ , dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ , szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła ponadpodstawowa  $n = 2328$ ). Treść pytania: „Ile razy w ciągu ostatniego roku brałeś(aś) udział w wyzwaniach internetowych?”.

## Ekspozycja na treści antyspołeczne i prospołeczne (skala C-ME2)

Zachowania antyspołeczne i ryzykowne (np. przeklinanie, kradzieże, bójki, upijanie się) są często przedstawiane podczas transmisji patostreamerskich lub w promowanych niebezpiecznych internetowych wyzwaniach. Do pomiaru poziomu wystawienia na treści wzmacniające zachowania



antyspołeczne, ale także prospołeczne została wykorzystana w badaniu skala ekspozycji na treści medialne (ang. *Content-based Media Exposure C-ME2*; Den Hamer i in., 2017). Skala jest zrewidowaną i rozszerzoną wersją poprzednio skonstruowanego narzędzia o tej samej nazwie (C-ME). Obejmuje 22 stwierdzenia, z których 12 pozwala na pomiar częstotliwości napotykania treści medialnych określanych jako antyspołeczne, a pozostałych 10 mierzy częstość ekspozycji na materiały powszechnie uznawane za prospołeczne. Respondent lub respondentka badania udziela odpowiedzi na 5-cio stopniowej skali Likerta, oceniając natężenie ekspozycji. Im wyższa wartość została uzyskana na skali C-ME2, tym wyniki uzyskanych końcowych miar średnich wskazują na częstszy i bardziej intensywny kontakt z danym typem treści. Skala pełni funkcję ilościowego wskaźnika, umożliwiając porównania między grupami i ocenę siły oddziaływania treści medialnych. W niniejszym badaniu zastosowanie tej skali pozwala na sprawdzenie, w jakim zakresie nastolatki są narażone na określone treści medialne i uzupełnienie danych dotyczących czasu spędzanego przed ekranem o wiedzę na temat rodzaju konsumowanych treści. To istotne dopełnienie, ponieważ nie każda ekspozycja na media będzie wpływać na młodych użytkowników i użytkowniczki internetu w ten sam sposób.

**TABELA 5.** Stwierdzenia wchodzące w skład testu C-ME2. Treść pytania: „*Jak często widzisz/obserwujesz w internecie zachowania ludzi, którzy...*”

	Podskala
Otwarcie rozmawiają o seksie	treści antyspołeczne
Piją (dużo) alkoholu	
Walczą (biją się)	
Zażywają narkotyki	
Robią z kogoś głupca (kpią z kogoś, nabijają się z kogoś)	
Uprawiają seks	
Śmieją się z innych osób	
Niszczą cudze rzeczy	
Dla żartu sprawiają, że ktoś inny popełnia błąd	
Obgadują kogoś za jego plecami	
Kradną	
Strzelają do innej osoby	

	Podskala
Pomagają komuś	treści prospołeczne
Chcą zrobić coś dobrego dla kogoś innego	
Pocieszają innych	
Są miłe dla innej osoby	
Dają coś drugiej osobie, aby była zadowolona	
Stają w obronie innej osoby	
Wyznają miłość innej osobie	
Współpracują z kimś innym, aby czynić dobro	
Wyrażają zrozumienie wobec uczuć innej osoby	
Chwalą kogoś i umieszczają go w centrum uwagi (w sposób pozytywny)	

## Treści antyspołeczne

Analiza średnich wskazuje, że ogólny wyniki ekspozycji na treści antyspołeczne jest relatywnie niższy niż na treści prospołeczne. Najniższy poziom kontaktu z treściami o charakterze antyspołecznym odnotowano wśród uczniów klasy 7 ( $M = 2,08$ ) oraz uczniów szkół podstawowych ( $M = 2,17$ ), co może świadczyć o ograniczonym dostępie do bardziej kontrowersyjnych treści w młodszych grupach wiekowych. Wraz z wiekiem i poziomem edukacji ekspozycja ta wzrasta – najwyższe wartości uzyskano wśród uczniów klasy 2 szkoły średniej ( $M = 2,55$ ), licealistów ( $M = 2,50$ ). Różnice są również widoczne ze względu na płeć – chłopcy ( $M = 2,41$ ) wykazują wyższą ekspozycję na treści antyspołeczne niż dziewczęta ( $M = 2,32$ ), co może być związane z różnicami w preferencjach medialnych lub stylach spędzania czasu wolnego.

## Treści prospołeczne

Chłopcy ( $M = 3,17$ ) wykazują niższą ekspozycję na treści prospołeczne niż dziewczęta ( $M = 3,55$ ), co może odzwierciedlać różnice w zainteresowaniach lub preferencjach dotyczących treści medialnych. Wraz z wiekiem średnia ekspozycja na treści prospołeczne rośnie, co w zestawieniu z podobną tendencją przy treściach antyspołecznych może wskazywać na wzrost ogólnej konsumpcji treści medialnych w internecie. Warto podkreślić, że mimo ogólnej przewagi treści prospołecznych,

różnice między grupami są mniej wyraźne niż w przypadku treści antyspołecznych, a odchylenia standardowe są nieco niższe, co może świadczyć o bardziej jednolitym charakterze kontaktu z tego typu przekazami.

**TABELA 6.** Skala ekspozycji na treści prospołeczne i antyspołeczne (C-ME2<sup>2</sup>)

Skala ekspozycji na treści		antyspołeczne		prospołeczne	
		M	SD	M	SD
Wszyscy respondenci		2,37	0,96	3,35	0,91
Płeć	Dziewczęta	2,32	0,92	3,55	0,85
	Chłopcy	2,41	1,00	3,17	0,93
Klasa	Klasa 7	2,08	0,90	3,22	0,93
	Klasa 8	2,31	1,00	3,39	0,94
	Klasa 1 (szkoła średnia)	2,42	0,97	3,32	0,90
	Klasa 2 (szkoła średnia)	2,55	0,94	3,47	0,87
Typ szkoły	Szkoła podstawowa	2,17	0,94	3,28	0,94
	Szkoła branżowa	2,43	0,93	3,27	0,92
	Liceum	2,50	0,92	3,51	0,85
	Technikum	2,48	1,01	3,30	0,90

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie  $N = 3665$ , dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ; szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła branżowa  $n = 375$ , technikum  $n = 886$ , liceum  $n = 1067$ ).

2 Maksymalny średni wynik na skali C-ME2 wynosi 5,00; M – średni wynik; SD – odchylenie standardowe

09

## Pornografia – inicjacja i korzystanie

## Doświadczenie z treściami pornograficznymi

Przeprowadzona w 2022 r., w ramach piątej edycji badania „Nastolatki 3.0” (Lange i in., 2023, s. 296) analiza mediowa wykazała, że **ponad jedna czwarta (26,8%) młodzieży w Polsce aktywnie korzysta z najpopularniejszej witryny internetowej o tematyce erotycznej – strony pornhub.com**. Treści pornograficzne udostępniane w internecie według obowiązujących przepisów nie powinny być prezentowane małoletnim poniżej 15 roku życia (pod groźbą kary nawet do 3 lat więzienia)<sup>3</sup>. Zgodnie z wynikami uzyskanymi w badaniu „Nastolatki wobec pornografii cyfrowej” (Lange i in., 2022, s. 8), adolescenti w Polsce mają zbyt łatwy w internecie dostęp do treści o charakterze pornograficznym. Aż 73% z grupy wiekowej 12–14 latków i 71% 16 latków zadeklarowało, że znalezienie takich materiałów online jest proste, a najczęściej trafiają na nie poprzez wyszukiwarki internetowe lub bezpośrednio na stronach przeznaczonych do publikacji tego typu treści (ibidem, s. 9). Wcześniejsze badania pokazują, że uzasadniona jest dalsza weryfikacja skali dostępności treści o charakterze pornograficznym dla osób nieletnich.

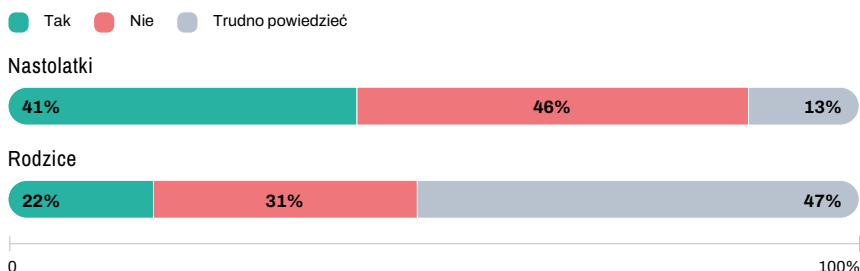
Analiza uzyskanych częstości odpowiedzi w ostatniej edycji badania na pytanie dotyczące choćby jednokrotnego napotkania materiałów pornograficznych w sieci ujawnia, że młode osoby mają odmienne doświadczenia. Zbliżony procent odpowiedzi potwierdzających (41%) i zaprzeczających (46%) natrafienie na treści o charakterze pornograficznym wskazuje na dwa różniące się od siebie stanowiska. Co ósmy (13%) badany/badana nie potrafi ocenić, czy materiały napotkane w internecie mają charakter pornograficzny.

---

3 Art. 200 § 3 Kodeksu karnego.

Choć rodzice i opiekunowie zostali zapytani o swoją wiedzę na temat dostępu nastoletniego dziecka do materiałów pornograficznych, ich odpowiedzi znacząco odbiegają od tych udzielanych przez młodzież. Aż 47% dorosłych nie potrafiło jednoznacznie stwierdzić, czy ich dziecko miało kontakt z takimi treściami, co może świadczyć o braku otwartej komunikacji i niedostatecznym monitorowaniu aktywności online. Co trzeci rodzic (31%) był przekonany, że dziecko nie zetknęło się z pornografią, a jedynie 22% miało wiedzę o takim incydencie. Tymczasem dane uzyskane od nastolatków pokazują, że kontakt z treściami o charakterze pornograficznym jest znacznie częstszy. Taka luka informacyjna niesie ryzyko braku odpowiedniego wsparcia ze strony dorosłych w sytuacjach, które mogą wpływać na rozwój emocjonalny, seksualny i społeczny młodych ludzi. Niewiedza dorosłych zwiększa prawdopodobieństwo, że nastolatki będą samodzielnie interpretować i przetwarzać treści, które mogą być dla nich szkodliwe lub dezorientujące.

#### WYKRES 43. Doświadczenie z treściami pornograficznymi – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH

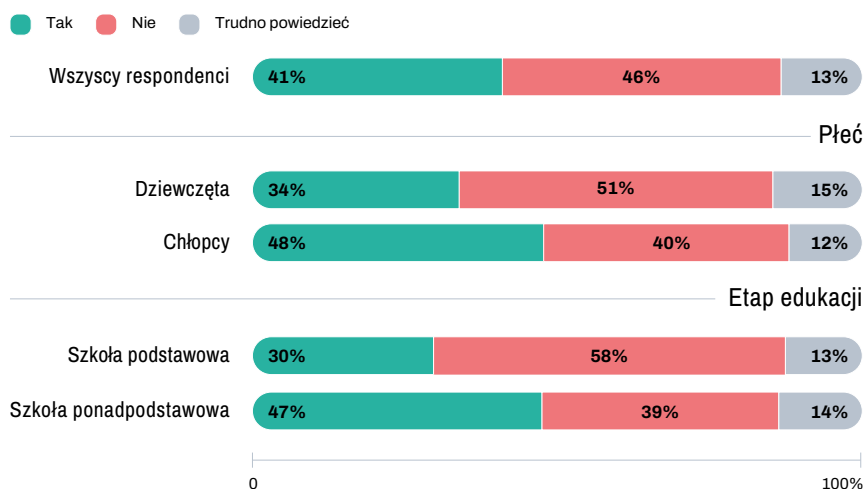


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek (choć raz) zobaczyć treści pornograficzne w internecie?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy Pana(i) dziecku zdarzyło się kiedykolwiek (choć raz) zobaczyć treści pornograficzne w internecie?”.

Przy podziale na zmienne demograficzne widać zdecydowanie, jakie znaczenie na rozkład częstości ma płeć oraz etap edukacji (a co za tym idzie wiek uczniów i uczennic). Chłopcy istotnie częściej niż dziewczęta deklarują kontakt z pornografią (różnica aż 14 p.p.). Dziewczęta częściej deklarują brak kontaktu (51% vs. 40%). We względnie podobnym stopniu (różnica tylko 3 p.p.) odsetek chłopców, co dziewcząt nie wie, czy to, co widziało

w sieci było pornografią. Te różnice doświadczeń, uwarunkowane płcią, mogą pokazywać, że chłopcy są bardziej narażeni (lub bardziej skłonni wyznać taki incydent) na kontakt z tego typu treściami. Różnice występują również między uczniami szkół podstawowych i ponadpodstawowych – w pierwszej grupie 30% przyznaje się do kontaktu, a 58% zaprzecza, natomiast w drugiej aż 47% potwierdza doświadczenie, a jedynie 39% zaprzecza. Wyniki te pokazują, że wraz z wiekiem (pośrednio zmierzonym na podstawie etapu edukacji uczniów i uczennic) wzrasta częstotliwość doświadczenia zapoznania się z treścią o charakterze pornograficznym.

#### WYKRES 44. Doświadczenie z treściami pornograficznymi – PŁEĆ, ETAP EDUKACJI



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe Nastolatki, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek (choćby raz) zobaczyć treści pornograficzne w internecie?”.

## Pornografia – inicjacja

Średni wiek inicjacji w całej badanej próbie wynosi zaledwie 11 lat i 3 miesiące, co oznacza, że dzieci mają styczność z treściami pornograficznymi już w okresie preadolescencji. Szczególnie alarmujące są dane dotyczące najmłodszych uczniów i uczennic z klas 7 i 8 szkoły podstawowej, gdzie średni wiek kontaktu wynosił odpowiednio 10 lat i 9 miesięcy oraz 10 lat i 11 miesięcy. To wskazuje, że dostęp do treści o charakterze seksualnym następuje już

na etapie wczesnej edukacji, kiedy młodzi ludzie nie mają jeszcze wystarczających kompetencji emocjonalnych ani poznawczych, by właściwie interpretować tego typu materiały. Choć wraz z wyższym poziomem nauczania wiek inicjacji nieznacznie rósł, różnice były minimalne – w szkołach ponadpodstawowych średni wiek kontaktu wahał się od 11 lat i 4 miesięcy do 11 lat i 6 miesięcy. Brak istotnych różnic między płciami dodatkowo potwierdza, że zjawisko to dotyczy szerokiego grona młodzieży. Tak wczesna ekspozycja na pornografię może prowadzić do trudności w budowaniu zdrowych relacji oraz utrwalenia nierealistycznych i szkodliwych wzorców zachowań.

**TABELA 7.** Średni wiek w momencie pierwszego kontaktu z pornografią w internecie

	Średnia wieku incjacji*
Wszyscy respondenci	11 lat i 3 miesiące
Dziewczęta	11 lat i 3 miesiące
Chłopcy	11 lat i 2 miesiące
7 klasa szkoły podstawowej	10 lat i 9 miesięcy
8 klasa szkoły podstawowej	10 lat i 11 miesięcy
1 klasa szkoły ponadpodstawowej	11 lat i 2 miesiące
2 klasa szkoły ponadpodstawowej	11 lat i 7 miesięcy
Szkoła podstawowa	10 lat i 10 miesięcy
Szkoła branżowa	11 lat i 6 miesięcy
Technikum	11 lat i 5 miesięcy
Liceum	11 lat i 4 miesiące

**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którym zdarzyło się przynajmniej raz oglądać treści pornograficzne  $N = 1358$ , dziewczęta  $n = 561$ , chłopcy  $n = 796$ ; klasa 7  $n = 183$ , klasa 8  $n = 174$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 479$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 522$ ; szkoła podstawowa  $n = 357$ , szkoła branżowa  $n = 152$ , technikum  $n = 366$ , liceum  $n = 482$ ). UWAGA: na potrzeby analizy obcięto wartości odstające.

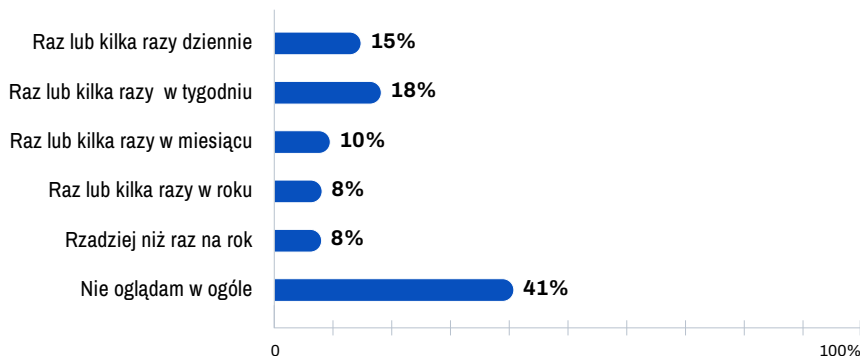
\* Przeliczenie wartości średnich na zaokrąglenie w latach i miesiącach. Zestawienie liczbowych średnich wraz z odchyleniami standardowymi dostępne w suplemencie do raportu.



## Częstotliwość doświadczeń z treściami pornograficznymi

Pytaniem pogłębiającym zadany grupie nastolatków, którzy zadeklarowali przynajmniej jedno napotkanie treści pornograficznych w sieci, była prośba o oszacowanie przez nich częstotliwości, z jaką oglądają tego typu materiały. Wyniki wskazują, że młodzież dzieli się wyraźnie na dwie główne grupy: tych, którzy w ogóle nie oglądają pornografii (41%), oraz tych, którzy robią to regularnie – codziennie lub kilka razy w tygodniu (łącznie 33%). Pozostała część badanych (26%) deklaruwała sporadyczny kontakt, co oznacza, że zjawisko oglądania treści pornograficznych w internecie nie jest marginalne, lecz dotyczy istotnej części młodych osób, a jednocześnie znacząca grupa twierdziła, że pozostaje poza tym doświadczeniem.

**WYKRES 45.** Częstotliwość oglądania treści pornograficznych

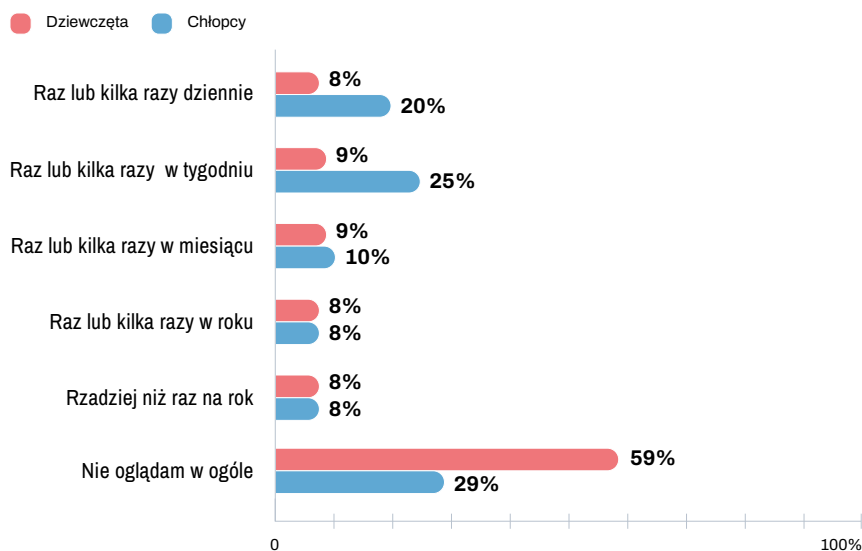


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którym zdarzyło się przynajmniej raz oglądać treści pornograficzne  $N = 1503$ ). Treść pytania: „Jak często zdarza Ci się oglądać treści pornograficzne w internecie?”.

Analiza częstotliwości oglądania treści pornograficznych w internecie ujawnia istotne różnice ze względu na płeć i etap edukacji. Dziewczęta zdecydowanie częściej niż chłopcy deklarują całkowity brak kontaktu z pornografią (59% vs. 29%), co może świadczyć o większej powściągliwości lub mniejszej dostępności takich treści w ich codziennym funkcjonowaniu online. Z kolei chłopcy znacznie częściej przyznają się do regularnego oglądania – aż 20% deklaruje kontakt z pornografią codziennie lub kilka razy dziennie, a kolejne 25% kilka razy w tygodniu. Taki poziom ekspozycji,

szczególnie w młodym wieku, może prowadzić do utrwalenia nierealistycznych wyobrażeń na temat relacji międzyludzkich, cielesności i seksualności. Różnice te mogą również wpływać na kształtowanie się postaw wobec płci, granic osobistych oraz oczekiwań wobec relacji, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do trudności w budowaniu zdrowych i empatycznych więzi.

**WYKRES 46.** Częstotliwość oglądania treści pornograficznych – **PŁEĆ**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którym zdarzyło się przynajmniej raz oglądać treści pornograficzne dziewczęta  $n = 607$ , chłopcy  $n = 895$ ). Treść pytania: „Jak często zdarza Ci się oglądać treści pornograficzne w internecie?”.

