EU Kids Online

2. Aktywności młodych ludzi online – podstawowe informacje

Jacek Pyżalski

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
https://orcid.org/0000-0001-5817-276X

Omawiając aktywności młodych ludzi online, koncentrujemy się na kilku powiązanych, choć zróżnicowanych zagadnieniach; analizujemy między innymi częstotliwość wykorzystania różnych urządzeń do łączenia się z internetem. Trzeba zaznaczyć, że wybór urządzeń to nie jedynie kwestia techniczna, jest on bowiem ściśle powiązany z wzorami i z celami wykorzystania internetu. W aktualnym badaniu EU Kids Online pytania opierały się na podobnej liście urządzeń jak w poprzednich edycjach (2010 i 2019) oraz na takich samych kategoriach odpowiedzi dotyczących częstotliwości wykorzystania poszczególnych urządzeń w ciągu roku poprzedzającego badanie. Warto tu zwrócić uwagę na potwierdzenie tendencji – zaobserwowanej w poprzednich edycjach badania EU Kids Online (Kirwil, 2010; Pyżalski et al., 2019) oraz wynikającej z danych uzyskanych w innych cyklicznie prowadzonych badaniach w naszym kraju (Lange et al., 2021, 2023; Ładna et al., 2025; Tanaś et al., 2019) – z której wynika, że w przeciągu przynajmniej ostatnich 15 lat obserwujemy wzrost upowszechnienia wykorzystania internetu mobilnego. Należy przypomnieć, że w roku 2010 wykorzystywany był przede wszystkim internet stacjonarny dostępny na dużych urządzeniach, np. komputerach stacjonarnych z monitorem (Kirwil, 2010). W następnych latach proporcje

Pyżalski, J. (2026). Aktywności młodych ludzi online – podstawowe informacje. W: J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, *Polskie badanie EU Kids Online 2026. W stronę nowych wyzwań. Reprezentatywne badanie polskich uczniów i uczennic w wieku 10-16 lat* (s. 17–38). Wydawnictwo Naukowe UAM. © Author, 2026. https://doi.org/10.14746/amup.9788323245308.2
Open Access chapter, distributed under the terms of the CC licence (BY-NC-ND, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

się zmieniły: dominuje internet mobilny, a łączenie się z internetem za pomocą wielkoekranowych urządzeń jest coraz rzadsze. Oznacza to, że dla wielu młodych ludzi łączenie się z internetem za pomocą małych urządzeń mobilnych staje się właściwie jedynym sposobem łączenia się z siecią. Tegoroczna edycja badania potwierdza, że tendencja ta się utrzymuje, a nawet staje się wyraźniejsza.

W porównaniu z poprzednimi edycjami badania EU Kids Online, zarówno w wymiarze międzynarodowym (porównawczym), jak i w polskiej części (Kirwil, 2010; Pyżalski et al., 2019; Smahel et al., 2025), pojawiła się istotna zmiana odnośnie do sposobu, w jaki o te kwestie pytamy. Zrezygnowaliśmy całkowicie z „klasycznego", jednego z najważniejszych dla wielu badaczy pytania o czas spędzany online w dni powszednie i weekendowe. Ma to istotne uzasadnienie merytoryczne. Po pierwsze, ze względu na mobilne wykorzystanie internetu, a także częste równoległe podejmowanie wielu aktywności online, wyniki badań self-report w tej kwestii są coraz mniej wiarygodne. Respondenci mają poważne trudności w obiektywnym oszacowaniu takiego czasu. Po drugie, większość wyników dobrej jakości badań pokazuje, że związki prosto wskaźnikowanego czasu z różnymi ważnymi zmiennymi, tj. wskaźnikami zdrowia psychicznego (i tymi pozytywnymi, i tymi negatywnymi), są małe do umiarkowanych (Odgers i Jensen, 2020; Orben, 2020; Pyżalski, 2025a). To, co koreluje z tymi zmiennymi, to raczej konkretne nieadaptacyjne wzory korzystania z technologii, tj. kompulsywne czy problematyczne używanie internetu czy tzw. *mindless scrolling* (bezmyślne skrolowanie). Wyraźnie pokazało to aktualne badanie *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków* (Dębski et al., 2025) – czas spędzany online przez nastolatków korelował ze zjawiskami, takimi jak samotność, lęk czy zaburzenia depresyjne na poziomie 0,2 lub niższym. Jednocześnie podobnie niskie były związki czasu z zaangażowaniem w zachowania ryzykowne online. Oznacza to w uproszczeniu, iż jest wiele osób korzystających dłużej bez związku z negatywnymi konsekwencjami oraz korzystających krótko i doświadczających takich konsekwencji. Oczywiście powodem takiego „rozmytego" związku jest także to, że wskaźniki zdrowia psychicznego i zachowań ryzykownych warunkowane są także wieloma „pozainternetowymi" czynnikami. Z kolei w tym samym badaniu wykazano, że korelacje tych samych problemów z określonymi wzorami korzystania z internetu, np. kompulsywnym lub pasywnym jego wykorzystaniem, było dużo wyższe. Wiele zatem przemawia za tym, że to, jak internet jest używany, bardziej wiąże się z pozytywnymi lub negatywnymi