Różnice w częstotliwości kontaktu z pornografią między uczniami i uczennicami szkół podstawowych, a ponadpodstawowych wskazują na rosnącą skalę zjawiska wraz z wiekiem, co może mieć istotne konsekwencje dla rozwoju młodzieży. Uczniowie i uczennice szkół podstawowych częściej deklarują brak oglądania takich treści (46%) niż ich starsi koledzy i starsze koleżanki ze szkół ponadpodstawowych (39%). Wśród uczniów i uczennic szkół średnich obserwuje się także wyraźny wzrost regularności kontaktu z pornografią – 20% z nich deklaruje oglądanie raz lub kilka razy w tygodniu (vs. 13% w szkołach podstawowych), a 11% raz lub kilka razy w miesiącu (vs. 7%). Z kolei w kategoriach rzadszego kontaktu

(„Raz lub kilka razy w roku” oraz „Rzadziej niż raz na rok”) różnice między płciami i typami szkół są niewielkie, co może sugerować, że sporadyczna ekspozycja na treści pornograficzne jest zjawiskiem powszechnym i niezależnym od wieku czy płci. Jednak to właśnie regularność kontaktu – szczególnie wśród starszych uczniów i uczennic – powinna budzić największy niepokój, ponieważ może prowadzić do utrwalenia niezdrowych wzorców seksualności, zaburzeń w relacjach interpersonalnych oraz trudności w rozróżnianiu fikcji od rzeczywistości. W tym kontekście szczególnie istotna staje się rola szkoły i rodziców w dostarczaniu młodzieży rzetelnej wiedzy oraz wsparcia w radzeniu sobie z treściami, które mogą być dla nich szkodliwe.

#### WYKRES 47. Częstotliwość oglądania treści pornograficznych – ETAP EDUKACJI

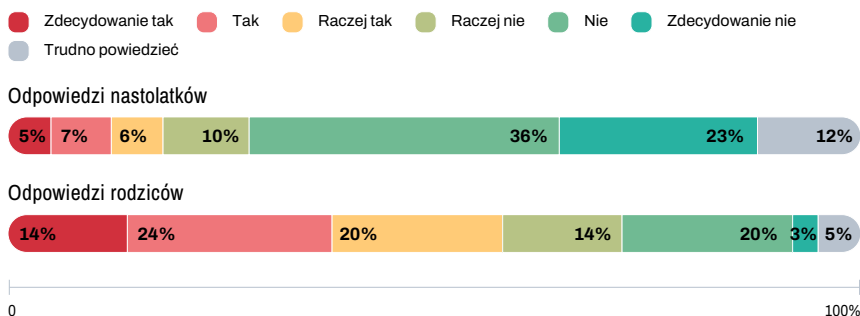


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którym zdarzyło się przynajmniej raz oglądać treści pornograficzne; szkoła podstawowa  $n = 396$ , szkoła ponadpodstawowa  $n = 1107$ ). Treść pytania: „Jak często zdarza Ci się oglądać treści pornograficzne w internecie?”.

## Kontrola oglądanych treści w internecie

Analiza porównawcza rozkładu odpowiedzi nastolatków i rodziców zapytanych o działania kontrolne ujawnia zdecydowane rozbieżności deklaracji. Z perspektywy nastolatków poziom kontroli rodzicielskiej nad dostępem do treści pornograficznych w internecie oceniany jest jako niski. Tylko 18% respondentów i respondentek z tej grupy wskazało odpowiedzi „Zdecydowanie tak”, „Tak” lub „Raczej tak”, co sugeruje, że niewielu młodych ludzi dostrzega aktywny nadzór ze strony dorosłych. Z kolei przeważająca większość (69%) nastolatków zadeklarowała, że rodzice nie kontrolują ich aktywności w tym zakresie. Około jedna ósma (12%) nastolatków wskazała brak pewności co do działań kontrolnych ze strony rodziców. W odpowiedziach rodziców dominują deklaracje wskazujące na przekonanie o sprawowanej kontroli. Łącznie 58% z nich zadeklarowało, że kontrolują dostęp dzieci do treści pornograficznych (odpowiedzi „Zdecydowanie tak”, „Tak” i „Raczej tak”). Nieco ponad jedna trzecia respondentów i respondentek (37%) zadeklarowała brak kontroli rodzicielskiej nad dostępem do treści pornograficznych. Pięciu na stu rodziców (5%) napotyka trudności w ocenie tego, czy udało się im podjąć odpowiednie działania kontrolne nad dostępem do treści pornograficznych.

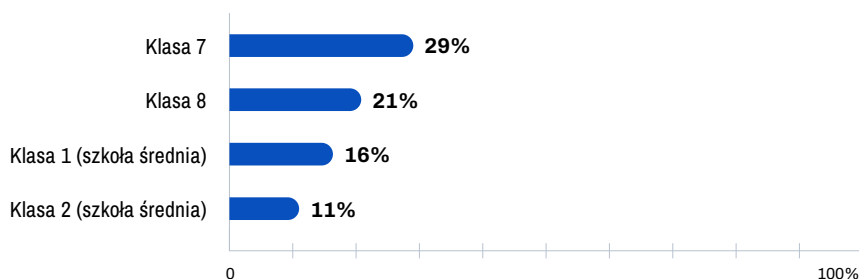
### WYKRES 48. Kontrola oglądanych treści pornograficznych – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie, N = 3665). Treść pytania: „Czy Twoi rodzice/opiekunowie w jakikolwiek sposób kontrolują/sprawdzają, czy oglądasz treści pornograficzne w internecie?”. Baza: wszyscy rodzice, N = 918. Treść pytania: „Czy w jakikolwiek sposób Pan(i) kontroluje/sprawdza, czy Pana(i) dziecko ogląda treści pornograficzne w internecie?”.

Szczegółowa analiza z uwzględnieniem zmiennych demograficznych wykazuje, że stopień kontroli jest zależny od klasy i etapu edukacji, na którym znajdują się uczeń/uczennica. Zmienne te pośrednio ujawniają wiek, w jakim są uczniowie i uczennice. Im starszy jest uczeń/uczennica, tym rodzice rzadziej stosują środki kontrolne nad oglądanymi przez młodzież materiałami pornograficznymi. Prawie co trzeci (29%) młody człowiek z klasy 7 potwierdził, że rodzice wprowadzili zasady kontrolne wobec oglądania przez niego treści o charakterze pornograficznym umieszczanym w sieci, a wśród osób w klasach 8 potwierdziła takie restrykcje rodzicielskie już tylko co czwarta (21%). Gdy nastolatki przechodzą do szkoły średniej ten współczynnik spada do 15% w 1 klasie ponadpodstawowej, a następnie do 11% na etapie drugiej klasy średniej.

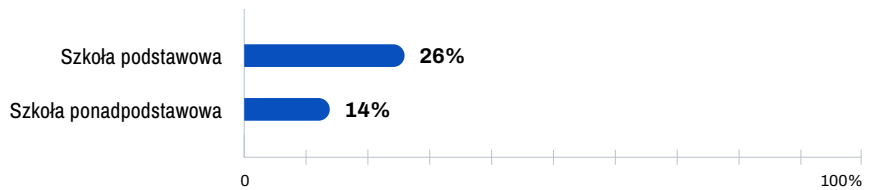
**WYKRES 49.** Kontrola oglądanych treści – **KLASA**. Odpowiedzi „Zdecydowanie tak” + „Tak” + „Raczej tak”



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytania: „Czy Twój rodzic/opiekunowie w jakikolwiek sposób kontrolują/sprawdzają, czy oglądasz treści pornograficzne w internecie?”.

Stopień stosowania zasad kontrolnych przez rodziców maleje wraz z przechodzeniem młodzieży na kolejne etapy edukacji, co pośrednio odzwierciedla rosnącą wraz z wiekiem autonomię nastolatków. Niemal co trzeci (31%) nastolatek będący na etapie ostatnich klas szkoły podstawowej był sprawdzany przez rodziców pod kątem oglądania treści o charakterze seksualnym. Takiej samej kontroli podlegał już tylko co siódmy (14%) uczeń lub uczennica ze szkoły ponadpodstawowej.

**WYKRES 50.** Kontrola oglądanych treści – **ETAP EDUKACJI**. Odpowiedzi „Zdecydowanie tak” + „Tak” + „Raczej tak”



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła ponadpodstawowa  $n = 2328$ ). Treść pytania: „Czy Twoi rodzice/opiekunowie w jakikolwiek sposób kontrolują/sprawdzają, czy oglądasz treści pornograficzne w internecie?”.

# 10

## Kontrola rodzicielska

## Ustalanie zasad korzystania z internetu

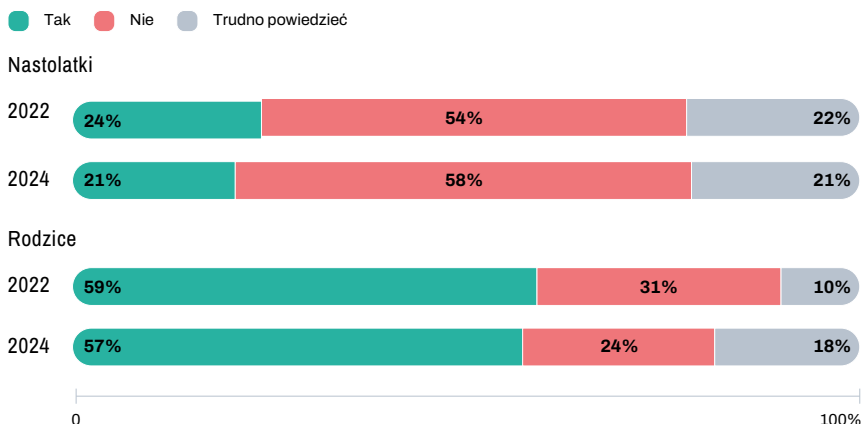
Badania wyraźnie pokazują, że zasady korzystania z internetu w domu są inaczej postrzegane przez rodziców, a inaczej przez nastolatków. **Tylko 21% młodych ludzi twierdziło, że w ich rodzinach istnieją jasno określone reguły, aż 58% uważało, że takich zasad nie ma, a 21% nie potrafiło jednoznacznie odpowiedzieć.** Tymczasem rodzice w większości (57%) byli przekonani, że w domu obowiązują określone zasady, choć 18% z nich również nie miało pewności.

**Rozbieżność ta może wynikać z różnic w rozumieniu przez obie grupy pojęcia „zasady”.** Podczas gdy rodzice mogą uznawać za zasady nieformalne ustalenia, ograniczenia czasowe czy okazjonalne zakazy, młodzież może postrzegać je jako niesystematyczne, arbitralne działania, które nie spełniają kryteriów stabilnego systemu normatywnego. Wskazuje to na potencjalny deficyt w zakresie komunikacji oraz brak wspólnego, jednoznacznego uzgodnienia oczekiwań i granic związanych z aktywnością online.

Interesujące jest to, że na przestrzeni lat niewiele się zmieniło. Porównanie wyników z 2022 r. i 2024 r. pokazało, że z perspektywy nastolatków coraz rzadziej obowiązywały ich zasady korzystania z internetu (24% v. 21%), a jednocześnie rosła liczba tych, którzy korzystali z sieci bez ograniczeń (54% v. 58%). Rodzice natomiast w większości nadal deklarowali ustalanie reguł (59% vs. 57%), choć coraz częściej nie potrafili jednoznacznie określić swojego stanowiska („Trudno powiedzieć” wzrosło z 10% do 18%). W świecie, w którym nastolatki narażone są na kontakt z nieodpowiednimi treściami, cyberprzemocą czy uzależnieniem od internetu, brak jasnych zasad i wsparcia ze strony dorosłych może negatywnie wpływać na ich rozwój i bezpieczeństwo.



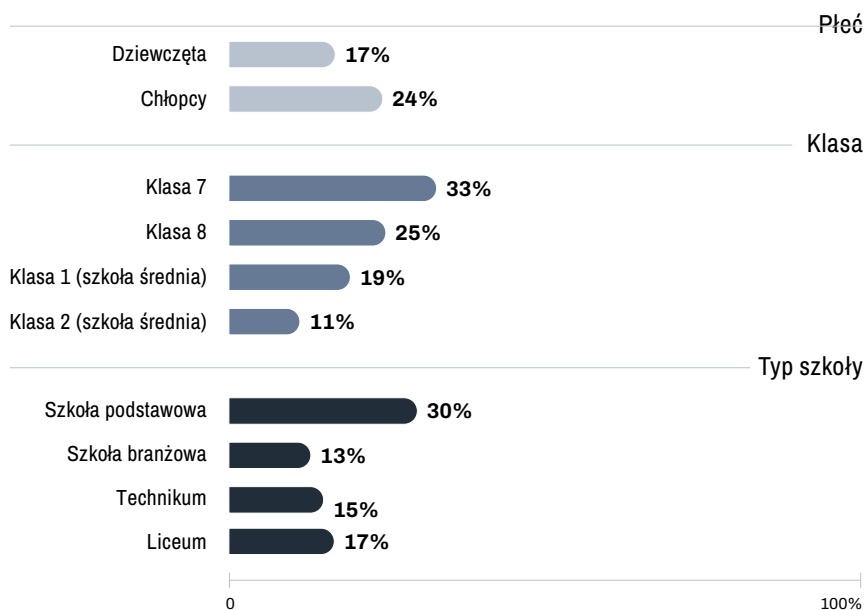
**WYKRES 51.** Zasady korzystania z internetu – czy są ustalane? Porównanie **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH** w latach 2022–2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2022–2024, NASK. Baza: nastolatki – 2022  $N = 4984$ , 2024  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy rodzice (opiekunowie) ustalają zasady dotyczące korzystania przez Ciebie z internetu (np.: ile czasu i jakie treści możesz oglądać w internecie)?”. Baza: rodzice – 2022  $N = 1255$ , 2024  $N = 918$ . Treść pytania: „Czy ustala(ja) Pan(i) zasady dotyczące korzystania przez dziecko z internetu (np.: ile czasu i jakie treści może oglądać w internecie)?”.

Najwięcej nastolatków potwierdzających istnienie domowych zasad korzystania z internetu odnotowano w szkołach podstawowych (30%), zwłaszcza w klasie 7 (33%). Wraz z przejściem do szkół ponadpodstawowych odsetek ten systematycznie spadał. Niskie wartości zaobserwowano w szkołach ponadpodstawowych: 13% uczniów i uczennic ze szkół branżowych, 15% z techników i 17% z liceów. Dane te pokazują, że wraz z wiekiem i większą samodzielnością młodzieży, kontrola rodzicielska wyraźnie maleje. Zauważalne są też różnice w odniesieniu do płci – zasady częściej deklarowali chłopcy (24%) niż dziewczęta (17%).

**WYKRES 52.** Zasady korzystania z internetu – czy są ustalane? Nastolatki – **PŁEĆ, KLASA, TYP SZKOŁY**. Odpowiedź „Tak”



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ; szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła branżowa  $n = 375$ , technikum  $n = 886$ , liceum  $n = 1067$ ). Treść pytania: „Czy rodzice (opiekunowie) ustalają zasady dotyczące korzystania przez Ciebie z internetu (np.: ile czasu i jakie treści możesz oglądać w internecie)?”.

## Zasady korzystania z internetu

Z perspektywy nastolatków najczęstszą formą kontroli rodzicielskiej jest **ograniczenie czasu spędzanego online** – wskazała na nią **45% badanych**. Rzadziej wymieniano regulacje dotyczące treści dostępnych w sieci (25%) oraz rozmowy podejmowane w reakcji na problemy dziecka (24%). Działania o charakterze edukacyjnym i prewencyjnym, takie jak dzielenie się materiałami o zagrożeniach (18%) czy inicjowanie rozmów przez rodziców (15%), pojawiały się wyraźnie rzadziej. **Sporadycznie wskazywano bardziej inwazyjne formy nadzoru, jak dostęp do kont (12%) czy monitorowanie aktywności (11%)**. Co ósmy nastolatek (12%) twierdził też, że choć

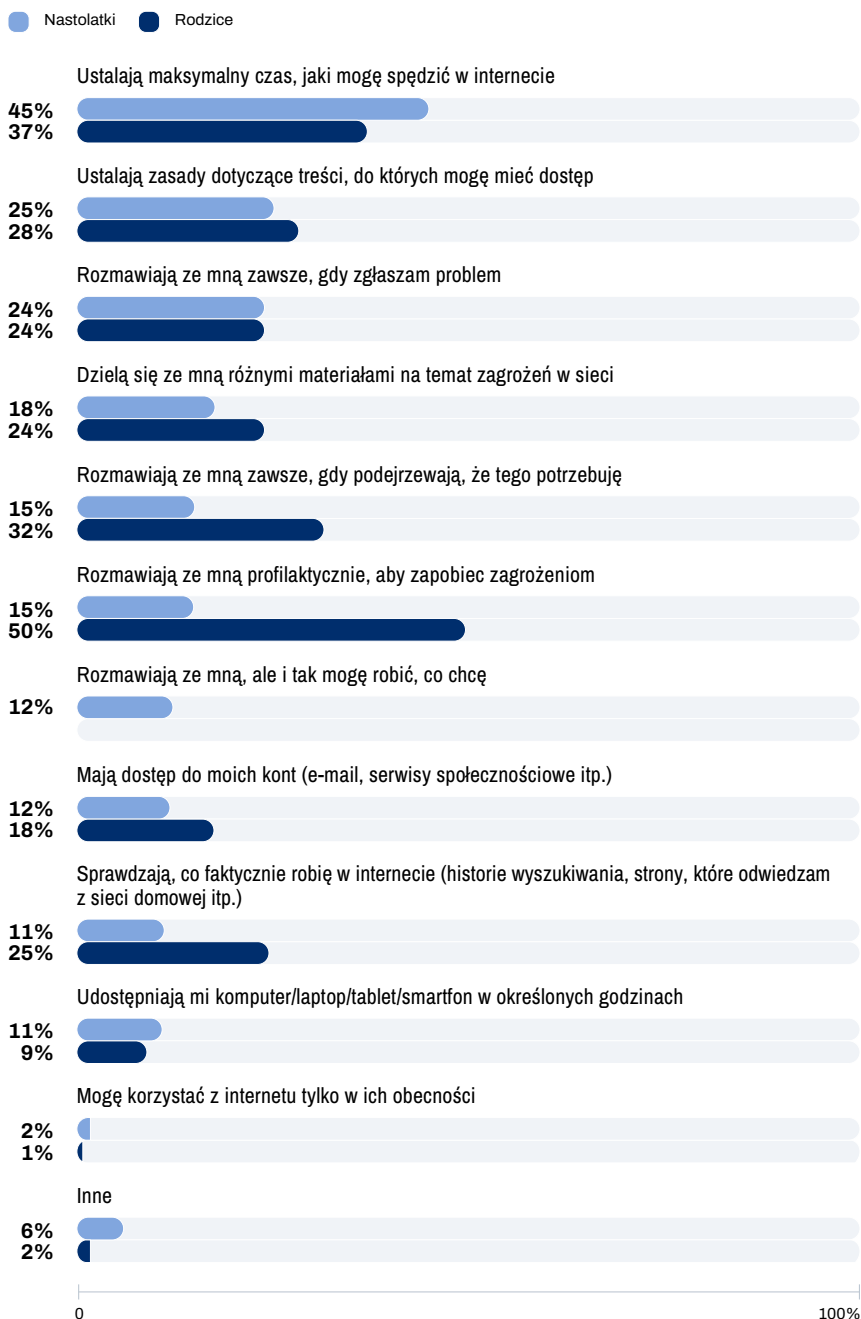
zasady istnieją, nie są egzekwowane – „**mogę robić, co chcę**”. Najrzadziej wymieniano korzystanie z internetu tylko w obecności rodziców (2%). Dane te sugerują, że z perspektywy młodzieży dominującą strategią kontroli rodzicielskiej pozostaje limitowanie czasu korzystania z internetu, podczas gdy działania edukacyjne i prewencyjne pozostają w mniejszym stopniu zauważane lub doceniane przez nastolatków.

Analiza danych potwierdza istotną rozbieżność między deklaracjami rodziców a percepcją nastolatków, szczególnie w zakresie działań o charakterze profilaktycznym i kontrolnym. Rodzice wykazują tendencję do **przecenia** **swojego poziomu zaangażowania wychowawczego** w obszarze internetu tj. postrzegają swoje działania jako bardziej aktywne i systematyczne, niż jest to odbierane przez ich dzieci. Z kolei młodzież w wielu przypadkach **nie dostrzega** tych działań lub **nie przypisuje im dużego znaczenia**, co może świadczyć o różnicach w komunikacji, rozumieniu intencji oraz skuteczności podejmowanych przez dorosłych działań wychowawczych.

Największe rozbieżności występują w przypadku **działań o charakterze prewencyjnym** – połowa rodziców (50%) deklaruje prowadzenie rozmów profilaktycznych o zagrożeniach online, podczas gdy potwierdza je tylko 15% nastolatków. Odwrotny trend widać przy limitach czasu – odczuwa je 45% uczniów i uczennic, a deklaruje 37% rodziców, co sugeruje, że młodzież silniej odbiera tego typu ograniczenia lub traktuje codzienne praktyki jako formy kontroli. Zbieżność odpowiedzi obu grup pojawia się jedynie w obszarze rozmów podejmowanych w reakcji na zgłoszone przez dziecko problemy (24% w obu przypadkach). Może to sugerować, że **działania interwencyjne, inicjowane bezpośrednio przez dzieci, są lepiej zauważane i bardziej jednoznacznie interpretowane przez obie strony relacji wychowawczej**. (Patrz wykres 53 ↻ s. 115).

Analiza danych pokazuje, że zarówno chłopcy, jak i dziewczęta najczęściej wskazywali na limity czasu online ustalone przez rodziców. Różnice pojawiają się w kontroli treści – częściej deklarowały ją dziewczęta (33% vs. 20%). To właśnie one częściej zauważały także działania profilaktyczne: dzielenie się materiałami o zagrożeniach (20% vs. 16%), rozmowy inicjowane w sytuacjach niepokoju (18% vs. 13%). Dziewczęta częściej wskazywały też na rozmowy podejmowane w reakcji na ich problemy (28% vs. 22%). (Patrz wykres 54 ↻ s. 116).

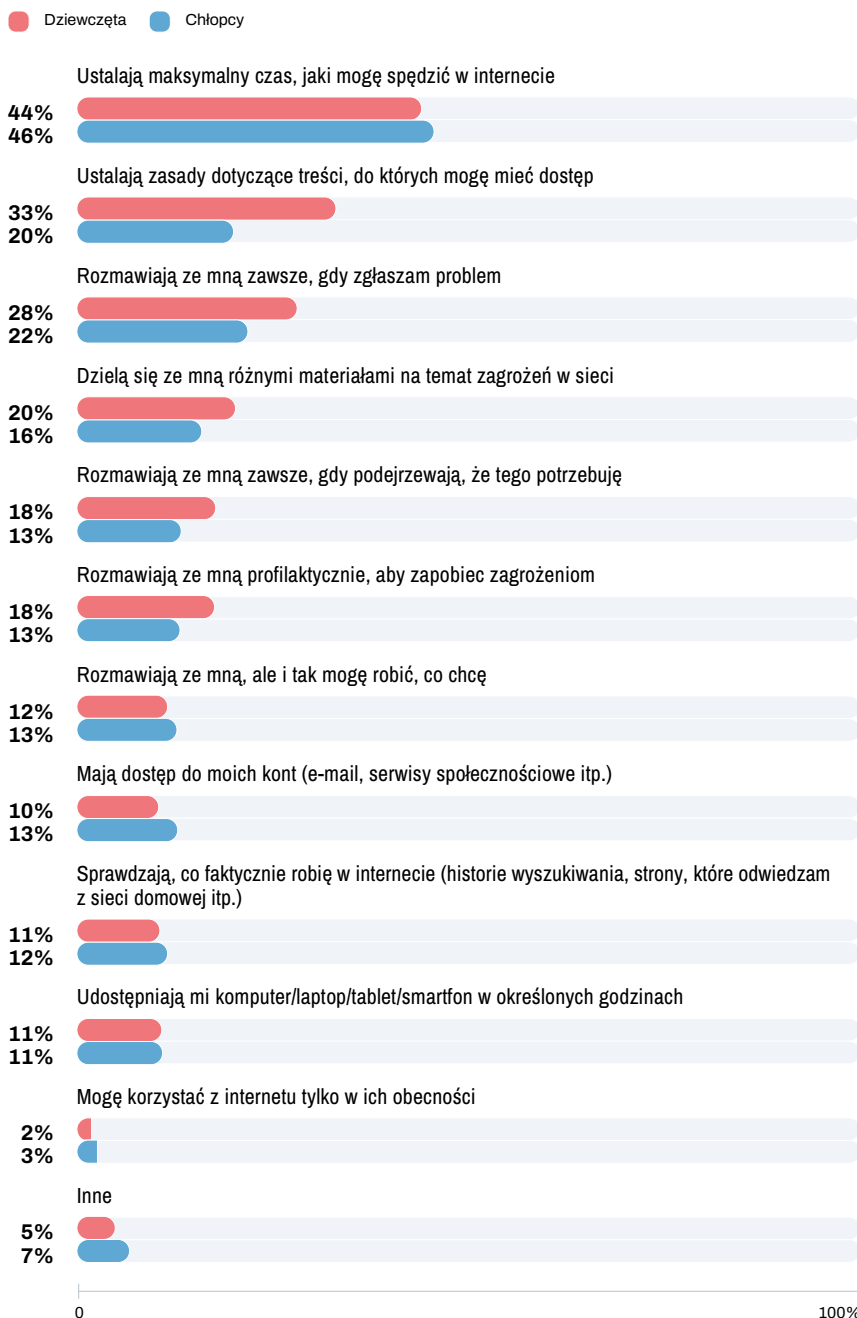
### WYKRES 53. Zasady korzystania z internetu. **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy potwierdzili istnienie zasad dotyczących korzystania z internetu, N = 758).  
Treść pytania: „Jakie zasady korzystania przez Ciebie z internetu stosują Twoi rodzice?”

Baza: rodzice, którzy deklarują ustalanie zasad korzystania z internetu z dziećmi  $N = 525$ .  
Treść pytania: „Jakie zasady dotyczące tego w jaki sposób Pana(i) dziecko korzysta z internetu Pan(i) stosuje?” Pytania wielokrotnego wyboru.

#### WYKRES 54. Zasady korzystania z internetu. NASTOLATKI – PŁEĆ

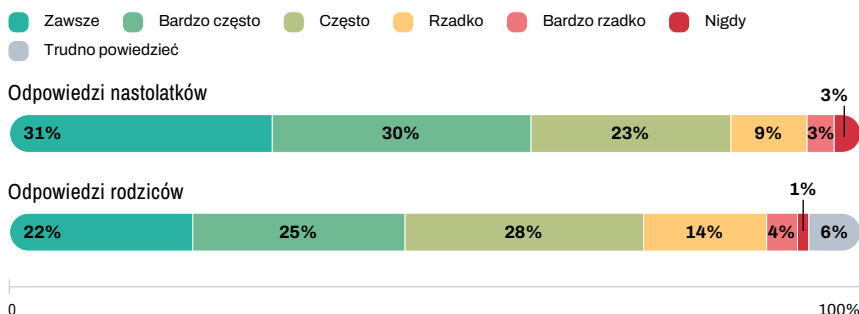


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy potwierdzili istnienie zasad dotyczących korzystania z internetu, dziewczęta  $n = 301$ , chłopcy  $n = 457$ ). Treść pytania: „*Jakie zasady korzystania przez Ciebie z internetu stosują Twoi rodzice?*”. Pytanie wielokrotnego wyboru.

## Przestrzeganie zasad korzystania z internetu

Większość nastolatków, które mają ustalone z rodzicami zasady korzystania z internetu, deklarowała ich przestrzeganie – **61% twierdziła, że robi to „Zawsze” lub „Bardzo często”, a łącznie 84% wskazało na systematyczne stosowanie się do reguł. Tylko nieliczni przyznawali, że przestrzegają zasad rzadko lub wcale. Rodzice również oceniali przestrzeganie reguł relatywnie wysoko (75%), choć nieco niżej niż same dzieci, a część z nich (6%) nie potrafiła jednoznacznie ocenić zachowania dziecka. Jednakże młodzi ludzie postrzegają siebie jako bardziej zdyscyplinowanych, niż sądzą o nich ich rodzice. Płeć, etap edukacyjny oraz typ szkoły nie stanowią istotnych czynników różnicujących poziom przestrzegania zasad.**

### WYKRES 55. Przestrzeganie zasad korzystania z internetu – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH

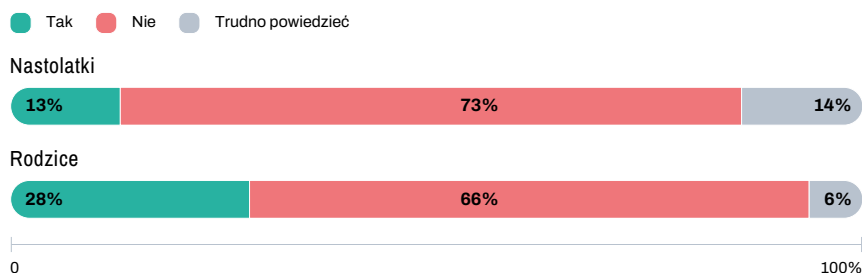


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy potwierdzili istnienie zasad dotyczących korzystania z internetu,  $N = 758$ ). Treść pytania: „*Czy przestrzegasz zasad ustalonych z rodzicami (opiekunami) dotyczących korzystania przez Ciebie z internetu (np.: ile czasu i jakie treści możesz oglądać w internecie)?*”. Baza: rodzice, którzy deklarują ustalanie zasad korzystania z internetu z dziećmi  $N = 525$ . Treść pytania: „*Czy Pana(i) dziecko przestrzega zasad ustalonych z Panem(ią) dotyczących korzystania z internetu (np. ile czasu i jakie treści może oglądać w internecie)?*”.

## Stosowanie zabezpieczeń (filtr rodzinny)

Zdecydowana większość nastolatków nie dostrzegą obecności tego rodzaju rozwiązań w środowisku domowym – jedynie 13% potwierdziło ich stosowanie, a aż 73% zaprzeczyło. Rodzice deklarowali korzystanie z takich technologii częściej (28%), co ujawnia wyraźną rozbieżność w ocenie obu grup. Różnica ta może wynikać z ograniczonej wiedzy młodzieży na temat niewidocznych form kontroli (np. ustawień routera), odmiennych sposobów rozumienia zabezpieczeń oraz pozornego poczucia kontroli po stronie rodziców, którzy nierzadko utożsamiają podstawowe ustawienia systemowe z faktycznymi narzędziami ochrony treści. Stosowanie zabezpieczeń cyfrowych, takich jak filtry rodzinne, było podobne wśród dziewcząt i chłopców, ale różniło się w zależności od wieku. Młodsze dzieci były częściej objęte tego typu kontrolą, natomiast w starszych klasach odsetek stosowania zabezpieczeń wyraźnie spadał, co sugeruje stopniowe wycofywanie się rodziców z technicznego nadzoru na rzecz większej samodzielności młodzieży.

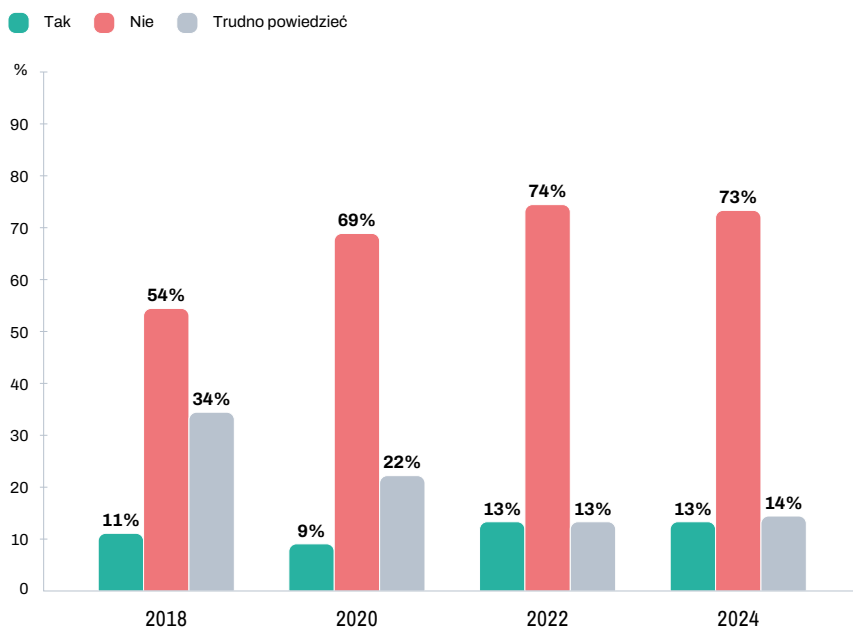
**WYKRES 56.** Stosowanie technologii ograniczających dostęp do niebezpiecznych treści w internecie – **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie, N = 3655). Treść pytania: „Czy w Twoim domu zainstalowany jest filtr rodzinny lub inna technologia ograniczająca dostęp do niebezpiecznych treści w internecie?”. Baza: wszyscy rodzice, N = 918. Treść pytania: „Czy w Pana(i) domu/mieszkanium zainstalowany jest filtr rodzinny lub inna technologia ograniczająca dostęp do niebezpiecznych treści w internecie?”.

Porównanie wyników poprzednich edycji badania „Nastolatki” (2018–2024) wskazuje na utrzymujący się trend bardzo niskiego poziomu stosowania filtrów rodzicielskich i innych zabezpieczeń technicznych. Odsetek ich wykorzystania waha się jedynie między 9% a 13%, co świadczy o braku istotnych zmian na przestrzeni lat i potwierdza, że większość młodzieży wciąż korzysta z internetu bez dodatkowej ochrony przed niebezpiecznymi treściami.

**WYKRES 57.** Stosowanie technologii ograniczających dostęp do niebezpiecznych treści w internecie. Nastolatki podsumowanie 2018–2024



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2018–2024, NASK. Baza: nastolatki, 2018 N = 1007, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665. Treść pytania: „Czy w Twoim domu zainstalowany jest filtr rodzinny lub inna technologia ograniczająca dostęp do niebezpiecznych treści w internecie?”.



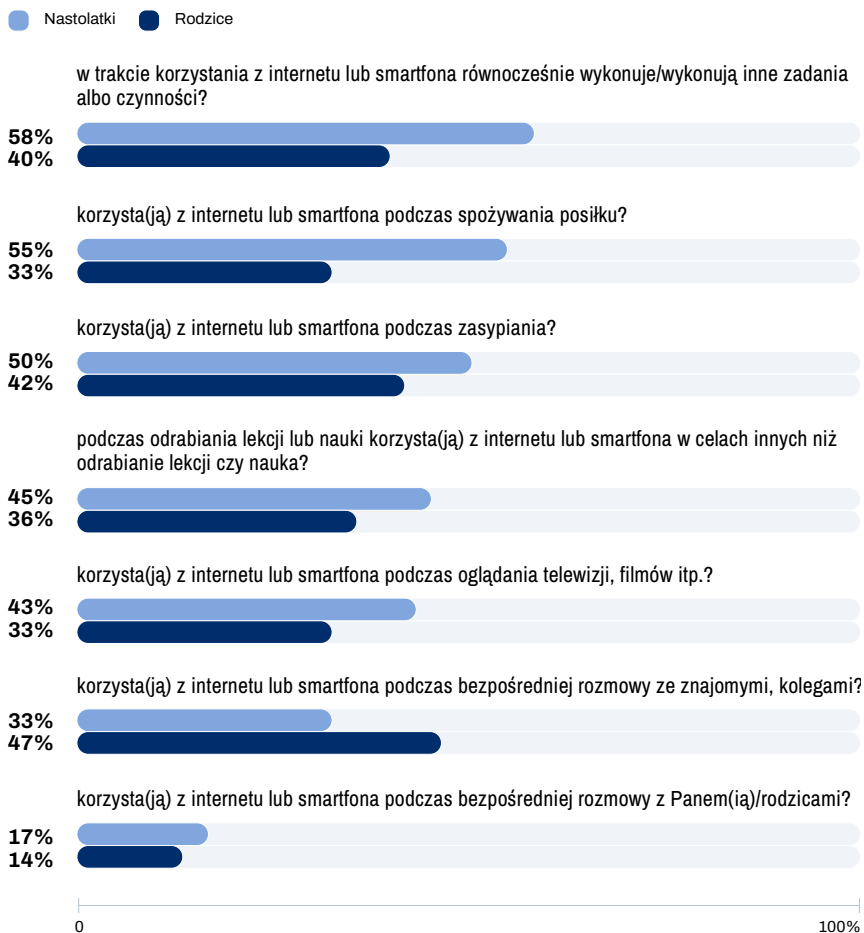
# 11

## Problematyczne użytkowanie internetu (PUI)

## Wielozadaniowość cyfrowa – jak młodzież korzysta z internetu w różnych kontekstach

Dane z badania „Nastolatki” (2024) ukazały wysoki poziom cyfrowej obecności w codziennym życiu młodzieży. **58% nastolatków deklaruje częste lub stałe korzystanie z internetu równoległe z wykonywaniem innych czynnościami.** Najczęściej towarzyszy on jedzeniu 55%, zasypianiu 50%, nauce 45% i oglądaniu telewizji 43%. W kontekście relacji społecznych, 33% uczniów i uczennic przyznało, że sięga po urządzenia cyfrowe podczas rozmów z rówieśnikami, a 17% – podczas rozmów z rodzicami. Rodzice także mieli za zadanie ocenić, jak często ich dzieci korzystają z internetu w tych samych sytuacjach. W większości przypadków ich szacunki były niższe niż deklaracje młodzieży – np. 40% wskazało na korzystanie z internetu podczas innych czynności, 33% w trakcie posiłków, 42% przy zasypianiu, 36% ucząc się i 33% podczas oglądania mediów. Wyjątek stanowiły sytuacje społeczne, gdzie rodzice częściej niż nastolatki wskazywali na obecność internetu: 47% uważało, że dzieci korzystają z sieci podczas rozmów z rówieśnikami, a 14% – podczas rozmów z nimi samymi. Różnice te mogą wynikać z odmiennej percepcji codziennych zachowań oraz większej krytyczności dorosłych wobec cyfrowych nawyków młodzieży.

**WYKRES 58.** Multitasking cyfrowy wśród młodzieży. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jak często Pana/Pani dziecko/dzieci...”. **NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Jak często korzystasz z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń)...”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Jak często Pana/Pani dziecko/dzieci...”. Na wykresie zaprezentowano sumę odpowiedzi „Zawsze”, „Bardzo często”, „Często”, a skala składała się jeszcze z punktów „Rzadko”, „Bardzo rzadko”, „Nigdy”.

W badaniu zaobserwowano wyraźne różnice demograficzne w zakresie cyfrowej wielozadaniowości. **Dziewczęta częściej niż chłopcy korzystały z internetu równoległe z codziennymi czynnościami**, co mogło świadczyć o silniejszym włączeniu technologii w ich życie codzienne (np. 66% vs. 51%

podczas wykonywania innych zadań). Wraz z wiekiem wzrastała intensywność korzystania z internetu w codziennych sytuacjach. **Starsi uczniowie częściej zasypiali z włączonym internetem (56% w klasie 2 szkoły średniej vs. 39% w klasie 7), korzystali z niego podczas odrabiania lekcji w celach niezwiązanych z nauką (53% vs. 33%) oraz podczas spożywania posiłków (60% vs. 44%).** W przypadku innych aktywności, takich jak oglądanie telewizji czy rozmowy z rówieśnikami i rodzicami, różnice między grupami wiekowymi były niewielkie. Dane wskazują, że zarówno płeć jak i etap edukacyjny wpływały na sposób i częstotliwość korzystania z internetu w codziennych sytuacjach (zob. tabela poniżej).

**TABELA 8.** Multitasking cyfrowy wśród młodzieży. Rozkład odpowiedzi na pytanie „*Jak często korzystasz z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń)...*” – **WSZYSCY RESPONDENCI, PŁEĆ, KLASA**

	Nastolatki	Dziewczęta	Chłopcy	Klasa 7	Klasa 8	Klasa 1 (szkoła średnia)	Klasa 2 (szkoła średnia)
i równocześnie wykonujesz inne zadania albo czynności?	58%	66%	51%	52%	56%	56%	67%
podczas spożywania posiłku?	55%	59%	51%	44%	57%	57%	60%
podczas zasypiania?	50%	53%	48%	39%	46%	56%	54%
podczas odrabiania lekcji lub nauki, w celach innych niż odrabianie lekcji?	45%	47%	43%	33%	41%	48%	53%
podczas oglądania telewizji, filmów itp.?	43%	46%	41%	42%	45%	42%	45%
podczas bezpośredniej rozmowy ze znajomymi, kolegami?	33%	32%	35%	36%	35%	32%	32%
podczas bezpośredniej rozmowy z rodzicami?	17%	18%	16%	17%	19%	17%	15%

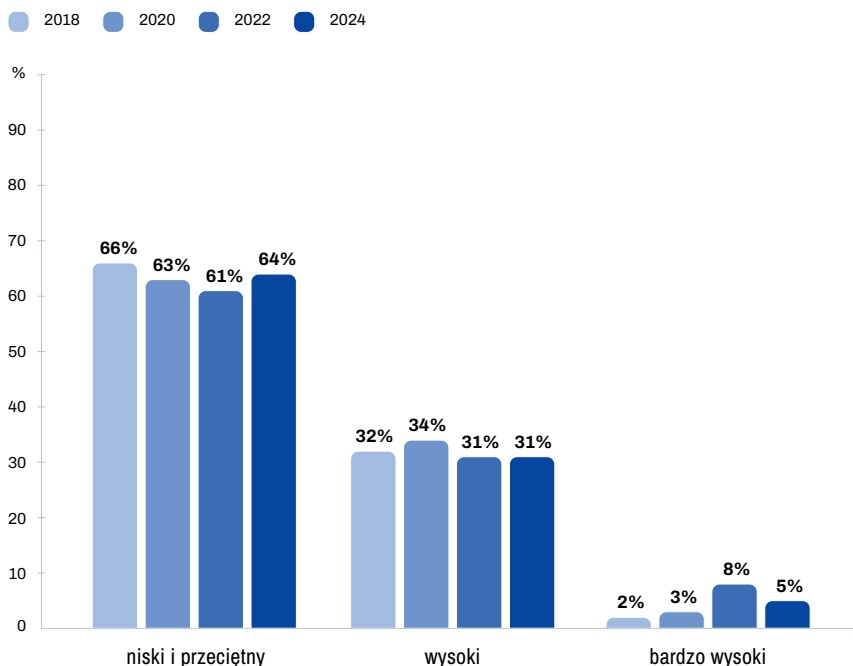
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ; dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ . Treść pytania: „*Jak często korzystasz z internetu (za pomocą smartfona lub innych urządzeń)...*”. W tabeli zaprezentowano sumę odpowiedzi „Zawsze”, „Bardzo często”, „Często”.