efektami niż to, jak długo jest on używany (Dębski et al., 2025). W związku z tymi ustaleniami pojawiły się w naszym badaniu pytania o kontekst używania urządzeń ekranowych (co najczęściej oznacza także używanie internetu) w typowy dzień nauki szkolnej (o jakich porach, w związku z jakimi czynnościami, także realizowanymi offline), a także rozbudowane pytania o częstotliwość konkretnych aktywności online (kontekst jednostkowy i społeczny).

Za szczególnie istotne uznaliśmy przyjrzenie się korzystaniu z mediów społecznościowych, które może nieść wiele ryzyk, co częściowo potwierdzono empirycznie (por. Twenge i Martin, 2020). Poprosiliśmy zatem badanych o wskazanie, czy są aktywnymi użytkownikami kont zarówno w portalach społecznościowych, jak i na platformach do grania w gry online.

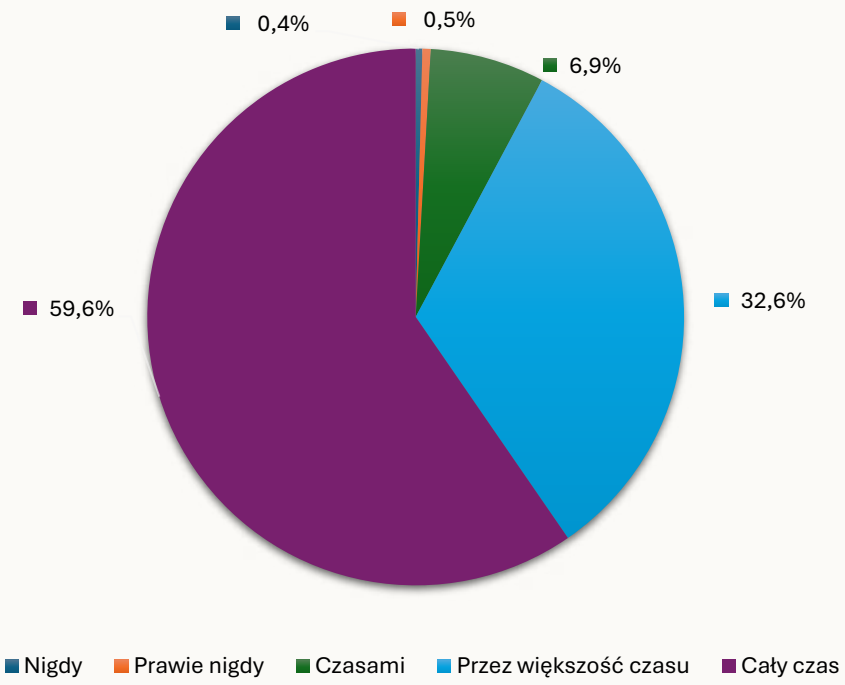
Szczególną uwagę poświęciliśmy też częstotliwości i specyfice wykorzystania generatywnej sztucznej inteligencji (GenSI), głównie chatbotów jak ChatGPT czy Copilot (chociaż w pytaniu wskazywaliśmy na cechy narzędzi tego typu, podając jedynie przykłady pewnych produktów). Poświęcenie wyjątkowej uwagi tym konkretnym technologiom wiąże się z faktem, iż coraz więcej badań i analiz wskazuje, że narzędzia tego typu mogą stanowić czynnik rewolucyjnej zmiany w obszarze nie tylko rozwoju (socjalizacji) młodych ludzi, lecz także procesów edukacyjnych i funkcjonowania systemu edukacji. W literaturze zauważa się, że używanie tych technologii może nieść za sobą zarówno szanse, jak i zagrożenia (Alfawran, 2025; OECD, 2026; Pyżalski, 2024, 2025b). Zapytaliśmy także o przekonania respondentów dotyczące wpływu GenSI na ich życie w przyszłości.

Wyniki

Dostęp do internetu i sposoby łączenia się z internetem

Warto zacząć od tego, iż zdecydowana większość badanych (ponad 80%) ma dostęp do internetu, wtedy gdy tego potrzebuje, przez cały czas lub przez większość czasu. Około 7% ma taki dostęp czasami, a odsetek osób wskazujących, że nie ma go prawie nigdy lub nigdy, jest poniżej jednego procenta (wykres 2.1). Można zatem generalnie uznać, że funkcjonalny dostęp młodych ludzi w wieku 10-16 lat do internetu jest powszechny, co wynika głównie z ekonomicznej dostępności zarówno sprzętu, jak i kosztów łączenia się z internetem oraz z postaw większości rodziców, którzy nie ograniczają dostępu swoim dzieciom.

Wykres 2.1. Dostęp do internetu w sytuacjach, gdy badani tego potrzebują



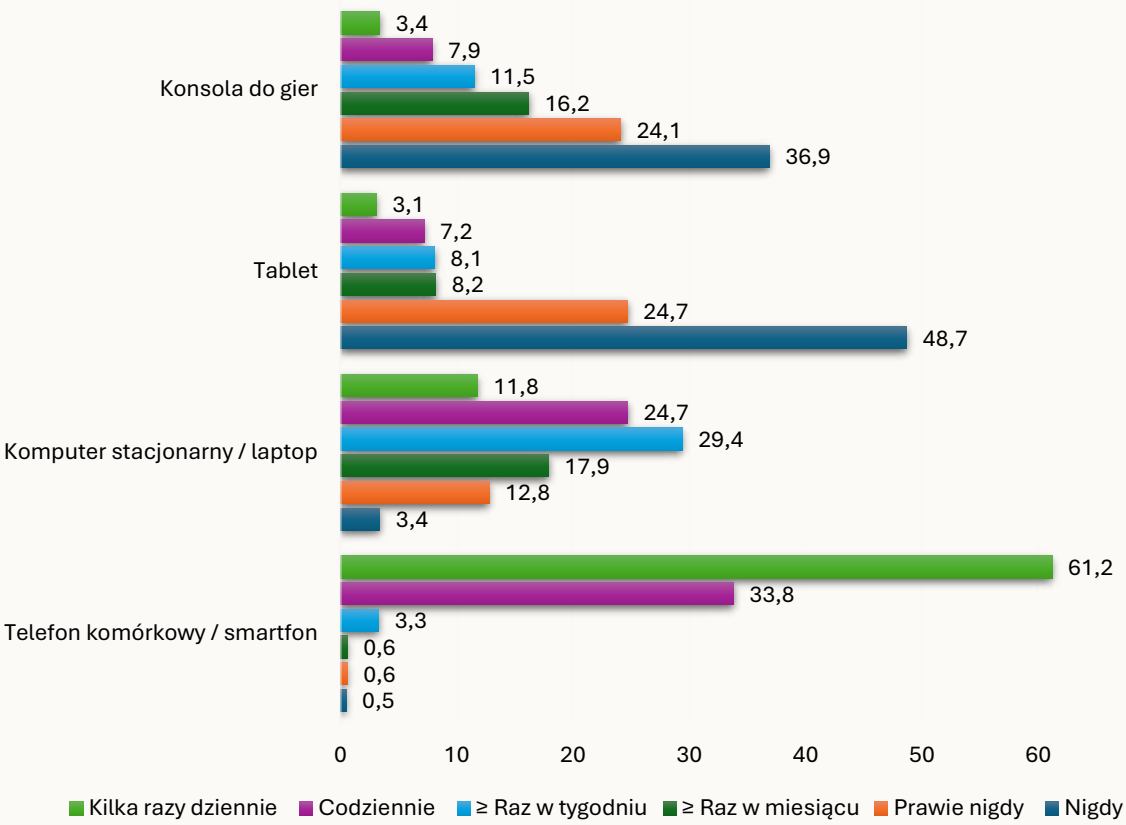
N = 1249

Interesujące jest to, że pomimo generalnej ekonomicznej dostępności internetu samoocena sytuacji materialnej rodziny różnicowała dostęp subiektywnie oceniany przez młodych ludzi.

W próbie niewiele było młodych osób wskazujących na trudną sytuację materialną swoich rodzin (ok. 3% wskazujących, że ich rodziny żyją skromnie i muszą ostrożnie zarządzać pieniędzmi i ograniczać codzienne wydatki albo mają trudności i brakuje im pieniędzy na podstawowe rzeczy, takie jak jedzenie i ubrania). Jednak to właśnie w tych grupach istotnie rzadziej zaznaczane były odpowiedzi wskazujące na stały dostęp do internetu wtedy, gdy badani tego potrzebowali ($p < 0{,}001$).
Jednocześnie odsetki badanych mających dostęp do internetu zawsze lub prawie zawsze, kiedy tego potrzebują, wzrastały wraz z wiekiem ($p < 0{,}001$).

W dalszej kolejności przeanalizowano, jak często badani łączyli się z internetem za pomocą różnych urządzeń (wykres 2.2).

Wykres 2.2. Częstotliwość łączenia się z internetem za pomocą różnych urządzeń (%)



N = od 1395 do 1427