## Uzależnienie od smartfona (E-SAPS18)

W badaniu zastosowano 18-zdaniowy test E-SAPS18 (Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale), będący skróconą wersją estońskiej skali predyspozycji uzależnienia od smartfona. Narzędzie to zostało opracowane w oparciu o wcześniejszą, bardziej rozbudowaną wersję skali, a jego trafność i rzetelność potwierdzono w licznych badaniach psychometrycznych (Rozgonjuk i in., 2016). Każda pozycja oceniana jest na skali Likerta, co pozwala na precyzyjne określenie natężenia poszczególnych wskaźników. Wartości graniczne dla interpretacji wyników w skali E-SAPS18 zostały ustalone na podstawie analizy statystycznej rozkładu wyników w populacji. Za podstawę klasyfikacji przyjęto wartość średnią oraz odchylenie standardowe, co pozwoliło na wyznaczenie trzech poziomów nasilenia objawów. Wyniki mieszczące się do poziomu średniej interpretowane są jako wskazujące na niski lub przeciętny poziom predyspozycji do uzależnienia od smartfona. Z kolei bardzo wysoki poziom nasilenia objawów definiowany jest jako wynik przekraczający średnią o dwa odchylenia standardowe. Takie podejście umożliwia precyzyjne różnicowanie natężenia problematycznego korzystania z urządzeń mobilnych, uwzględniając naturalne zróżnicowanie wyników w badanej próbie.

Analiza danych z testu E-SAPS18 przeprowadzonego wśród nastolatków w latach 2018–2024 ujawnia istotne zmiany w natężeniu wskaźników problematycznego użytkownika internetu (PUI). W 2024 r. 31% respondentów i respondentek wykazywało wysoki poziom nasilenia objawów PUI, a 5% – bardzo wysoki. Łącznie oznacza to, że ponad jedna trzecia badanych (36%) doświadczała nasilonych trudności związanych z używaniem internetu. Dla porównania, w 2018 r. wartości te wynosiły odpowiednio 32% i 2%, co wskazuje na ponad trzykrotny wzrost odsetka osób z bardzo wysokim nasileniem PUI, przy jednoczesnym niewielkim spadku udziału osób w kategorii wysokiego poziomu. Choć obserwowane zmiany nie mają charakteru jednoznacznie liniowego, widoczny jest niepokojący trend wzrostu najbardziej nasilonych przypadków. Może on odzwierciedlać pogłębianie się problemu, potencjalnie związane z czynnikami zewnętrznymi, takimi jak pandemia COVID-19 czy rosnąca intensywność korzystania z urządzeń cyfrowych. W zestawieniu z wynikami badania „Nastolatki 3.0” z 2018 r., **dane z 2024 r. sugerują utrwalanie się wzrostowej tendencji**, choć konieczne są dalsze obserwacje w kolejnych latach, by jednoznacznie potwierdzić kierunek i dynamikę tych zmian.

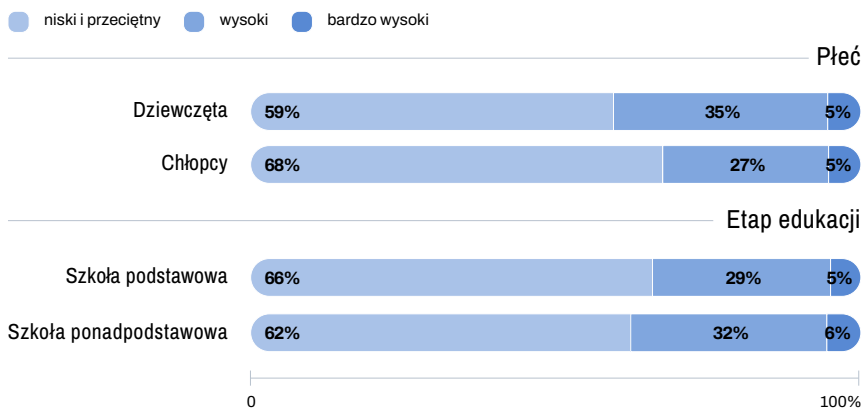
**WYKRES 59.** Wyniki testu E-SAPS18 w latach 2018 i 2024 – poziom natężenia wskaźników PUI – **NASTOLATKI**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2014–2024, NASK, (baza: 2014 N = 1235, 2018 N = 1007, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665).

Wyniki testu E-SAPS18 ujawniają istotne różnice w poziomie problematycznego używania smartfona zarówno ze względu na płeć, jak i etap edukacyjny. **Wśród dziewcząt 35% osiągnęło wysoki poziom problematycznego korzystania, podczas gdy wśród chłopców odsetek ten wyniósł 27%.** Jednocześnie chłopcy częściej niż dziewczęta znajdowali się w kategorii niskiej i przeciętnej (68% wobec 59%), co może sugerować, że dziewczęta są bardziej narażone na intensywne i potencjalnie szkodliwe korzystanie ze smartfona. W obu grupach odsetek osób z bardzo wysokim wynikiem był taki sam i wyniósł 5%. Również porównanie szkół podstawowych i średnich wskazuje na pewne różnice – uczniowie szkół średnich częściej osiągnęli wysoki (32% vs. 29%) i bardzo wysoki poziom (6% vs. 5%) problematycznego używania smartfona. Może to świadczyć o nasilaniu się trudności wraz z wiekiem i większą autonomią w korzystaniu z urządzeń mobilnych.

**WYKRES 60.** Wyniki testu E-SAPS18 w 2024 – poziom natężenia wskaźników PUI – nastolatki – **PŁEĆ I TYP SZKOŁY**



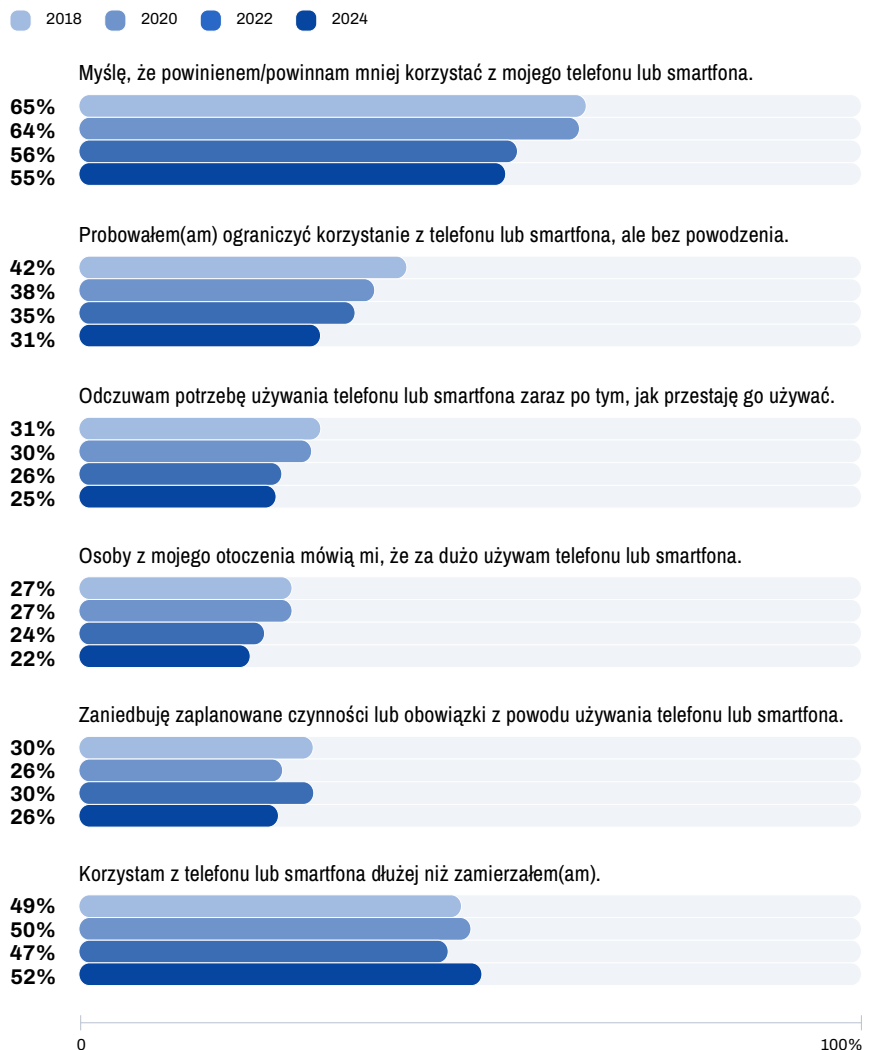
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła ponadpodstawowa  $n = 2328$ ).

Test E-SAPS18 służy do diagnozy pięciu obszarów związanych z problematycznym korzystaniem z internetu i smartfona. Obejmuje takie aspekty jak: rosnąca potrzeba korzystania (tolerancja), oczekiwanie przyjemnych doznań/nagrody (pozytywna antycypacja), koncentracja aktywności wokół przestrzeni cyfrowej (relacje w cyberprzestrzeni), objawy odstawienia od telefonu oraz dolegliwości fizyczne wynikające z nadmiernego używania urządzeń (objawy somatyczne). Narzędzie to pozwala zrozumieć różnorodne mechanizmy uzależnienia cyfrowego wśród młodych użytkowników i użytkowniczek.

Analiza twierdzeń wchodzących w skład testu E-SAPS18 z lat 2018–2024 wskazuje, że największe przesunięcia w zakresie problematycznego korzystania ze smartfona dotyczą dwóch obszarów: tolerancji i objawów somatycznych. W przypadku obszaru **tolerancji**, czyli poczucia utraty kontroli nad czasem spędzonym z telefonem, obserwujemy wyraźny spadek. Odsetek uczniów i uczennic deklarujących, że „Powinni mniej korzystać z telefonu” zmniejszył się z 65% w 2018 r. do 55% w 2024 r. Rzadziej też podejmują nieskuteczne próby ograniczenia używania smartfona (spadek z 42% do 31%) i rzadziej odczuwają przymus sięgania po urządzenie zaraz po jego odłożeniu (z 31% do 25%). Może to świadczyć o lepszej adaptacji do obecności smartfonów w życiu codziennym lub o osłabieniu krytycznego podejścia do ich intensywnego używania. Stabilny pozostaje natomiast

odsetek osób korzystających z telefonu dłużej, niż zamierzali (utrzymuje się na poziomie 49–52%), co sugeruje, że choć subiektywnie problematyczność spada, trudność w kontrolowaniu czasu ekranowego wciąż jest powszechna.

**WYKRES 61.** Stwierdzenia wchodzące w skład podskali tolerancja testu E-SAPS18 w latach 2018–2024. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy zgadzasz się z poniższymi zdaniemami:...?” – **NASTOLATKI**

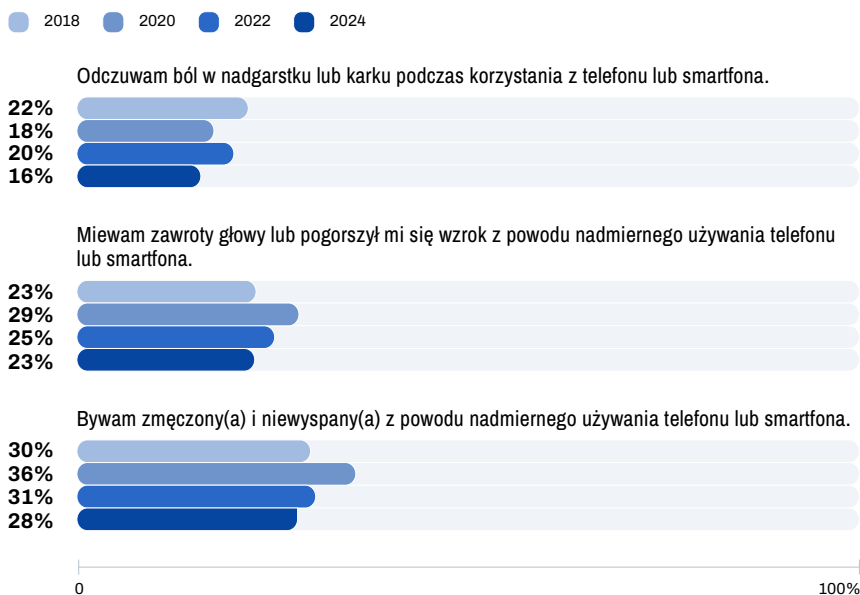


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2014–2024, NASK, (baza: 2014 N = 1235, 2018 N = 1007, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665).



Znaczące zmiany zaszły także w zakresie **objawów somatycznych**, czyli fizycznych skutków nadmiernego używania smartfona. W szczycie pandemii COVID-19, w 2020 r., nastąpił wyraźny wzrost dolegliwości: bóle karku i nadgarstków (18%), pogorszenie wzroku i zawroty głowy (29%) oraz zmęczenie i niewyspanie (36%). W kolejnych latach odsetki te zaczęły spadać – w 2024 r. wyniosły odpowiednio 16%, 23% i 28% – co może świadczyć o częściowej normalizacji po okresie wzmożonego ekranowego obciążenia. Choć dane z 2024 r. pokazują poprawę, kierunek dalszych zmian nie jest jeszcze przesądzony – dopiero kolejne pomiary pozwolą ocenić, czy mamy do czynienia z trwałą zmianą, czy jedynie z czasowym efektem adaptacyjnym po pandemii.

**WYKRES 62.** Stwierdzenia wchodzące w skład podskali objawy somatyczne testu E-SAPS18 w latach 2018–2024. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy zgadzasz się z poniższymi zdaniemami:...?” – **NASTOLATKI**



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2014–2024, NASK, (baza: 2014 N = 1235, 2018 N = 1007, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665).

Zestawienie wyników całej skali E-SAPS18 dla poszczególnych lat znajduje się w tabeli poniżej.

**TABELA 9.** Stwierdzenia wchodzące w skład testu E-SAPS18 w latach 2018–2024. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy zgadzasz się z poniższymi zdaniami:...?” – **NASTOLATKI**

Podskala		2018	2020	2022	2024
TOLERANCJA	Myszę, że powinienem/powinnam mniej korzystać z mojego telefonu lub smartfona.	65%	64%	56%	55%
	Próbowałem(am) ograniczyć korzystanie z telefonu lub smartfona, ale bez powodzenia.	42%	38%	35%	31%
	Odczuwam potrzebę używania telefonu lub smartfona zaraz po tym, jak przestaję go używać.	31%	30%	26%	25%
	Osoby z mojego otoczenia mówią mi, że za dużo używam telefonu lub smartfona.	27%	27%	24%	22%
	Zaniedbuję zaplanowane czynności lub obowiązki z powodu używania telefonu lub smartfona.	30%	26%	30%	26%
	Korzystam z telefonu lub smartfona dłużej niż zamierzałem(am).	49%	50%	47%	52%
POZYTYWNA ANTYCYPACJA	Nic nie jest tak przyjemne jak korzystanie z mojego telefonu lub smartfona.	25%	21%	24%	20%
	Moje życie byłoby puste bez mojego telefonu lub smartfona.	35%	32%	34%	31%
	Korzystanie z telefonu lub smartfona jest najprzyjemniejszą rzeczą, jaką można robić.	22%	14%	20%	19%
RELACJE W CYBERPRZESTRZENI	Czuję, że wirtualni znajomi, z którymi komunikuję się za pomocą telefonu lub smartfona, rozumieją mnie lepiej niż moi znajomi i przyjaciele ze świata realnego.	25%	20%	28%	23%
	Czuję, że moje relacje ze znajomymi, z którymi komunikuję się za pomocą telefonu lub smartfona, są bardziej zażyte niż moje bezpośrednie relacje ze znajomymi czy przyjaciółmi ze świata realnego.	24%	20%	25%	21%
	Wolę komunikować się ze znajomymi za pomocą telefonu lub smartfona niż spędzać czas z przyjaciółmi lub rodziną w świecie realnym.	18%	11%	18%	14%

Podskala		2018	2020	2022	2024
OBJAWY ODSTAWIENIA	Nie jestem w stanie wytrzymać i funkcjonować bez telefonu lub smartfona.	31%	24%	25%	27%
	Nigdy nie zrezygnuję z korzystania z mojego telefonu lub smartfona, nawet wtedy, gdyby moje życie codzienne miałoby znacznie na tym ucierpieć.	23%	16%	24%	24%
	Czuję się zniecierpliwiony(a) i zdenerwowany(a), gdy nie mogę skorzystać z mojego telefonu lub smartfona.	31%	25%	27%	27%
OBJAWY SOMATYCZNE	Odczuwam ból w nadgarstku lub karku podczas korzystania z telefonu lub smartfona.	22%	18%	20%	16%
	Miewam zawroty głowy lub pogorszył mi się wzrok z powodu nadmiernego używania telefonu lub smartfona.	23%	29%	25%	23%
	Bywam zmęczony(a) i niewyspany(a) z powodu nadmiernego używania telefonu lub smartfona.	30%	36%	31%	28%

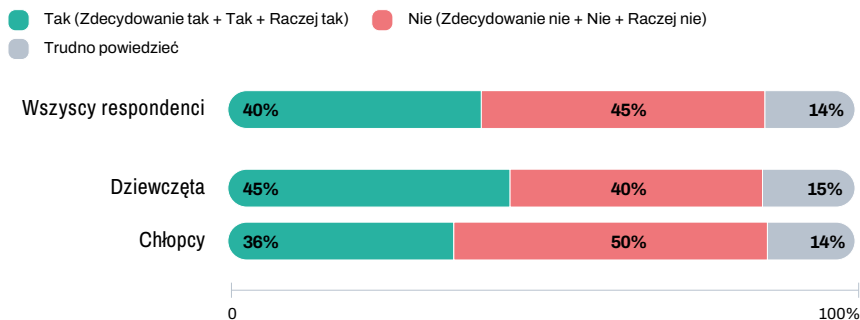
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, edycje 2018–2024, NASK, (2018 N = 1007, 2020 N = 1733, 2022 N = 4984, 2024 N = 3665).

## Znaczenie smartfona w życiu młodych ludzi

Wyniki badania wskazują na zróżnicowane postawy młodzieży wobec roli smartfona w codziennym życiu. Na pytanie, czy brak tego urządzenia uczyniłby ich życie mniej szczęśliwym, 40% respondentów i respondentek udzieliło odpowiedzi twierdzącej (suma wskazań „Zdecydowanie tak”, „Tak” i „Raczej tak”), natomiast 45% uznało, że brak telefonu nie miałoby takiego wpływu („Zdecydowanie nie”, „Nie” i „Raczej nie”). Pozostałe 14% badanych nie potrafiło jednoznacznie ocenić potencjalnych konsekwencji braku smartfona. Analiza różnic między płciami ujawniła, że dziewczęta częściej niż chłopcy wskazywały brak telefonu jako czynnik mogący negatywnie oddziaływać na ich samopoczucie (45% vs. 36%). Zależność ta nie jest zaskakująca, ponieważ pozostaje spójna z wynikami skali E-SAPS18, według których dziewczęta wykazują wyższy poziom uzależnienia od telefonu

i częściej korzystają ze smartfona niż chłopcy. Otrzymane rezultaty wskazują zatem na odmienne wzorce użytkowania technologii oraz różne znaczenie, jakie poszczególne grupy młodzieży przypisują smartfonowi.

**WYKRES 63.** Reakcja na brak smartfona. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy brak smartfona uczyniłby Twoje życie nieszczęśliwym?”



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ; dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ). Treść pytania: „Czy brak smartfona uczyniłby Twoje życie nieszczęśliwym?”.

# 12

## Deepfake

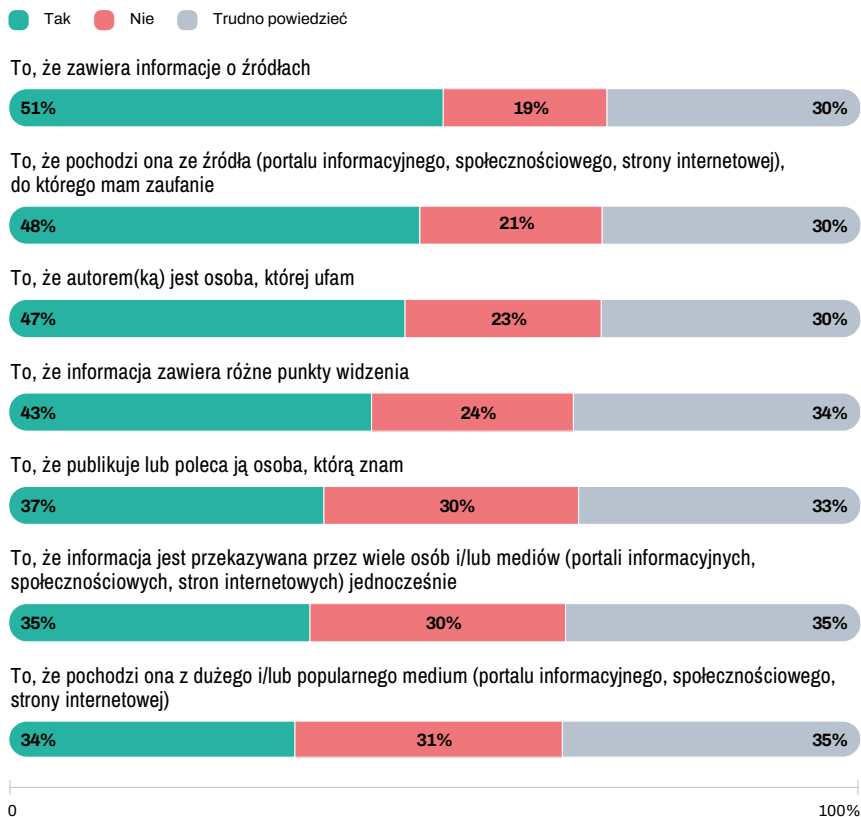
## Wiarygodność treści w internecie

Analiza postrzegania wiarygodności treści cyfrowych przez młodzież jest szczególnie istotna, ponieważ internet stanowi dla tej grupy jedno z głównych źródeł wiedzy. Dane z badań pozwalają lepiej zrozumieć mechanizmy kształtowania kompetencji medialnych oraz przeciwdziałać zjawisku dezinformacji. Największe zaufanie nastolatków do informacji w internecie budzi jej transparentność – ponad połowa (51%) badanych wskazała, że **podanie źródeł** jest kluczowe dla uznania treści za wiarygodne. Duże znaczenie ma również pochodzenie przekazu: blisko połowa respondentów i respondentek **ufa mediom uznanym wcześniej za rzetelne (48%)** oraz autorom, do **których mają osobiste zaufanie (47%)**. Istotnym elementem dla **43% młodych użytkowników jest prezentacja różnych punktów widzenia**, co zwiększa postrzeganą wiarygodność treści. Mniejsze znaczenie odgrywają natomiast **rekommendacje osobiste (37%), szeroki zasięg treści – rozpowszechnianie jej przez wiele osób lub mediów (35%) oraz pochodzenie z dużego, popularnego źródła (34%)**.