Jak już wspomniano we wstępie, zgodnie z obserwowaną wieloletnią tendencją, dominującym urządzeniem do łączenia się z internetem jest obecnie telefon komórkowy/smartfon. 95% badanych łączyło się za pomocą takich urządzeń z internetem codziennie lub nawet wielokrotnie w ciągu dnia (dotyczy to ponad 60% próby). Znajdujący się na drugim miejscu laptop/komputer stacjonarny był wykorzystywany do łączenia się z internetem z taką znaczącą częstotliwością (codziennie lub częściej) przez niewiele ponad 1/3 badanych. Warto tu zwrócić uwa-

gę na bardzo wysoki odsetek młodych ludzi, którzy z takich wielkoekranowych urządzeń korzystają raz w miesiącu lub rzadziej – to łącznie prawie 1/3 badanych. Mamy tu także podgrupę 3,5% badanych, którzy za pomocą takich „dużych" urządzeń nie łączyli się z internetem ani razu w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie. Zatem coraz wyraźniej wyodrębnia się grupa młodych ludzi, dla których łączenie się z internetem za pomocą telefonu/smartfona jest nie tylko dominującym, ale właściwie wyłącznym sposobem łączenia się z siecią. Ma to wiele istotnych konsekwencji – głównie taką, że funkcjonowanie online i offline jest coraz bardziej zunifikowane.

Ciekawe i spójne z wynikami ostatniej edycji badania EU Kids Online w Polsce (Pyżalski et al., 2019) są dane dotyczące porównania częstotliwości używania różnych urządzeń do łączenia się z internetem przez chłopców i dziewczęta oraz w różnych grupach wiekowych. Widzimy tutaj (zob. ramka) różne rozpowszechnienie używania urządzeń do łączenia się z internetem w przypadku chłopców i dziewcząt oraz w poszczególnych grupach wiekowych. Oczywiście za tymi różnicami kryją się inne aktywności preferowane przez różne grupy, np. częstsze granie w przypadku chłopców, które łatwiej realizować na dużych urządzeniach, czy rzadsze granie w gry w starszych grupach wiekowych. Przekłada się to na niższy odsetek używających konsol do gier do łączenia się z internetem wśród dziewcząt i starszej młodzieży.

Dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy korzystały ze smartfonów/telefonów komórkowych i tabletów do łączenia się z internetem. Z kolei chłopcy częściej korzystali z laptopów i komputerów stacjonarnych oraz konsol do gier ($p < 0{,}001$). Te ostatnie różnice są szczególnie duże. Codziennie lub częściej korzystało z konsoli 20% chłopców i jedynie ok. 3% dziewcząt ($p < 0{,}01$). W przypadku laptopów/komputerów stacjonarnych analogiczne odsetki wynosiły ok. 51% i ok. 21%. Prawdopodobne różnice wynikają tu z częstszego korzystania przez chłopców z niektórych rozwiązań (np. gier online), które w pełni wykorzystać można jedynie na urządzeniach wielkoekranowych lub konsolach. Jeśli chodzi o porównania w grupach wiekowych, to analiza kategorii najczęstszego używania (kilka razy dziennie lub częściej) wskazuje na wzrost częstotliwości używania smartfonów w starszych grupach (szczególnie 15-16 lat), oraz na spadek używania konsol do gier wraz z wiekiem ($p < 0{,}01$).

Młodzi ludzie łączyli się z internetem często przez urządzenia mobilne, które są używane niezależnie. Nie są one wcale lub są w niewielkim stopniu kontrolowane przez dorosłych (np. za pomocą oprogramowania kontroli rodzicielskiej). Prawie 70% badanych młodych ludzi ma własny telefon/smartfon, którego używają jedynie oni. Z kolei ok. 29% używa telefonu/smartfona, którego użycza też innym. Używanie telefonu rodziców i rodzeństwa jest niezwykle rzadkie w całej próbie. Jednocześnie warto zauważyć, że na tle wszystkich badanych odróżniają się najmłodsi 10-11 lat. Mniej niż połowa z nich posiada telefon, z którego korzystają tylko oni. Dużo częściej niż pozostałe grupy wiekowe korzystają oni z telefonów innych osób, tj. rodziców i rodzeństwa. Jednocześnie warto pamiętać o tym, że urządzenia mobilne dają dużo szerszą paletę zastosowań internetu niż duże urządzenia ekranowe – głównie ze względu na możliwość ich wykorzystania jako elementu funkcjonowania offline (np. bieg z aplikacją sportową).

Kontekst korzystania z urządzeń ekranowych

Aby rozpoznać kontekst używania urządzeń ekranowych przez badanych, pytaliśmy ich o częstotliwość używania tych urządzeń o różnych porach dnia, ale także w odniesieniu do tego, co aktualnie robią (np. w wymiarze uczestniczenia w zajęciach szkolnych; zob. tabela 2.1).

W typowy dzień nauki szkolnej częstotliwość korzystania z urządzeń ekranowych wykazywała istotne zróżnicowanie, w zależności od pory dnia. Niemal połowa badanych młodych ludzi deklarowała, że rano przed rozpoczęciem zajęć szkolnych bardzo często korzysta z tych urządzeń (30,8% każdego dnia oraz 23,9% prawie codziennie), podczas gdy łącznie 32% respondentów wskazywało odpowiedzi „Nigdy" lub „Prawie nigdy".

Odnośnie do czasu przebywania w klasie dominowały deklaracje braku korzystania z urządzeń lub korzystania jedynie sporadycznego – 40,8% badanych wskazało odpowiedź „Nigdy", a 26,5% – „Prawie nigdy". Jednocześnie 21,4% respondentów deklarowało korzystanie z nich często (10,7% prawie codziennie oraz 10,7% codziennie). Fakt, że 2/3 respondentów właściwie nie deklaruje używania w tym kontekście takich urządzeń, przeczy powtarzanym często w przestrzeni medialnej informacjom o masowym korzystaniu z telefonów i internetu przez młodych ludzi podczas lekcji i konieczność radykalnych uregulowań w tym zakresie.