Warte zauważenia jest prawie równomierne rozproszenie odpowiedzi „Tak”, „Nie” i „Trudno powiedzieć” dla kilku twierdzeń określających wiarygodność (na poziomie 31–37% dla każdej opcji odpowiedzi), które sugeruje brak jednoznacznego stanowiska wśród młodzieży. (Patrz wykres 64 [↻](#) s. 134).

Ciekawym wynikiem badania jest również to, iż niemal **co trzeci respondent i respondentka w każdej z analizowanych grup czynników wpływających na wiarygodność informacji w internecie udzielił odpowiedzi „Trudno powiedzieć”**. Może to świadczyć o braku wystarczającej wiedzy lub kompetencji w zakresie oceny jakości treści cyfrowych wśród młodych użytkowników/użytkowniczek.

## WYKRES 64. Co decyduje o wiarygodności informacji w internecie?



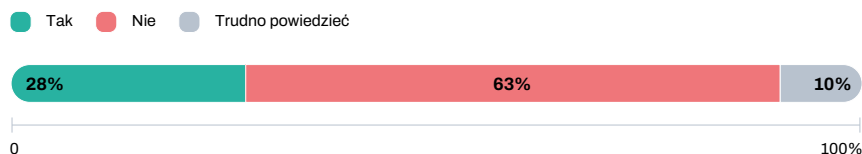
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Co jest dla Ciebie ważne w ocenie wiarygodności informacji znalezionych w internecie?”.

W odniesieniu do kryteriów oceny wiarygodności informacji widać wpływ wieku – wraz z kolejnymi etapami edukacyjnymi rośnie świadomość i precyzja wskazywanych kryteriów, co podkreśla konieczność prowadzenia systematycznych działań edukacyjnych sprzyjających kształtowaniu i pogłębianiu kompetencji informacyjnych młodzieży. Analiza wyników z uwzględnieniem typu szkoły wskazuje na relatywną spójność odpowiedzi uczniów i uczennic szkoły podstawowej, szkoły branżowej oraz technikum. Wyraźnie odróżniają się jednak uczniowie i uczennice liceów, którzy wymieniali więcej kryteriów istotnych przy ocenie wiarygodności informacji. Różnice między liceum a pozostałymi typami szkół przekraczają często 20 punktów procentowych – np. dla informacji zawierających źródła (liceum 63% vs. szkoła branżowa 43%).

## Świadomość pojęcia deepfake

Poziom świadomości pojęcia *deepfake* wśród nastolatków okazuje się stosunkowo niski. Ponad połowa badanych (63%) przyznała, że nie zna tego terminu, jedynie 28% zadeklarowało jego znajomość, a 10% nie potrafiło jednoznacznie odpowiedzieć. W grupie osób niezdecydowanych mogą znajdować się uczniowie, którzy zetknęli się z tym zjawiskiem, lecz nie identyfikowali go z jego nazwą.

**WYKRES 65.** Świadomość pojęcia deepfake. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy słyszałeś(aś) o pojęciu deepfake?”

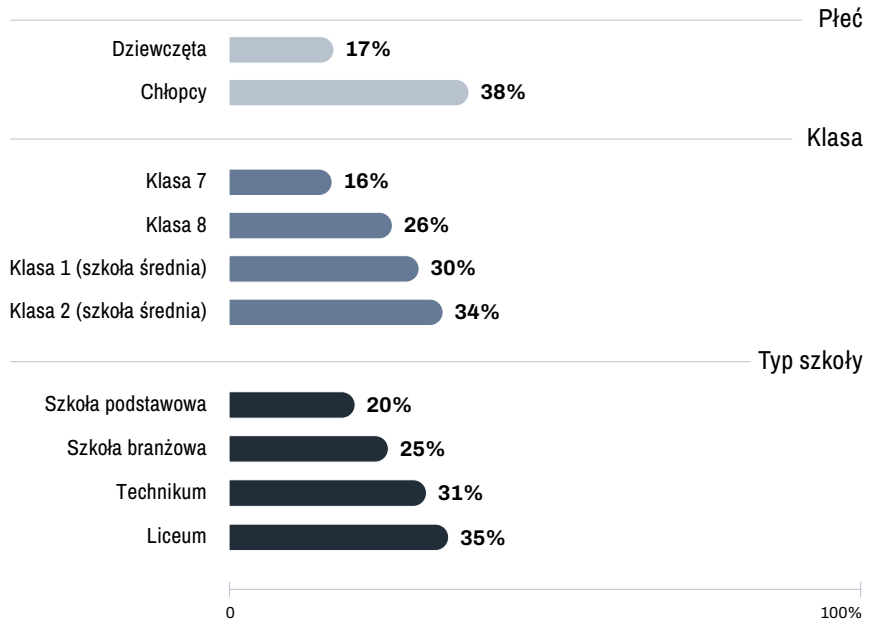


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Czy słyszałeś(aś) o pojęciu deepfake?”

Badanie wykazało różnice w deklarowanej znajomości pojęcia deepfake ze względu na płeć, wiek oraz typ szkoły. **Chłopcy znacznie częściej niż dziewczęta deklarują znajomość** tego pojęcia – 38% chłopców w porównaniu do 17% dziewcząt. Oznacza to, że chłopcy prawie dwukrotnie częściej mają świadomość istnienia tego zjawiska. **Znajomość pojęcia wyraźnie rośnie wraz z wiekiem.** Mniej niż co szósty młodszy uczeń/uczennica rozpoznaje termin deepfake, podczas gdy w starszej grupie wie o nim już co trzeci badany. **Zróżnicowanie widoczne jest także w zależności od typu szkoły.** Najniższy poziom znajomości pojęcia występuje w szkołach podstawowych (20%) i branżowych (25%), natomiast wyraźnie wyższy w technikach (31%) i liceach (35%).



**WYKRES 66.** Świadomość pojęcia deepfake. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy słyszałeś(aś) o pojęciu deepfake?” – **PŁEĆ, KLASA, TYP SZKOŁY**

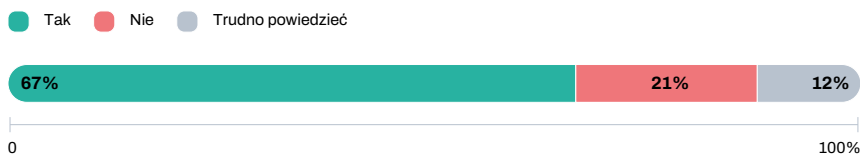


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ; szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła branżowa  $n = 375$ , technikum  $n = 886$ , liceum  $n = 1067$ ). Treść pytania: „Czy słyszałeś(aś) o pojęciu deepfake?”.

## Doświadczenia z deepfake’ami

Wśród osób, które zadeklarowały znajomość pojęcia deepfake, przeanalizowano ich indywidualne doświadczenia związane z tym zjawiskiem. **Zdecydowana większość (67%)** respondentów i respondentek stwierdziła, że widziała materiał typu deepfake, 21% zadeklarowało, że nie zetknęło się z takim przekazem, natomiast 12% nie było w stanie jednoznacznie określić, czy miało do czynienia z tego rodzaju treściami. Wyniki te sugerują, że choć samo pojęcie jest znane stosunkowo wąskiej grupie, to wśród osób świadomych zjawiska większość miała z nim bezpośrednią styczność.

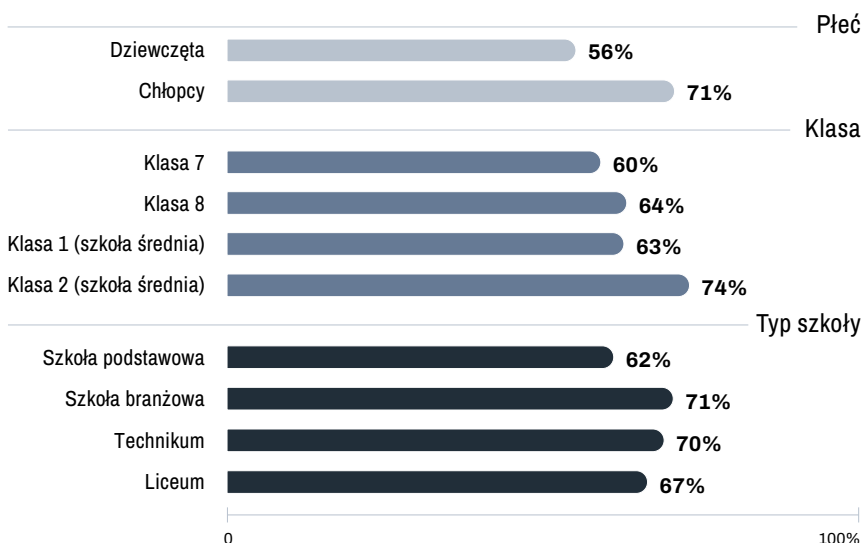
**WYKRES 67.** Doświadczenia deepfake'ów. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy kiedykolwiek widziałeś(aś) deepfake'a?”



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy słyszeli o pojęciu deepfake, N = 1010). Treść pytania: „Czy kiedykolwiek widziałeś(aś) deepfake'a?”

Analiza danych wskazuje na zróżnicowanie w deklaracjach dotyczących kontaktu z materiałami typu deepfake w zależności od płci, wieku oraz typu szkoły. **Chłopcy zdecydowanie częściej niż dziewczęta deklarują, że widzieli deepfake'i (71% vs. 56%),** co może odzwierciedlać różnice w sposobie korzystania z mediów cyfrowych i rodzaju konsumowanych treści. **W ujęciu wiekowym widoczna jest tendencja wzrostowa** tj. odsetek uczniów i uczennic deklarujących kontakt z deepfake'ami rośnie wraz z etapem edukacyjnym/klasą: najmniejszy odsetek odnotowano w klasie 7 szkoły podstawowej (60%), a najwyższy w klasie 2 szkoły średniej (74%).

**WYKRES 68.** Doświadczenia deepfake'ów. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy kiedykolwiek widziałeś(aś) deepfake'a?” – **PŁEĆ, KLASA, TYP SZKOŁY**



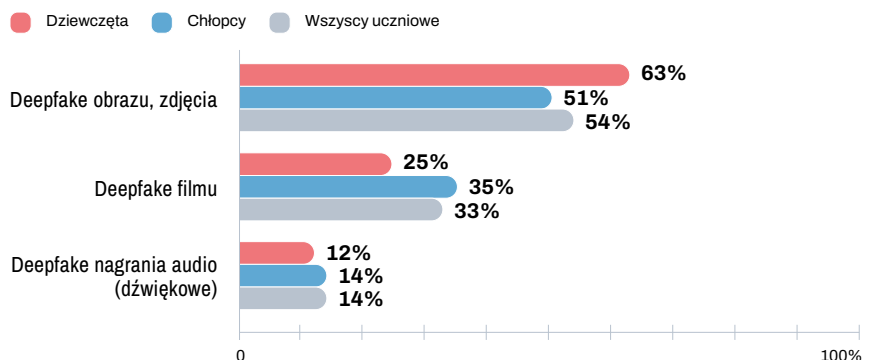
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy słyszeli o pojęciu deepfake, dziewczęta  $n = 297$ , chłopcy  $n = 713$ ; klasa 7  $n = 135$ , klasa 8  $n = 132$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 369$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 375$ ; szkoła podstawowa  $n = 267$ , szkoła branżowa  $n = 95$ , technikum  $n = 277$ , liceum  $n = 371$ ). Treść pytania: „Czy kiedykolwiek widziałeś(aś) deepfake’a?”.

## Rodzaje deepfake’ów

Osoby, które zadeklarowały kontakt ze zjawiskiem deepfake’ów, wskazywały na zróżnicowane formy jego występowania. **Najczęściej była to forma obrazu lub zdjęcia (54%), co trzeci respondent i respondentka (33%)** wskazał na deepfake’a w postaci filmu, natomiast 14% zetknęło się z zmanipulowanym nagraniem dźwiękowym. Dane te sugerują, że deepfake jest najczęściej rozpoznawany wizualnie, podczas gdy formy audio pozostają relatywnie mniej zauważalne wśród młodych użytkowników internetu.

Chłopcy rzadziej niż dziewczęta (63% vs. 51%) rozpoznawali deepfake’a w formie obrazu lub zdjęcia, natomiast częściej (35% chłopcy vs. 25% dziewczęta) wskazywali na jego obecność w postaci filmu lub zmanipulowanego nagrania dźwiękowego.

**WYKRES 69.** Rodzaje deepfake’ów. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Jakie deepfake’i widziałeś(aś) najczęściej?”



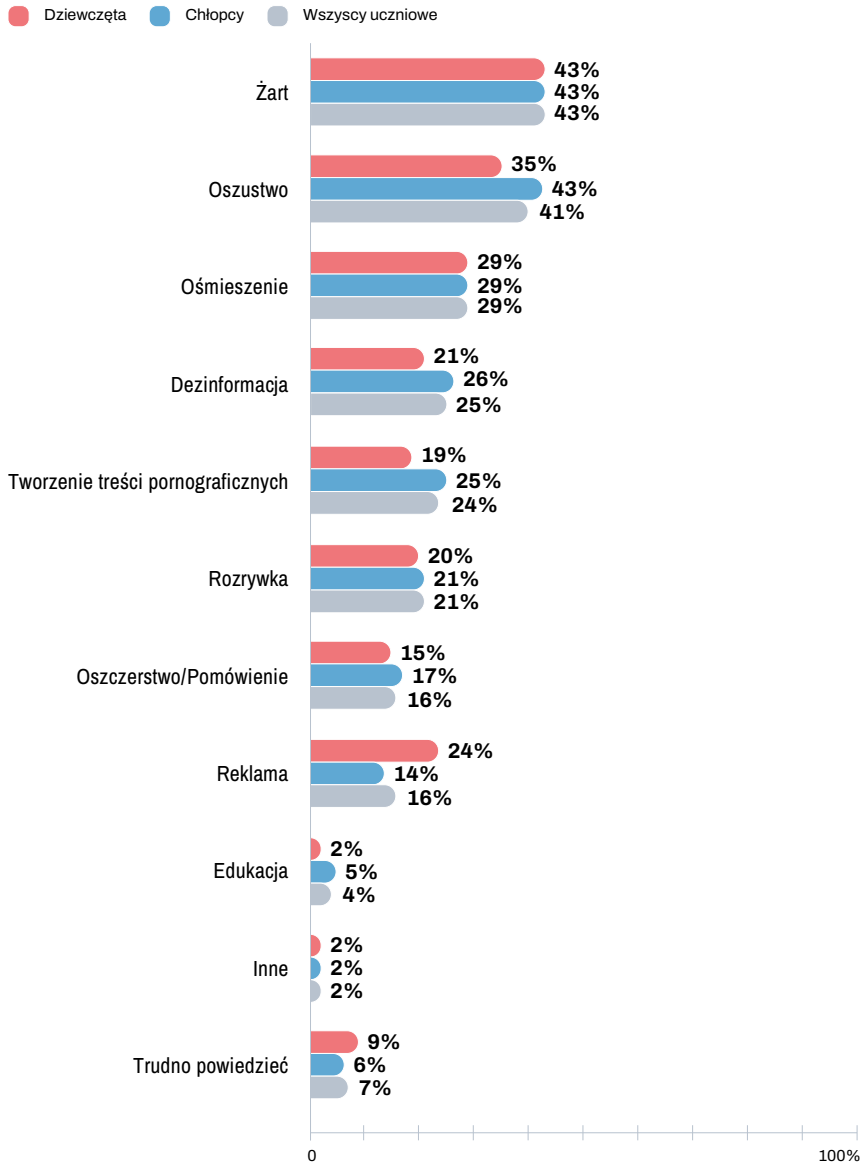
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy widzieli deepfake,  $N = 673$ , dziewczęta  $n = 165$ , chłopcy  $n = 508$ ). Treść pytania: „Jakie deepfake’i widziałeś(aś) najczęściej?”.

## Najczęstsze zastosowania deepfake'ów

Zdaniem nastolatków, które zetknęły się z technologią deepfake, najczęściej jest ona wykorzystywana **w celu zrobienia żartu (43%)** oraz **do oszustw (41%)**. **Blisko jedna trzecia badanych (29%)** wskazała na użycie deepfake'ów w kontekście ośmieszania osób, a porównywalny odsetek odnosił się do ich zastosowania w **tworzeniu treści pornograficznych**. **Jedna czwarta nastolatków (25%)**, którzy widzieli deepfake'a wskazała na jego użycie w **celach dezinformacyjnych**. Rzadziej młodzież identyfikowała wykorzystanie tej technologii w obszarach takich jak **rozrywka (21%)**, **oszczędności (16%)** czy **reklama (16%)**. Znikomy odsetek uczniów i uczennic dostrzegał możliwość wykorzystania deepfake'ów w celach edukacyjnych bądź innych, niesprecyzowanych zastosowaniach.

Chłopcy częściej niż dziewczęta identyfikują potencjalne zastosowania technologii deepfake. Wprawdzie obie grupy w podobnym stopniu dostrzegały jej wykorzystanie w celach humorystycznych – **jako żart (43%)** oraz **forma ośmieszania (29%)**, ale pozostałych kategoriach, takich jak oszustwa (43% vs. 35%), dezinformacja, treści pornograficzne, oszczędności czy rozrywka, odsetek wskazań był wyraźnie wyższy wśród chłopców. **Wyjątek stanowi reklama**, którą częściej wskazywały dziewczęta (**24% vs. 14%**). Postrzeganie celów wykorzystania technologii deepfake różni się w zależności od wieku, jednakże nie tworzy jednolitego schematu. Wyraźny trend wzrostowy związany z wiekiem dotyczy wykorzystania deepfake'ów do tworzenia treści pornograficznych oraz w celach dezinformacyjnych. Szczegółowe dane przedstawiono w części suplement.

## WYKRES 70. Najczęstsze zastosowania deepfake'ów

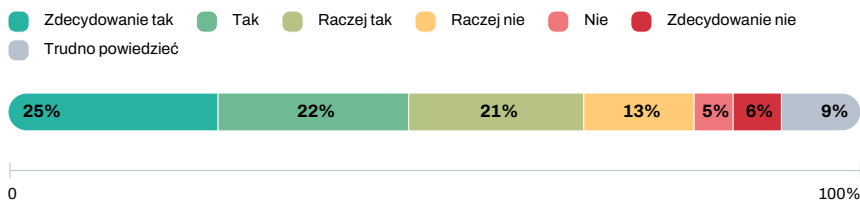


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy widzieli deepfake,  $N = 673$ , dziewczęta  $n = 165$ , chłopcy  $n = 508$ ). Treść pytania: „Do jakich celów według Ciebie jest najczęściej wykorzystywana technologia deepfake?” Pytanie wielokrotnego wyboru.

## Technologia deepfake jako potencjalne zagrożenie

Technologia deepfake była postrzegana jako zagrożenie przez znaczną część respondentów i respondentek, którzy słyszeli o tej technologii i zetknęli się z nią osobiście. **Łącznie 68% nastolatków** uznało ją za zagrożenie dla ludzi (suma odpowiedzi „Zdecydowanie tak” i „Raczej tak” oraz „Tak”). **Co czwarty nastolatek (24%)** nie dostrzegał takiego zagrożenia, przy czym jedynie 6% wyrażało tę opinię w sposób zdecydowany („Zdecydowanie nie”). **9% młodych użytkowników internetu nie potrafiło jednoznacznie ocenić, czy deepfake’i stanowią realne zagrożenie.** Wyniki te wskazują na wysoką świadomość potencjalnych negatywnych skutków tej technologii, przy jednoczesnym istnieniu grupy osób, które nie są w stanie jednoznacznie zająć stanowiska.

**WYKRES 71.** Deepfake jako technologia zagrażająca ludziom



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy widzieli deepfake,  $N = 673$ ). Treść pytania: „Czy uważasz, że technologia deepfake stanowi zagrożenie dla ludzi?”.

Wśród osób które zetknęły się z deepfake’iem, chłopcy nieznacznie częściej niż dziewczęta postrzegali technologię deepfake jako zagrożenie, jednak różnice te były niewielkie. Wzrost świadomości zagrożeń obserwuje się wraz z wiekiem i poziomem edukacji – w zestawieniu z uczniami i uczennicami szkół podstawowych (63%) wyższy odsetek osób uznających deepfake’i za technologię stanowiącą zagrożenie odnotowano wśród nastolatków ze szkół ponadpodstawowych (69%).

**WYKRES 72.** Deepfake jako technologia zagrażająca ludziom – **PŁEĆ, TYP SZKOŁY**.  
Odpowiedzi „Zdecydowanie tak” + „Tak” + „Raczej tak”

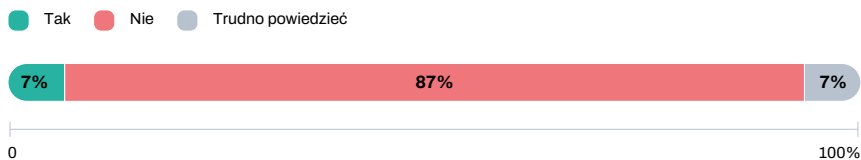


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy widzieli deepfake, dziewczęta  $n = 165$ , chłopcy  $n = 508$ ; szkoła podstawowa  $n = 164$ , szkoła ponadpodstawowa  $n = 509$ ). Treść pytania: „Czy uważasz, że technologia deepfake stanowi zagrożenie dla ludzi?”.