Tabela. 2.1. Kontekst korzystania z urządzeń ekranowych w typowy dzień nauki szkolnej

Kontekst korzystania	Nigdy (%)	Prawie nigdy (%)	Raz lub dwa razy w tygodniu (%)	Prawie codziennie (%)	Każdego dnia (%)
Rano przed szkołą	12,4	19,6	13,3	23,9	30,8
Kiedy jesteś w klasie	40,8	26,5	11,3	10,7	10,7
Podczas przerw w szkole	36,5	20,3	9,7	16,6	17,0
Po południu po szkole	3,2	2,7	5,0	32,2	56,9
Podczas obiadu/kolacji z rodziną lub innymi osobami	37,6	31,8	10,7	9,4	10,5
Wieczorem przed położeniem się do łóżka	5,3	10,2	13,6	30,9	40,0
Po położeniu się do łóżka	22,3	15,2	12,5	20,0	29,9
W nocy	40,2	21,9	13,0	9,3	15,8

N = od 1382 do 1417

Podczas przerw szkolnych ponad połowa badanych wskazywała brak lub bardzo rzadkie korzystanie z urządzeń (36,5% – nigdy oraz 20,3% – prawie nigdy). Jednocześnie ok. 1/3 respondentów wskazywała na korzystanie z nich często – 16,6% prawie codziennie oraz 17,0% codziennie. I znów odsetek niekorzystających na przerwach wydaje się wyższy niż ten, o którym mowa jest często w dyskusjach publicznych, niebazujących na danych empirycznych.

Najwyższe natężenie korzystania z urządzeń ekranowych odnotowano po południu po zakończeniu zajęć szkolnych. W tym czasie zdecydowana większość respondentów wskazywała na korzystanie z nich codziennie (prawie 57%) lub prawie codziennie (32,2%), natomiast jedynie 5,9% wskazywało odpowiedzi „Nigdy" lub „Prawie nigdy". Taką porę dnia (i kontekst – po lekcjach) należy zatem traktować jako dominujące.

W przypadku wskazania „W trakcie obiadu lub kolacji z rodziną lub innymi osobami" dominowały informacje o niekorzystaniu z urządzeń ekranowych – 37,6% badanych wskazało odpowiedź „Nigdy", a 31,8% – „Prawie nigdy". Korzystanie częste deklarowało 19,9% respondentów (9,4% prawie codziennie oraz 10,5% codziennie). Ten wynik, gdzie co piąty badany wskazuje korzystanie z urządzeń

podczas posiłków, wydaje się bardzo znaczący, ze względu na to, w jakim stopniu tego typu sytuacja korzystania może zakłócać komunikację (a zarazem relacje) z członkami rodziny.

Wieczorem przed położeniem się do łóżka korzystanie z urządzeń było wśród respondentów powszechne, choć rzadsze niż po południu po zajęciach szkolnych. Ponad 2/3 badanych raportowało korzystanie codziennie (40,0%) lub prawie codziennie (30,9%), natomiast 15,5% wskazywało odpowiedzi „Nigdy" lub „Prawie nigdy".

Jeśli chodzi o używanie urządzeń ekranowych po położeniu się do łóżka, to rozkład odpowiedzi był bardziej zróżnicowany. Brak lub bardzo rzadkie korzystanie z urządzeń deklarowało 37,5% badanych (22,3% nigdy oraz 15,2% prawie nigdy), natomiast korzystanie częste wskazywała prawie połowa respondentów (20,0% prawie codziennie oraz 29,9% codziennie).