## Osobiste doświadczenia bycia ofiarą deepfake’a

Osobisty kontakt z technologią deepfake jako narzędziem nadużycia jest nadal zjawiskiem relatywnie rzadkim wśród młodzieży. Zdecydowana **większość nastolatków (87%)**, którzy słyszeli o deepfake’ach i zetknęli się z takim materiałem, deklarowała, że **nigdy osobiście nie padła ofiarą ataku** z wykorzystaniem tej technologii. Do bycia ofiarą tej technologii przyznało się 7% **nastolatków**, a kolejne 7% spośród osób deklarujących zaznajomienie z tym zjawiskiem nie potrafiło jednoznacznie ocenić, czy taki incydent ich dotyczył.

**WYKRES 73.** Doświadczenia deepfake'ów. Rozkład odpowiedzi na pytanie „Czy kiedykolwiek osobiście padłeś(aś) ofiarą ataku za pomocą technologii deepfake?”



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: uczniowie, którzy widzieli deepfake,  $N = 673$ ). Treść pytania: „Czy kiedykolwiek osobiście padłeś(aś) ofiarą ataku za pomocą technologii deepfake?”.



# 13

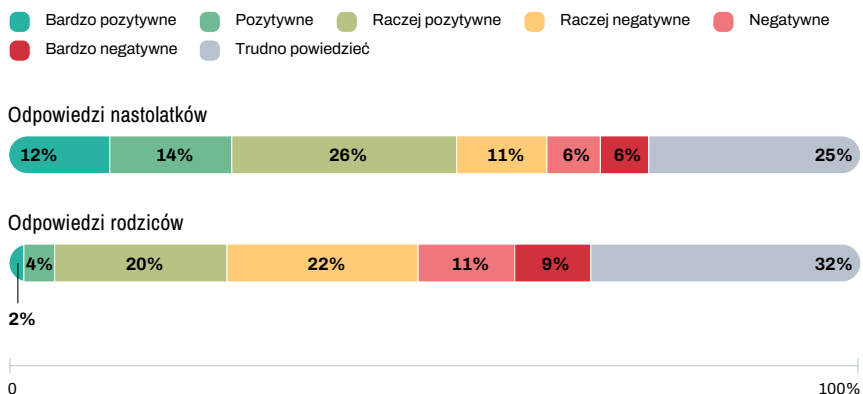
## Sztuczna inteligencja

## Uczucia, jakie wywołuje w nastolatkach sztuczna inteligencja

Większość uczniów i uczennic deklarowała pozytywny stosunek do sztucznej inteligencji – aż 52% wskazało odpowiedzi od „Raczej pozytywnego” po „Bardzo pozytywne”. Jednocześnie niemal co czwarty badany/badana (23%) wyrażał negatywne emocje, a aż 25% nie potrafiło jednoznacznie określić swojego nastawienia. Tak wysoki odsetek odpowiedzi „Trudno powiedzieć” może świadczyć o niepewności, braku wiedzy lub ambiwalencji wobec AI, co sugeruje potrzebę dalszej edukacji i rozmowy na temat jej roli w życiu codziennym.

Porównanie emocjonalnego stosunku do AI między nastolatkami a rodzicami ujawniło wyraźny rozdźwięk w postrzeganiu tej technologii. Młodzież znacznie częściej wyrażała pozytywne emocje – ponad połowa (52%) deklarowała nastawienie od „Raczej pozytywnego” po „Bardzo pozytywne”, podczas gdy wśród rodziców odsetek ten wynosił zaledwie 26%. Równocześnie rodzice znacznie częściej wyrażali obawy – aż 42% z nich wskazało odpowiedzi negatywne, w porównaniu do 23% wśród nastolatków. Warto również zauważyć, że co trzeci rodzic (32%) nie potrafił jednoznacznie określić swojego stosunku do AI, co może świadczyć o większej niepewności lub dystansie wobec nowych technologii.

## WYKRES 74. Uczucia, jakie wywołuje w nastolatkach i rodzicach sztuczna inteligencja – NASTOLATKI I RODZICE O NASTOLATKACH

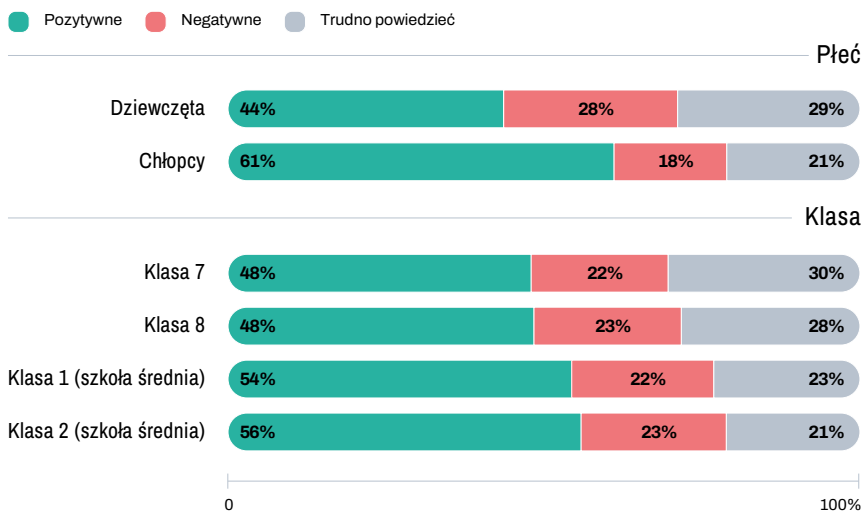


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Jakie uczucia wywołuje w Tobie AI (sztuczna inteligencja)?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Jakie uczucia wywołuje u Pana(i) AI (sztuczna inteligencja)?”.

### Uczucia, jakie wywołuje w nastolatkach sztuczna inteligencja – w podziale na zmienne demograficzne

Pozytywny stosunek do sztucznej inteligencji wyraźnie różnicuje się ze względu na płeć, wiek oraz typ szkoły. **Chłopcy znacznie częściej niż dziewczęta deklarują pozytywne nastawienie do AI (61% vs. 44%),** co może świadczyć o większym zainteresowaniu technologią lub większym zaufaniu do jej możliwości. **Wraz z wiekiem odsetek uczniów i uczennic pozytywnie oceniających AI stopniowo rośnie** – od 48% w klasach 7 i 8, przez 54% w klasie 1 szkoły średniej, do 56% w klasie 2. Jednocześnie maleje liczba osób, które nie mają wyrobionej opinii w tej kwestii, co może wskazywać na rosnącą świadomość i doświadczenie w kontakcie z technologią.

**WYKRES 75.** Uczucia, jakie wywołuje w nastolatkach sztuczna inteligencja –  
**PŁEĆ, KLASA**

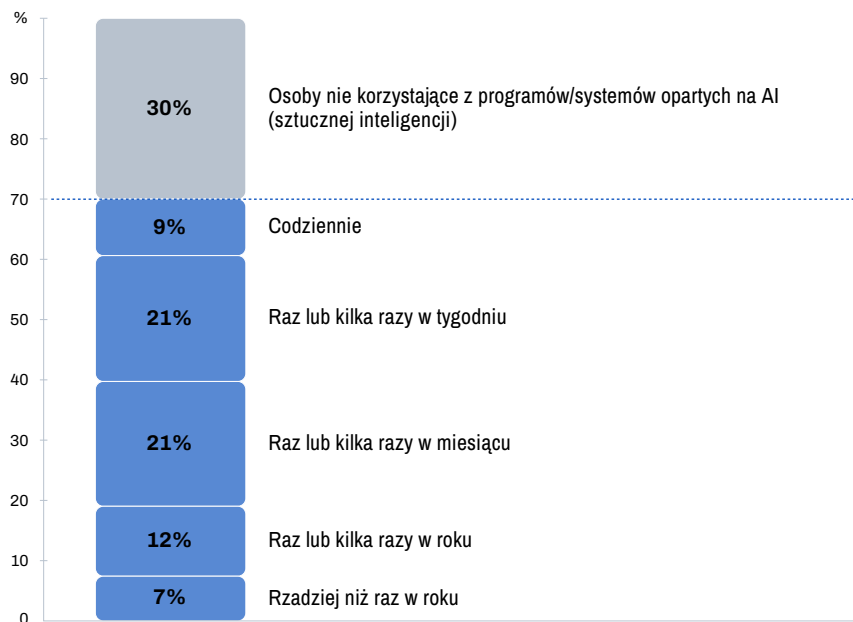


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ; Treść pytania: „Jakie uczucia wywołuje w Tobie AI (sztuczna inteligencja)?”.

## Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI)

Zebrane dane wskazały, że 70% nastolatków miało doświadczenie w korzystaniu z przynajmniej jednego narzędzia lub systemu opartego na sztucznej inteligencji, podczas gdy 30% zadeklarowało, że nie korzystało z takich rozwiązań. Wśród użytkowników i użytkowniczek AI wyraźnie wyodrębniła się grupa osób korzystających z tych technologii z większą regularnością: 9% badanych używało ich codziennie, a kolejne 21% – raz lub kilka razy w tygodniu. Można uznać, że te osoby stanowiły najbardziej aktywnych użytkowników, wykazujących systematyczne zaangażowanie w interakcje z narzędziami AI. Pozostałe grupy korzystały z takich rozwiązań rzadziej – 21% raz lub kilka razy w miesiącu, 12% raz lub kilka razy w roku, a 7% sporadycznie, rzadziej niż raz w roku. Dane te pokazują, że choć większość młodzieży miała kontakt z technologiami AI, intensywność i częstotliwość ich wykorzystania była zróżnicowana, a regularne użytkowanie pozostawało domeną mniejszości.

**WYKRES 76.** Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) z uwzględnieniem częstotliwości użytkowania

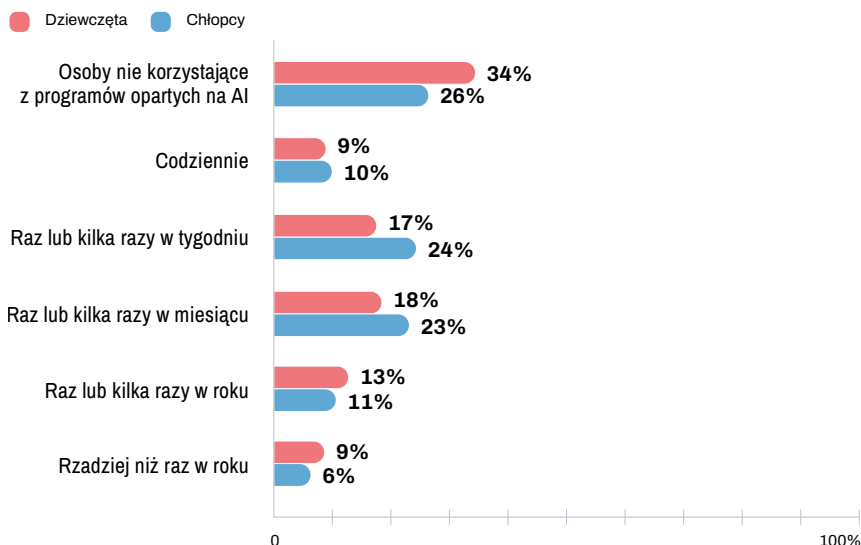


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytań: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używasz najczęściej?”. „Jak często wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. Do opracowania graficznego wykresu zestawiono ze sobą odpowiedzi z dwóch pytań.

## Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) z uwzględnieniem częstotliwości użytkowania – w podziale na zmienne demograficzne

Zróznicowanie płciowe w zakresie korzystania z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji (AI) było wyraźnie widoczne w wynikach badania. 34% dziewcząt i 26% chłopców zadeklarowało, że nie korzystało z tego typu technologii, co wskazuje na większą otwartość chłopców na kontakt z rozwiązaniami AI. Regularne korzystanie – rozumiane jako codzienne lub kilkukrotne użycie w tygodniu – zadeklarowało 34% chłopców oraz 26% dziewczyn. Dane te pokazują, że choć większość nastolatków miała styczność z narzędziami AI, to częstotliwość ich wykorzystania była zróżnicowana, a chłopcy nieco częściej niż dziewczęta należeli do grupy aktywnych użytkowników.

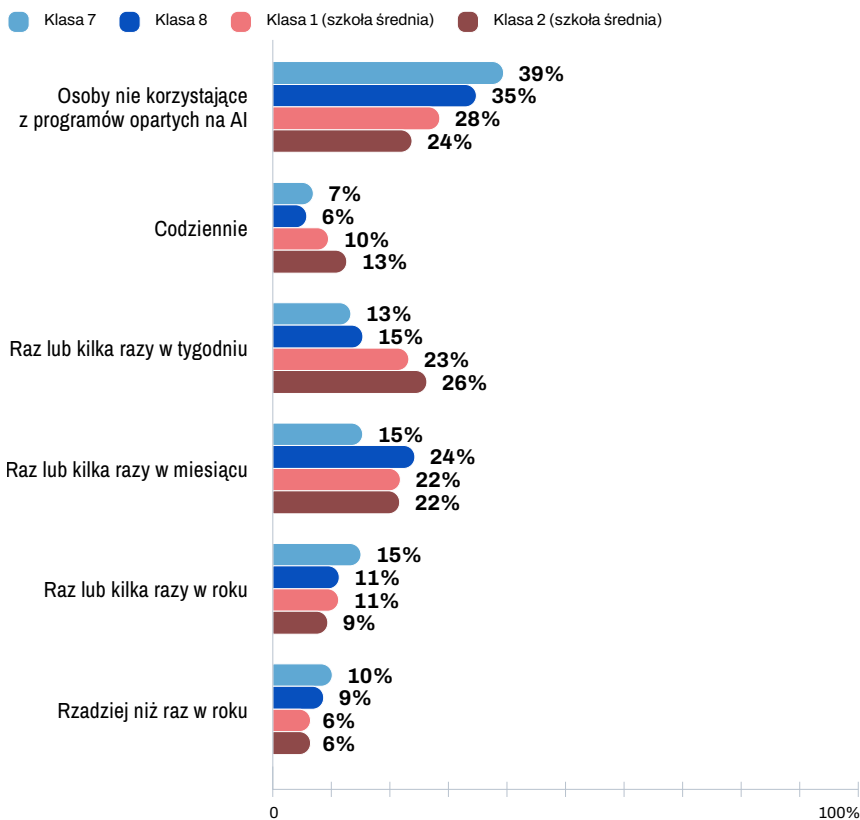
## WYKRES 77. Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) z uwzględnieniem częstotliwości użytkowania – PŁEĆ



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ). Treść pytań: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używasz najczęściej?”. „Jak często wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. Do opracowania graficznego wykresu zestawiono ze sobą odpowiedzi z dwóch pytań.

Częstotliwość korzystania z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji różniła się w zależności od klasy szkolnej. **Najwyższy odsetek osób niekorzystających z technologii AI odnotowano w klasie 7 szkoły podstawowej (39%), a najniższy w klasie 2 szkoły średniej (24%),** co świadczy o rosnącej dostępności i zainteresowaniu tymi rozwiązaniami wraz z wiekiem. Regularne korzystanie – rozumiane jako codzienne lub kilkukrotne użycie w tygodniu – wzrastało w kolejnych etapach edukacyjnych: od 20% w klasie 7, przez 21% w klasie 8, przez 33% w klasie 1 szkoły średniej do 39% w klasie 2 szkoły średniej. Wiek i poziom edukacji mają istotny wpływ na intensywność kontaktu z technologiami AI, a uczniowie szkół średnich częściej niż ich młodszy koledzy należeli do grupy aktywnych użytkowników.

### WYKRES 78. Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) z uwzględnieniem częstotliwości użytkowania – KLASA

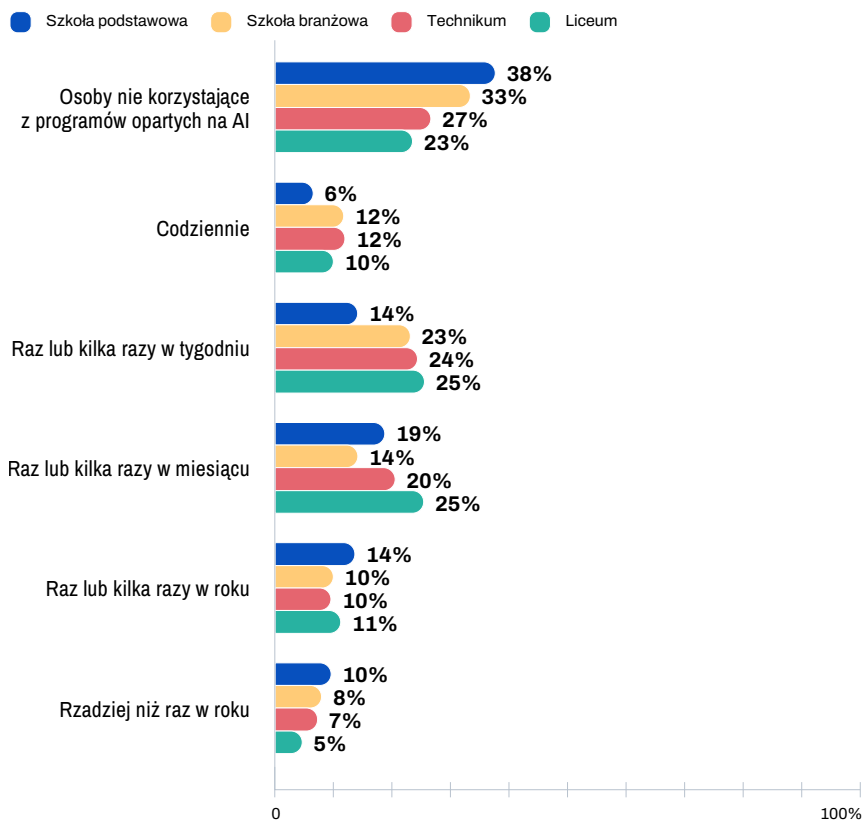


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytań: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używasz najczęściej?”. „Jak często wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. Do opracowania graficznego wykresu zestawiono ze sobą odpowiedzi z dwóch pytań.

Najmniejszy odsetek uczniów i uczennic korzystających z programów opartych na AI odnotowano w szkołach podstawowych (62%), a największy w liceach (77%). Szkoły branżowe i technika zajmowały pozycję pośrednią, co może wynikać z ich profilu kształcenia – większy nacisk na umiejętności praktyczne i manualne ogranicza tam zapotrzebowanie na narzędzia AI. Wśród uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych (branżowych, techników i liceów) odsetek regularnych użytkowników i użytkowniczek, rozumianych jako korzystający z AI codziennie lub kilka razy w tygodniu,

był wyraźnie wyższy i stosunkowo wyrównany, mieszcząc się w przedziale 35–37%. Odmiennie sytuacja wyglądała w szkołach podstawowych, gdzie regularne użycie deklarowało jedynie 20% uczniów i uczennic.

**WYKRES 79.** Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) z uwzględnieniem częstotliwości użytkowania – **SZKOŁA**



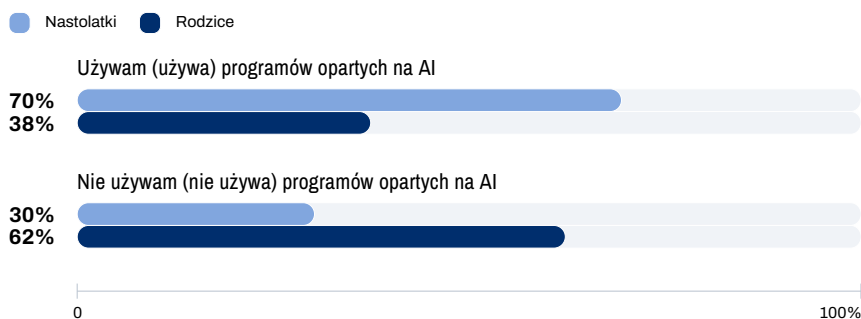
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła branżowa  $n = 375$ , technikum  $n = 886$ , liceum  $n = 1067$ ). Treść pytań: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używałeś najczęściej?”. „Jak często wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. Do opracowania graficznego wykresu zestawiono ze sobą odpowiedzi z dwóch pytań.



## Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) – perspektywa rodziców

Z perspektywy rodziców widoczny jest wyraźny rozdźwięk między ich deklaracjami a faktycznym poziomem korzystania z narzędzi AI przez młodzież. Podczas gdy 70% nastolatków przyznało, że korzysta z programów opartych na sztucznej inteligencji, jedynie 38% rodziców było tego świadomych. Aż 62% dorosłych pozostaje przekonanych, że ich dzieci w ogóle nie używają tego typu narzędzi. Warto zaznaczyć, że w pytaniu skierowanym do rodziców istniała możliwość wyboru odpowiedzi „Trudno powiedzieć”. Opcja ta była dostępna wyłącznie dla rodziców. Brak tej opcji wśród uczniów i uczennic był celowy, ponieważ pytanie dotyczyło ich osobistych praktyk, co zakładało znajomość używanych narzędzi. Porównania deklaracji nastolatków i rodziców dokonano na wspólnych kategoriach („Używa” vs. „Nie używa”), wykluczając odpowiedzi „Trudno powiedzieć” w grupie rodziców. Dodatkowo prezentujemy pełny rozkład odpowiedzi rodziców. Należy pamiętać, że porównywane wskaźniki odnoszą się do różnych perspektyw (autodeklaracja nastolatków vs. świadomość rodziców).