W porze nocnej najczęściej deklarowano brak korzystania z urządzeń ekranowych – 40,2% badanych zaznaczyło odpowiedź „Nigdy", a 21,9% – „Prawie nigdy". Jednocześnie 25,1% respondentów deklarowało korzystanie z nich co najmniej raz lub dwa razy w tygodniu (13,0%) lub bardzo często (9,3% prawie codziennie oraz 15,8% codziennie). Szczególnie niepokoić powinny odsetki często korzystających z urządzeń w porze nocnej ze względu na zakłócenie wypoczynku i potencjalne wynikające z tego konsekwencje zdrowotne.

Posiadanie profilu w portalu społecznościowym i na platformie gier online

W naszym badaniu analizowaliśmy deklaracje posiadania aktywnego konta, osobno na platformach społecznościowych i w portalach gamingowych (tabela 2.2). Podział ten zastosowano ze względu na odmienną specyfikę obydwu typów profili.

Posiadanie profilu w portalu społecznościowym deklarowało 74,8% badanych w całej populacji. Przeczy to powszechnie wyrażanym przekonaniom, że każdy młody człowiek takie profile posiada i ich używa. Odsetek posiadający profil w portalu społecznościowym był istotnie niższy w przypadku chłopców (68,3%) niż wśród dziewcząt (80,5%). Zróżnicowanie widoczne było także ze względu na wiek – w grupie młodszej (10-13 lat) posiadanie profilu deklarowało 68,7% respondentów, natomiast w grupie starszej (14-16 lat) odsetek ten wynosił 80,3% i również osiągał poziom istotności statystycznej. Warto tu zwrócić uwagę, że

prawie 70% badanych w młodszej grupie to młodzi ludzie, którzy w większości korzystali z takich platform wbrew regulaminom – nie ukończyli oni przecież 13 r.ż. Wyjątkiem będą tu nieliczne osoby korzystające z bardziej niszowych platform przeznaczonych i zaprojektowanych do używania przez młodsze dzieci (np. moderowane platformy jak Zigazoo).

Tabela. 2.2. Posiadanie aktywnego profilu w portalu społecznościowym i na platformie gamingowej

Rodzaj aktywnego profilu	Cała populacja (%)	Chłopcy (%)	Dziewczęta (%)	10-13 lat (%)	14-16 lat (%)
Posiadanie i korzystanie z profilu w portalu społecznościowym	74,8	68,3	80,5***	68,7	80,3***
Posiadanie i korzystanie z profilu na platformie gamingowej	74,3	84,8	64,7***	73,7	74,3

N = od 1196 do 1280; różnice między grupami: *** $p < 0{,}001$

3/4 badanych (czyli podobny odsetek jak na platformie społecznościowej) posiadało profil na platformie gamingowej. W tym przypadku wyraźne różnice wystąpiły między płciami. Posiadanie tego typu profilu deklarowało 84,8% chłopców oraz 64,7% dziewcząt. Ta istotna różnica wynika oczywiście z częstotliwości podejmowania aktywności grania. Zróżnicowanie według wieku było niewielkie – w grupie 10-13 lat odsetek ten wynosił 73,7%, a w grupie 14-16 lat – 74,3%.

Aktywności podejmowane online

Respondenci otrzymali w naszym badaniu rozbudowaną listę aktywności online (tabela 2.3) i zaznaczali, czy i jak często podejmowali je w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie. Tabela przedstawia ranking tych aktywności uszeregowanych od takich, w przypadku których najrzadziej badani zaznaczali „Nigdy", po takie, w przypadku których ta kategoria odpowiedzi pojawiała się najczęściej.

Najwyższy poziom zaangażowania badanych w internecie dotyczył działań komunikacyjnych (zarówno z innymi młodymi ludźmi, jak i z dorosłymi) oraz aktywności rozrywkowych. Do najpowszechniejszych aktywności w tych kategoriach należały: komunikowanie się z przyjaciółmi (49,1% kilka razy dziennie oraz 32,5% codziennie lub prawie codziennie), słuchanie muzyki (41,5% kilka razy dziennie i 33,6% codziennie) oraz komunikowanie się z rodzicami lub opiekunami za pomocą narzędzi online (37,3% kilka razy dziennie i 38,0% codziennie). Bardzo częste okazało się także oglądanie filmów w mediach społecznościowych (29,9% kilka razy dziennie, 37,8% codziennie) oraz oglądanie seriali i filmów na platformach streamingowych lub YouTube (21,2% kilka razy dziennie, 36,1% codziennie).