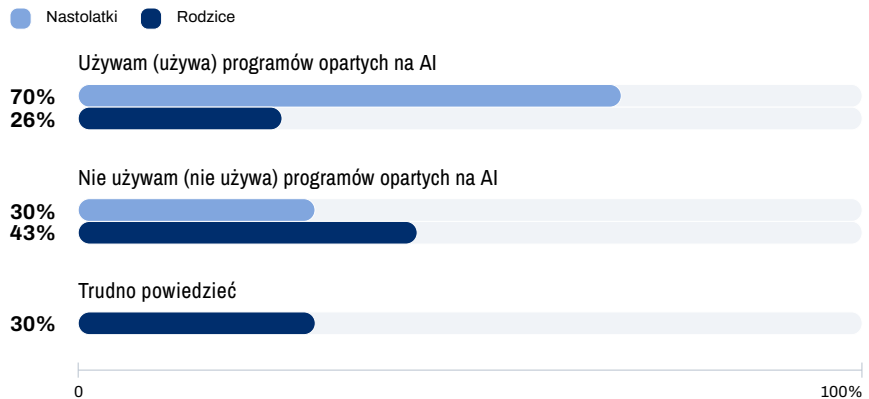
**WYKRES 80.** Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) – porównanie nastolatków i rodziców (bez odpowiedzi „Trudno powiedzieć”)



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „*Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używasz najczęściej?*”. Baza: wszyscy rodzice z wykluczeniem tych, którzy zaznaczyli opcje odpowiedzi „Trudno powiedzieć” w pytaniu,  $N = 639$ . Treść pytania: „*Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) Pana(i) dziecko używa/używało najczęściej?*”. Porównanie wykonano po wykluczeniu odpowiedzi „Trudno powiedzieć” w grupie rodziców.

Po uwzględnieniu wszystkich dostępnych odpowiedzi widać jeszcze wyraźniej skalę rozbieżności pomiędzy deklaracjami nastolatków a rodziców. Podczas gdy 70% młodzieży przyznało, że korzysta z narzędzi sztucznej inteligencji, jedynie 26% rodziców potwierdziło taki fakt w odniesieniu do swoich dzieci. Z kolei 43% dorosłych zadeklarowało, że ich dzieci nie używają programów opartych na AI. Co istotne, aż 30% rodziców wybrało odpowiedź „Trudno powiedzieć”, co wskazuje, że niemal co trzeci z nich nie potrafi ocenić faktycznego poziomu korzystania przez dzieci z tego typu technologii. Wynik ten może świadczyć zarówno o ograniczonej wiedzy rodziców na temat aktywności cyfrowej młodzieży, jak i o trudnościach w monitorowaniu praktyk związanych z korzystaniem z nowoczesnych narzędzi.

**WYKRES 81.** Korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) – porównanie nastolatków i rodziców (z uwzględnieniem odpowiedzi „Trudno powiedzieć”)



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ). Treść pytania: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używasz najczęściej?”. Baza: wszyscy rodzice,  $N = 918$ . Treść pytania: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) Pana(i) dziecko używa/używało najczęściej?”. Porównanie wykonano z uwzględnieniem odpowiedzi „Trudno powiedzieć” w grupie rodziców.

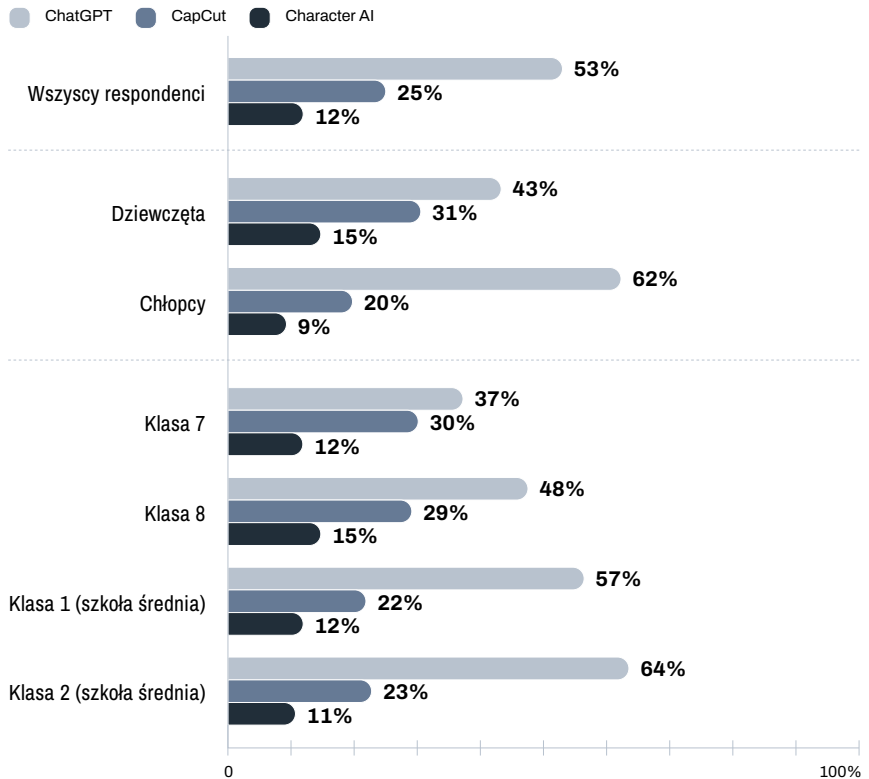
## Narzędzia sztucznej inteligencji stosowane przez uczniów i uczennice

Najczęściej używanym narzędziem AI wśród nastolatków był ChatGPT, z którego korzystanie zadeklarowało 53% wszystkich respondentów i respondentek. Popularność tego narzędzia wyraźnie różniła się w zależności od płci i wieku. Chłopcy korzystali z ChatGPT znacznie częściej niż dziewczęta (62% vs. 43%). W podziale na klasy widać wyraźny trend wzrostowy: im starsi uczniowie i uczennice, tym częściej sięgali po ChatGPT. W klasie 7 korzystało z niego 37% uczniów i uczennic, w klasie 8 już 48%, a w klasach 1 i 2 szkoły średniej odpowiednio 57% i 64%. Ten wzrostowy charakter wskazuje na rosnącą świadomość i potrzebę korzystania z narzędzi AI wraz z wiekiem, co może być związane zarówno z większymi wymaganiami edukacyjnymi, jak i rozwijającymi się kompetencjami cyfrowymi. Drugim najczęściej wskazywanym narzędziem była aplikacja CapCut, z której korzystało 25% ogółu badanych. W przeciwieństwie do ChatGPT, CapCut był częściej używany przez dziewczęta (31%) niż chłopców (20%), co może świadczyć o większym zainteresowaniu narzędziami kreatywnymi w tej grupie – wykorzystywanymi do tworzenia treści w mediach społecznościowych. Pod względem wieku, największy odsetek użytkowników/użytkowniczek CapCuta odnotowano w klasach 7 i 8 (30% i 29%), a w starszych rocznikach jego popularność nieco spadała (22% w klasie 1 i 23% w klasie 2 szkoły średniej). Character AI znalazł się na trzecim miejscu pod względem popularności – korzystało z niego 12% wszystkich respondentów i respondentek. Podobnie jak w przypadku CapCuta, częściej używały go dziewczęta (15%) niż chłopcy (9%). W podziale na klasy jego użycie pozostawało stosunkowo stabilne – od 11% do 15% – bez wyraźnego trendu wzrostowego czy spadkowego<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> W ogólnym zestawieniu najczęściej używanych narzędzi AI przez nastolatków czwarte miejsce zajął Gemini (4%), piąte – Copilot (3,5%), a na szóstej pozycji uplasował się Google Bard (2,9%). Choć ich popularność była wyraźnie niższa niż w przypadku ChatGPT, CapCut czy Character AI, nadal stanowiły istotny element cyfrowych aktywności młodzieży. Pełna lista wskazywanych narzędzi znajduje się w suplemencie raportu.

## WYKRES 82. Top 3 narzędzia sztucznej inteligencji stosowane przez uczniów i uczennice



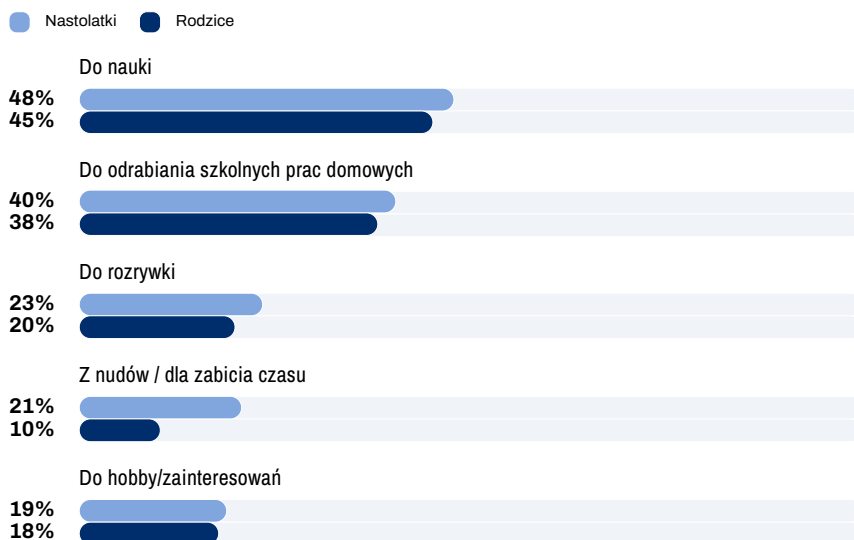
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ , dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8  $n = 510$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ). Treść pytania: „Jakich programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji) używasz najczęściej?”.

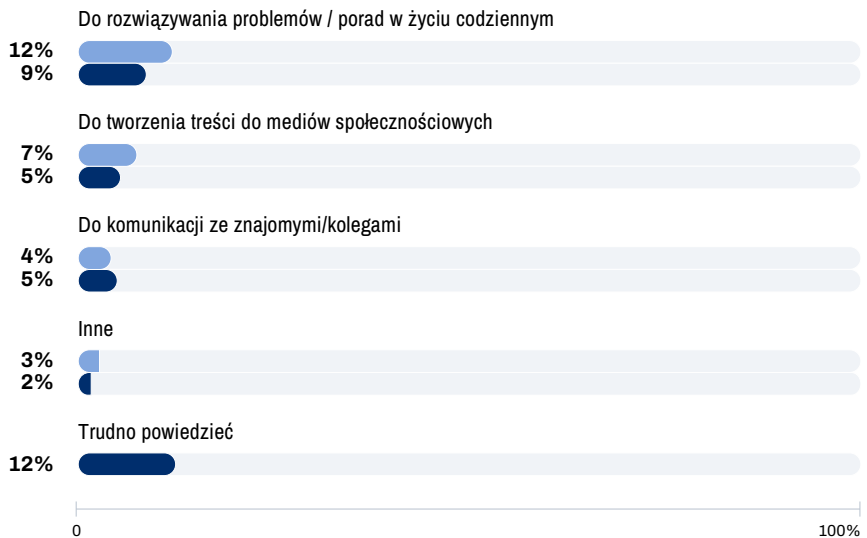
## Aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są narzędzia AI

Nastolatki najczęściej wykorzystują AI w celach edukacyjnych – aż 48% wskazało naukę, a 40% odrabianie prac domowych. To pokazuje, że sztuczna inteligencja stała się ważnym wsparciem w procesie uczenia się. Znaczący odsetek młodych osób korzystał z AI także dla rozrywki (23%) lub z nudów (21%), co świadczy o jej obecności również w czasie wolnym. AI służy też rozwijaniu zainteresowań (19%) i rozwiązywaniu codziennych problemów (12%).

Zarówno rodzice, jak i nastolatki wskazywały podobne obszary, w których – ich zdaniem – młodzież najczęściej wykorzystuje AI. W obu grupach dominują trzy główne zastosowania: do nauki (48% wskazań nastolatków i 45% rodziców), odrabiania prac domowych (40% vs. 38%) oraz rozrywki (23% vs. 20%). Choć młodzież częściej deklaruwała te aktywności, zbieżność w hierarchii odpowiedzi sugeruje, że rodzice dobrze rozumieją, w jakich celach ich dzieci sięgają po AI. Różnice pojawiły się w mniej oczywistych zastosowaniach – nastolatki częściej wskazywały korzystanie z AI z nudów (21% vs. 10%). Warto też zauważyć, że 12% rodziców nie potrafiło określić, do czego ich dzieci wykorzystują AI.

**WYKRES 83.** Aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są narzędzia AI



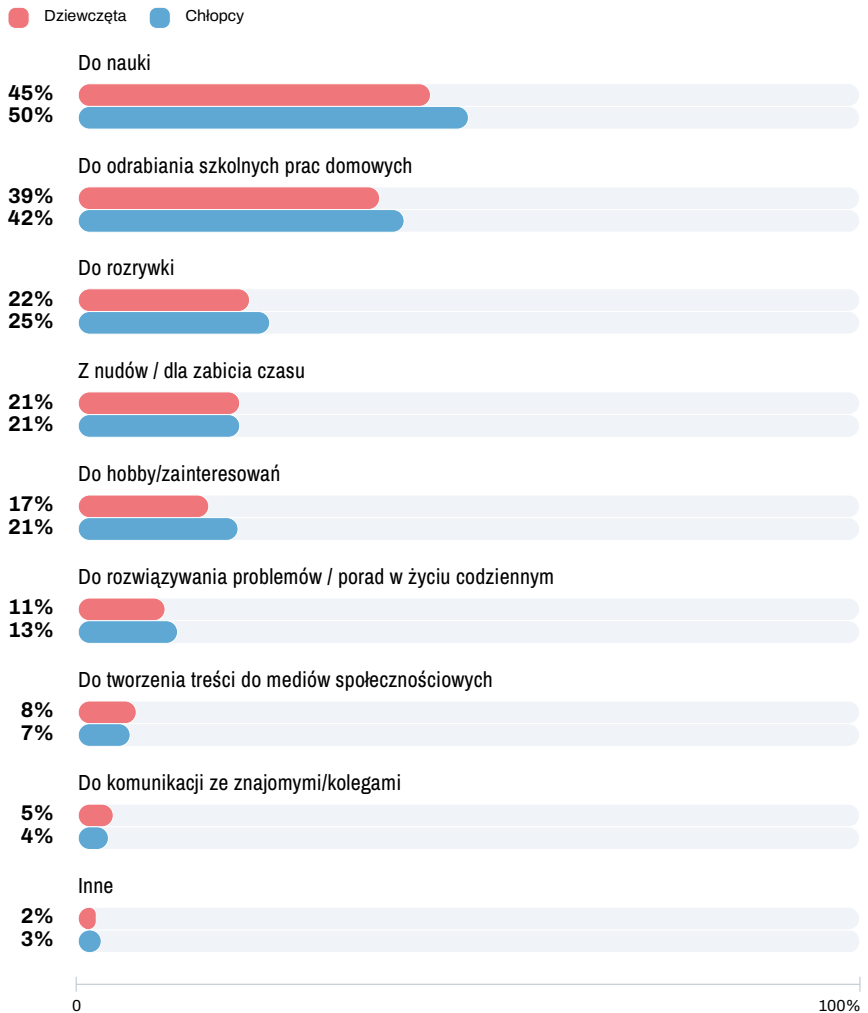


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: respondenci korzystający z narzędzi AI,  $n = 2552$ ). Treść pytania: „W jaki sposób najczęściej wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie trzech odpowiedzi. Baza: rodzice, którzy uważają że ich dzieci korzystają z AI,  $N = 241$ . Treść pytania: „Do jakich celów najczęściej używa/używało Pana(i) dziecko programów/systemów opartych na AI (sztucznej inteligencji)?”. Pytania wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie trzech odpowiedzi.

## Aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są narzędzia AI – w podziale na zmienne demograficzne

Zauważalne różnice płci w sposobach wykorzystywania sztucznej inteligencji dotyczą przede wszystkim dwóch obszarów. Chłopcy częściej niż dziewczęta deklarowali korzystanie z AI w celach edukacyjnych (50% vs. 45%) oraz w ramach hobby i zainteresowań (21% vs. 17%). Wskazuje to na większe zaangażowanie chłopców zarówno w wykorzystanie AI jako narzędzia wspierającego naukę, jak i jako środka do rozwijania pasji. W pozostałych kategoriach różnice między grupami są niewielkie i nie mają charakteru istotnego.

## WYKRES 84. Aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są narzędzia AI – PŁEĆ

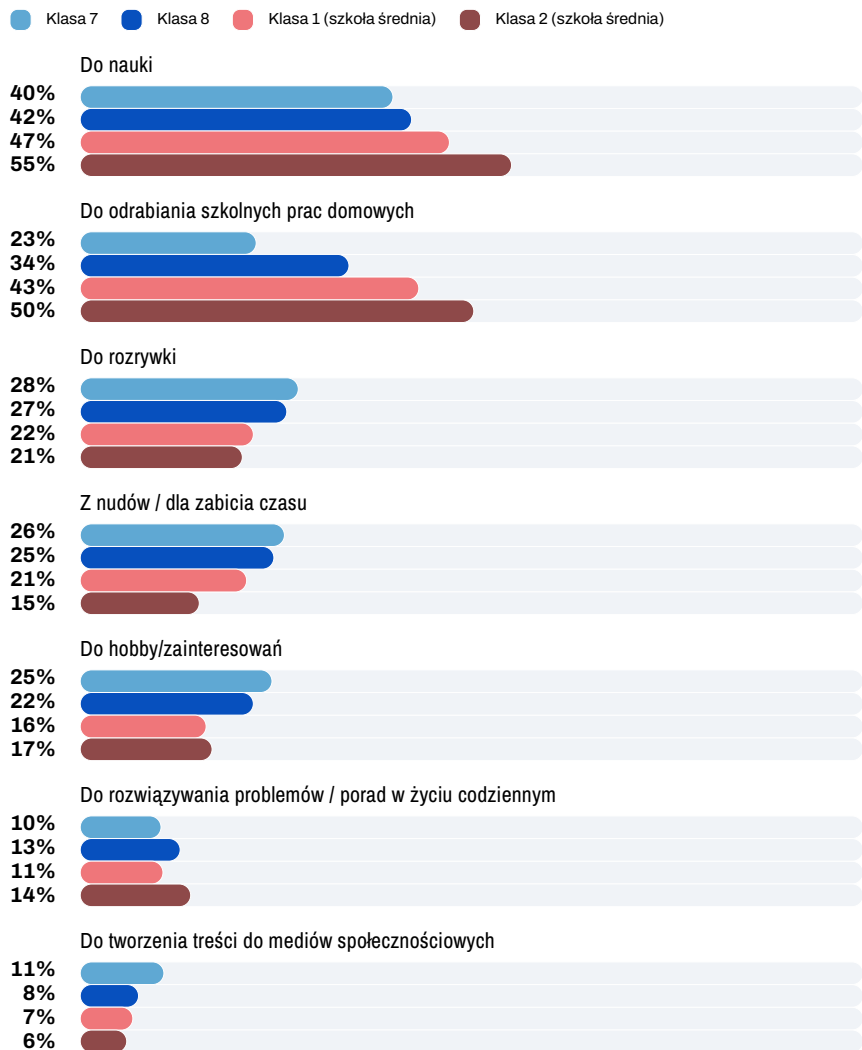


**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: respondenci korzystający z narzędzi AI – dziewczęta  $n = 1173$ , chłopcy  $n = 1379$ ). Treść pytania: „W jaki sposób najczęściej wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie trzech odpowiedzi.

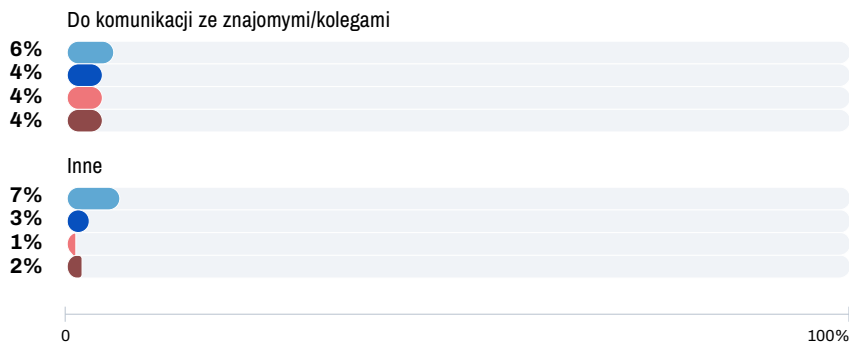
Wraz z wiekiem obserwujemy wyraźny wzrost wykorzystania AI w celach szkolnych. Największy przyrost dotyczy użycia AI **do nauki** – od 40% w klasie 7 do 55% w klasie 2 szkoły średniej – oraz **do odrabiania prac domowych** (z 23% do 50%). Wskazuje to na rosnącą rolę AI jako narzędzia

wspierającego proces edukacyjny w starszych klasach. Z kolei wykorzystanie AI **do rozrywki** oraz **z nudów** systematycznie maleje – odpowiednio z 28% do 21% i z 26% do 15%. Zainteresowanie AI w kontekście **hobby i zainteresowań** również spada między klasą 7 a 1 i 2 klasą szkoły średniej (z 25% do 16–17%). Pozostałe sposoby wykorzystania AI, takie jak komunikacja czy tworzenie treści do mediów społecznościowych, pozostają na niskim i względnie stabilnym poziomie.

**WYKRES 85.** Aktywności, do których najczęściej wykorzystywane są narzędzia AI – **KLASA**







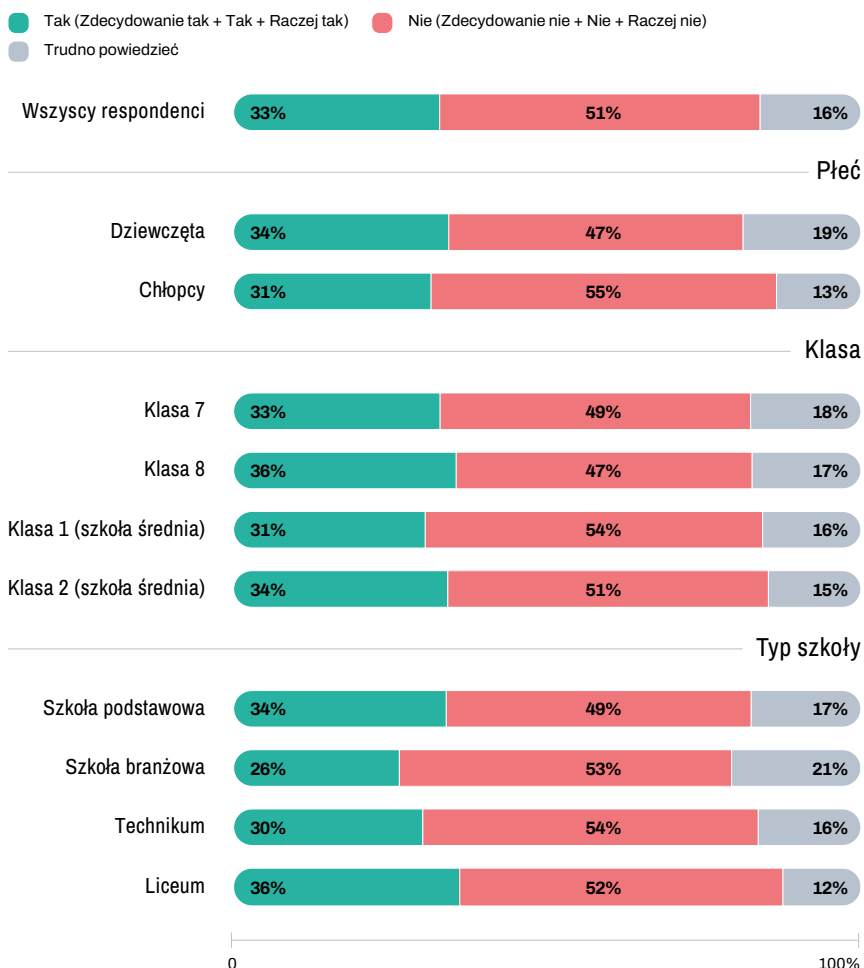
**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: respondenci korzystający z narzędzi AI – klasa 7  $n = 502$ , klasa 8  $n = 333$ , klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 876$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 842$ ). Treść pytania: „W jaki sposób najczęściej wykorzystujesz programy/systemy oparte na AI (sztucznej inteligencji)?”. UWAGA: pytanie wielokrotnego wyboru; respondenci mieli możliwość zaznaczenia maksymalnie trzech odpowiedzi.

## Obawy związane z wpływem AI na przyszłość zawodową

W odpowiedziach młodzieży na pytanie o obawy związane z wpływem AI na przyszłość zawodową widać wyraźne zróżnicowanie postaw. Ponad połowa nastolatków (51%) nie obawia się, że rozwój sztucznej inteligencji może zagrozić ich przyszłości zawodowej. Przeciwnie stanowisko zajęło 33% respondentów i respondentek, którzy wyrazili mniej lub bardziej zdecydowane obawy, że AI może wpłynąć negatywnie na ich wymarzony zawód. Dodatkowe 16% nie potrafiło jednoznacznie ocenić sytuacji, co może świadczyć o niepewności, braku wiedzy o rynku pracy lub trudności w przewidywaniu skutków technologicznych zmian. **Dziewczęta częściej niż chłopcy wyrażały obawy, że sztuczna inteligencja może zagrozić ich przyszłości zawodowej (34% vs. 31%) oraz częściej deklarowały niepewność co do wpływu AI (19% vs. 13%).** Wśród chłopców dominowały odpowiedzi wskazujące brak obaw (55% vs. 47%). Najwięcej obaw dotyczących wpływu sztucznej inteligencji na przyszłość zawodową wyrażali uczniowie i uczennice liceów (36%) oraz szkół podstawowych (34%). Znacznie rzadziej niepokój ten pojawiał się wśród uczniów i uczennic szkół branżowych (26%) i techników (30%). Może to wynikać z różnic w charakterze kształcenia – uczniowie i uczennice szkół zawodowych częściej

przygotowują się do konkretnych, praktycznych profesji, które postrzegają jako mniej podatne na automatyzację. Z kolei uczniowie i uczennice liceów i szkół podstawowych mogą mieć mniej sprecyzowane plany zawodowe lub większą świadomość zmian zachodzących na rynku pracy.

## WYKRES 86. Obawy związane z wpływem AI na przyszłość zawodową – PŁEĆ, KLASA, TYP SZKOŁY



**ŹRÓDŁO:** Badanie sondażowe „Nastolatki”, październik–listopad 2024, NASK, (baza: wszyscy uczniowie,  $N = 3665$ ; dziewczęta  $n = 1790$ , chłopcy  $n = 1875$ ; klasa 7  $n = 827$ , klasa 8 = 510, klasa 1 (szkoła średnia)  $n = 1224$ , klasa 2 (szkoła średnia)  $n = 1104$ ; szkoła podstawowa  $n = 1337$ , szkoła branżowa  $n = 375$ , technikum  $n = 886$ , liceum  $n = 1067$ ). Treść pytania: „Czy obawiasz się, że AI (sztuczna inteligencja) wyeliminuje z rynku pracy zawody, którymi jesteś zainteresowany(a)?”.

# Podsumowanie badania

Cyfrowa inicjacja – rozumiana jako moment otrzymania przez dziecko pierwszego telefonu lub komputera z dostępem do internetu – przypada najczęściej na wiek 9–10 lat.

W tym okresie własnym smartfonem dysponowało 41% badanych, a komputerem 37%. Jednocześnie już przed ukończeniem 9. roku życia dostęp do telefonu miało 40% uczniów i uczennic, podczas gdy komputer w tym wieku posiadało 25% badanych. Dane te wskazują, że wejście w cyfrowy świat za pośrednictwem smartfona ma miejsce wcześniej, co można tłumaczyć większą dostępnością, mobilnością i niższym kosztem tych urządzeń w porównaniu z komputerami. Warto dodać, że 5% badanych nigdy nie miało własnego komputera, podczas gdy brak smartfona to przypadki jednostkowe (10 osób spośród 3655 dzieci, które wzięły udział w sondażu). Należy podkreślić, że inicjacja cyfrowa nie zależy od płci, ale od wieku. Młodsze roczniki nastolatków częściej rozpoczynały korzystanie z urządzeń wcześniej, niż zrobiły to starsze. W klasie 7 aż 43% uczniów i uczennic wskazało wiek 9–10 lat jako moment uzyskania komputera wobec 34% wśród uczniów i uczennic 2 klasy szkół ponadpodstawowych. Podobne przesunięcie widać wśród starszych uczniów i uczennic – wśród osób uczęszczających do klasy 7 komputer później niż w 11. roku życia otrzymało 23% badanych, a wśród uczęszczających do klasy 2 szkoły średniej już 40%. W przypadku telefonów trend jest jeszcze wyraźniejszy: uczniowie i uczennice szkół podstawowych częściej deklarują, że dostali je w wieku 7–8 lat, podczas gdy starsze roczniki wskazywały 11+ lat. Dominującym momentem pozostaje wiek 9–10 lat, jednak widać już, że kolejne pokolenia szybciej uzyskują dostęp do technologii.

Smartfony trafiają do dzieci przeciętnie wcześniej niż komputery, a różnice między rocznikami wskazują na przesuwanie się granicy cyfrowej inicjacji w stronę coraz młodszego wieku.

Ten wczesny moment wejścia w świat cyfrowy znajduje swoje odzwierciedlenie w późniejszych praktykach – to właśnie telefon komórkowy lub smartfon niezmiennie stanowi podstawowe narzędzie dostępu do sieci. W 2024 r. wskazało go 93% nastolatków, co potwierdza jego centralną rolę w codziennych praktykach młodzieży. Równocześnie obserwujemy spadek znaczenia komputerów: udział laptopów zmniejszył się z 58% w 2018 r. do 36% w 2024 r., a komputerów stacjonarnych – z 29% do 24%. Wybór urządzeń jest jednak determinowany płcią i związany z odmiennym sposobem korzystania z sieci. Dziewczęta częściej korzystały ze smartfonów (97% wobec 89% chłopców) i laptopów (40% vs. 32%), co znajduje odzwierciedlenie w charakterystyce ich aktywności – dominowały kontakty przez komunikatory (62% vs. 39%), korzystanie z mediów społecznościowych (40% vs. 28%) oraz konsumpcja treści audiowizualnych, takich jak muzyka (77% vs. 63%) i filmy/seriale (62% vs. 52%). Chłopcy natomiast częściej wybierali komputery stacjonarne (38% wobec 8% dziewcząt) oraz konsole (20% vs. 5%), co wiąże się bezpośrednio z ich najczęstszą aktywnością, czyli graniem w gry online (70% vs. 34%). Widać więc, że różnice w preferowanych urządzeniach nie są przypadkowe – wynikają z celów, którym służy aktywność cyfrowa poszczególnych grup, a wybór narzędzi pozostaje spójny z charakterem korzystania z internetu.

Jednocześnie warto podkreślić, że internet nie służy wyłącznie rozrywce czy podtrzymywaniu kontaktów społecznych. Znacząca grupa uczniów i uczennic wykorzystuje go również w celach edukacyjnych.

Co czwarty nastolatek i nastolatka (26%) deklaruje, że odrabia dzięki niemu lekcje, podobny odsetek (23%) korzystał z sieci w przygotowaniach do sprawdzianów i klasówek, a kolejne 23% poszerzało swoją wiedzę w ramach zainteresowań i hobby. Choć wskaźniki te są niższe niż w przypadku różnych rodzajów rozrywki, pokazują, że internet pełni także funkcję wspierającą rozwój szkolny i osobisty nastolatków.

Wraz z postępującą cyfryzacją edukacji i popularyzacją nowych technologii coraz większą rolę w procesie kształcenia odgrywają narzędzia oparte na sztucznej inteligencji.

Siedmioro na dziesięcioro nastolatków (70%) wskazało, że korzystało z co najmniej jednego rozwiązania AI, co potwierdza ich silną obecność w codziennym życiu młodzieży.

Codziennie użycie zadeklarowało 9% badanych, a kolejne 21% sięgało po nie raz lub kilka razy w tygodniu, czyli troje na dziesięcioro nastolatków korzystało z narzędzi sztucznej inteligencji regularnie. Wśród użytkowników i użytkowniczek AI pełni przede wszystkim funkcję edukacyjną – 48% uczniów i uczennic zadeklarowało, że wykorzystuje ją do nauki, a 40% do odrabiania prac domowych. Jednocześnie 23% raportowało korzystanie z niej dla rozrywki, a 21% z nudów, co wskazuje na obecność AI także w czasie wolnym. Wśród najczęściej wykorzystywanych narzędzi znalazły się: ChatGPT (53%), używany głównie do generowania treści, wyjaśniania zagadnień i wspierania nauki (częściej przez chłopców – 62% wobec 43% dziewcząt), CapCut (25%), aplikacja do edycji wideo, wykorzystywana głównie w kontekście twórczości wizualnej i publikacji w mediach społecznościowych (częściej przez dziewczęta – 31% vs. 20%), oraz Character AI (12%), umożliwiający interakcję z wirtualnymi postaciami, wykorzystywany zarówno w celach rozrywkowych, jak i edukacyjnych (15% dziewcząt vs. 9% chłopców). Chłopcy częściej niż dziewczęta deklarowali użycie AI w nauce (50% vs. 45%) oraz w ramach hobby (21% vs. 17%).

Wraz z wiekiem rośnie znaczenie AI jako narzędzia wspierającego proces kształcenia przy jednoczesnym spadku jej wykorzystania w celach rozrywkowych.

Dla wielu nastolatków możliwość kontaktu z rówieśnikami stanowi jeden z głównych powodów korzystania z sieci. Ponad połowa badanych (51%) wskazała utrzymywanie relacji ze znajomymi i rodziną jako jedną z najczęstszych aktywności online. Jednak intensywna obecność w środowisku cyfrowym niesie ze sobą także ryzyko – szczególnie w kontekście interakcji rówieśniczych.

Cyberprzemoc pozostaje istotnym i wciąż aktualnym zjawiskiem w życiu współczesnych nastolatków – jedynie 44% uczniów i uczennic zadeklarowało brak doświadczeń przemocy internetowej.

Najczęściej wskazywanymi formami były: wyzywanie (29%), ośmieszanie (19%), poniżanie (18%) oraz straszenie (13%). Dodatkowo 17% nastolatków odpowiedziało „Trudno powiedzieć” na pytania o doświadczenie cyberprzemocy, co może wskazywać na złożoność, nieuświadomienie lub przemilczenie tych doświadczeń. Niemal połowa badanych (47%) nie podjęła żadnej reakcji w obliczu przemocy, a tylko co trzeci zwrócił się po pomoc do osób z najbliższego otoczenia – 19% do przyjaciół i znajomych, 15% do członków rodziny. Dane te mogą świadczyć o niskiej świadomości dostępnych form wsparcia, braku zaufania lub poczuciu bezradności wobec przemocy w sieci.

Zachowania ryzykowne i antyspołeczne są obecne również w innych formach aktywności online. 22% nastolatków przyznało, że ogląda treści tworzone przez patostreamerów. Częściej są to chłopcy niż dziewczęta (26% vs. 18%), a także uczniowie i uczennice techników i szkół branżowych niż liceów (26% i 27% vs. 19%).

**Co piąty nastolatek przyznał, że oglądał treści tworzone przez patostreamerów.**

Dodatkowo 26% badanych wzięło udział w co najmniej jednym internetowym wyzwaniu w ciągu ostatniego roku, przy czym chłopcy byli bardziej aktywni niż dziewczęta (32% vs. 19%). Do oceny poziomu kontaktu z treściami medialnymi wykorzystano skalę C-ME2, która pozwala rozróżnić ekspozycję na treści prospołeczne i antyspołeczne. Wyniki wskazują, że w internecie młodzież częściej spotyka się z pozytywnymi wzorcami – takimi jak pomoc, współpraca czy wsparcie (średnie wartości 3,2–3,6 na pięciostopniowej skali) – niż z treściami promującymi agresję czy łamanie norm społecznych (2,1–2,6). Niemniej jednak kontakt z materiałami o charakterze antyspołecznym upowszechnia się wraz z wiekiem, szczególnie wśród uczniów i uczennic techników i szkół branżowych. Różnice między płaciami są niewielkie, choć chłopcy nieco częściej spotykają się z treściami prezentującymi ryzykowne zachowania.

Wraz z wiekiem rośnie także intensywność kontaktu młodzieży z materiałami o charakterze seksualnym i skłonność do ryzykownych form interakcji online.

Ponad 40% nastolatków miało kontakt z treściami pornograficznymi – częściej chłopcy niż dziewczęta (48% vs. 34%) – a średni wiek inicjacji wynosi 11 lat i 3 miesiące.

33% młodzieży oglądało takie treści regularnie, przy czym 45% chłopców i 17% dziewcząt deklaroowało codzienne lub częste korzystanie. Seksting również nie jest zjawiskiem marginalnym – 28% nastolatków otrzymało nagie lub półnagie zdjęcia, częściej dziewczęta niż chłopcy (30% vs. 26%), a 5% wysłało własne zdjęcia (6% chłopców, 4% dziewcząt). Dodatkowo 11% badanych spotkało się z dorosłą osobą poznaną w internecie – częściej chłopcy niż dziewczęta (13% vs. 8%) oraz uczniowie i uczennice techników i szkół branżowych niż liceów i szkół podstawowych (po 15% vs. po 9%). Dane te wskazują na rosnącą ekspozycję młodzieży na ryzykowne zachowania w środowisku cyfrowym, szczególnie w starszych rocznikach i wśród chłopców.

Rosnąca ekspozycja młodzieży na treści seksualne i ryzykowne interakcje online to tylko jedna z odsłon ich cyfrowej codzienności. Drugą – równie istotną – stanowią intensywność i wszechobecność korzystania z internetu, które coraz częściej przybierają formę trudną do kontrolowania zarówno przez samych nastolatków, jak i ich opiekunów. Aż 31% uczniów i uczennic korzystało z internetu ponad 6 godzin dziennie, a tylko 16% ograniczało ten czas do maksymalnie dwóch godzin.

Średni deklarowany czas spędzany online w dni powszednie wyniósł 4 godziny i 59 minut, podczas gdy rodzice szacowali go średnio na 3 godziny i 48 minut, co pokazuje, że dorośli często nie dostrzegają rzeczywistej skali cyfrowego zaangażowania młodzieży.

W weekendy czas online wzrastał do 5 godzin i 16 minut, a różnica w szacunkach między młodzieżą a rodzicami malała do 21 minut, co może wynikać z większej obecności dorosłych w domu. Codzienne korzystanie

z internetu ma charakter intensywny i wielozadaniowy – 58% nastolatków używało go równolegle z innymi czynnościami, najczęściej podczas jedzenia (55%), zasypiania (50%), nauki (45%) i oglądania telewizji (43%). Zjawisko multiscreeningu potwierdziło 43% badanych, a używanie sieci podczas rozmów z rówieśnikami i rodzicami deklarowało odpowiednio 33% i 17%. 36% nastolatków wykazywało wysoki lub bardzo wysoki poziom objawów problematycznego korzystania z internetu (PUI), w tym 5% – bardzo wysoki. Najczęściej występującym symptomem była utrata kontroli nad ilością spędzanego w ten sposób czasu – 55% deklarowało potrzebę ograniczenia użycia smartfona, a 52% przyznało, że korzysta z niego dłużej, niż planowało. Objawy emocjonalnego przywiązania i fizycznych skutków nadmiernego używania telefonu występowały u około 25% młodzieży.

Cyfrowa codzienność młodzieży to dynamiczny krajobraz, w którym technologia przenika niemal każdy aspekt życia – od komunikacji, przez edukację, aż po rozrywkę i relacje społeczne. Cyfrowe życie nastolatków jest złożone, intensywne i coraz bardziej zindywidualizowane. Wczesna inicjacja technologiczna, dominująca rola smartfona jako podstawowego narzędzia komunikacji i dostępu do cyberświata, rosnące znaczenie sztucznej inteligencji, a także obecność ryzykownych treści i zachowań – wszystko to tworzy obraz pokolenia dorastającego w świecie nieustannego połączenia.

Wyzwanie stojące przed dorosłymi nie polega już tylko na monitorowaniu, ale przede wszystkim na zrozumieniu, towarzyszeniu i wspieraniu młodych ludzi w budowaniu zdrowych, świadomych relacji z technologią.



# Bibliografia

Den Hamer, A. H., Konijn, E. A., Bushman, B. J. (2017). Measuring exposure to media with antisocial and prosocial content: An extended version of the content-based media exposure scale (C-ME2). *Communication Methods and Measures*, 11(2), 1–11. <https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1375089>

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*. Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”; Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15.

Bochenek, M., Lange, R. (2019). *Nastolatki 3.0: Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://archiwum.nask.pl/download/30/2285/RAPORTNASTOLATKI3ONLINE.pdf>

Lange, R. (red.). (2021). *Nastolatki 3.0: Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://archiwum.nask.pl/download/30/4252/media202109ThinkstatNastolatki30-Digital.pdf>

Lange, R., Błażej, M., Konopczyński, F., Ładna, A. (2022). *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej: Trajektorie użytkowania. Raport z badań ogólnopolskich*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. <https://www.nask.pl/media/2024/11/Nastolatki-wobec-pornografii-cyfrowej.pdf>

Lange, R., Osiecki, J. (2014). *Nastolatki wobec internetu*. Rzecznik Praw Dziecka; WSNS Pedagogicum. [https://cyberprofilaktyka.pl/badania/raport\\_z\\_badan\\_nastolatki\\_wobec\\_internetu.pdf](https://cyberprofilaktyka.pl/badania/raport_z_badan_nastolatki_wobec_internetu.pdf)

Lange, R., Ładna, A., Wrońska, A., Kamiński, K., Błażej, M., Jankiewicz, A., Roślaniec, K. (2023). *Nastolatki 3.0: Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. [https://www.nask.pl/media/2024/10/Thinkstat\\_RAPORT\\_nastolatki-3\\_0\\_ONLINE-2.pdf](https://www.nask.pl/media/2024/10/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_0_ONLINE-2.pdf)

Piechna, J. (2019). *Szkodliwe treści w internecie – nie akceptuje, reaguję! Poradnik dla rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. [https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Szkodliwe%20tre%C5%9Bci%20w%20internecie\\_www.pdf](https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Szkodliwe%20tre%C5%9Bci%20w%20internecie_www.pdf)

Rozgonjuk, D., Rosenvald, V., Janno, S., Täht, K. (2016). Developing a Shorter Version of the Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(4), artykuł 4. <https://doi.org/10.5817/CP2016-4-4>

Wojtasik, Ł. (2014). Seksting wśród dzieci i młodzieży. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 13(2), 79–98. <https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/24>

**NASK**

OGÓLNOPOLSKA  
SIĘĆ EDUKACYJNA

**ose**  
**NASK**