Umiarkowany poziom zaangażowania online obejmował aktywności związane z uczeniem się, graniem oraz wyszukiwaniem informacji. Korzystanie z internetu w celu nauki lub ćwiczenia nowych umiejętności było deklarowane co najmniej raz w tygodniu przez znaczący odsetek badanych (44,8%), przy czym 31% wskazywało, że takie działania podejmuje codziennie lub częściej. Dosyć zbliżona częstotliwość dotyczyła grania w gry online (30,8% codziennie lub prawie codziennie oraz 20,2% kilka razy dziennie) oraz korzystania z internetu do pracy szkolnej (39,6% przynajmniej raz w tygodniu). Warto tu zaznaczyć, że jakość i edukacyjna wartość takiego korzystania z internetu może być bardzo zróżnicowana – od aktywności wspierających naukę po takie, które ją zakłócają.

Niski poziom zaangażowania dotyczył z kolei tych działań, które wymagają większej inicjatywy lub zaangażowania młodych użytkowników sieci oraz aktywności związanych z obszarem zdrowia. Komentowanie postów znajomych było podejmowane często przez mniejszość badanych (co może być odbierane jako zaskakujące), jedynie 26,5% robiło to codziennie lub kilka razy dziennie. Poszukiwanie informacji o zdrowiu fizycznym oraz o zdrowiu psychicznym miało charakter głównie sporadyczny; łączne odsetki odpowiedzi „Nigdy" i „Prawie nigdy" przekraczały w przypadku obydwu działań 60%. Podobnie rzadko deklarowano poszukiwanie nowych znajomości oraz tworzenie i edytowanie własnych treści cyfrowych. Tendencja do rzadszego podejmowania działań wymagających aktywnego czy twórczego działania, szczególnie tych związanych z kreowaniem treści, potwierdzona została zresztą także w innych badaniach (Pyżalski, 2025; Pyżalski et al., 2019).

Tabela. 2.3. Częstotliwość wybranych aktywności online w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie

Aktywność online	Nigdy (%)	Prawie nigdy (%)	Przynajmniej raz w tygodniu (%)	Codziennie lub prawie codziennie (%)	Kilka razy każdego dnia (%)
Słuchałem/am muzyki (np. na Spotify lub YouTube)	2,2	4,1	18,6	33,6	41,5
Komunikowałem/am się z przyjaciółmi (np. przez Messenger, e-mail, WhatsApp, Facebook, Snapchat, Instagram itp.)	2,6	2,4	13,3	32,5	49,2
Komunikowałem/am się z rodzicami lub opiekunami (np. przez Messenger, e-mail, WhatsApp, Facebook, Snapchat, Instagram itp.)	2,9	5,8	16,0	38,0	37,3
Oglądałem/am filmy w mediach społecznościowych	5,0	6,1	21,2	37,8	29,9
Oglądałem/am seriale lub filmy na platformie streamingowej lub YouTube	5,5	9,4	27,8	36,1	21,2
Korzystałem/am z internetu, aby nauczyć się czegoś nowego lub ćwiczyć coś, czego się uczyłem/am (np. oglądając tutoriale)	5,9	18,3	44,8	23,8	7,2
Grałem/am w gry online	6,5	13,5	29,0	30,8	20,2
Korzystałem/am z internetu do pracy szkolnej	8,8	27,0	39,6	17,9	6,7
Pokazałem/am znajomym lub rodzinie coś, co znalazłem/am w internecie	9,6	22,7	36,2	21,6	9,9
Szukałem/am informacji online o tym, co dzieje się na świecie	10,1	24,1	32,3	23,9	9,7
Komentowałem/am posty, relacje lub rolki moich znajomych	22,5	25,5	25,5	17,2	9,3
Szukałem/am online informacji o zdrowiu fizycznym i jego leczeniu	30,8	34,0	22,8	8,4	4,0

Aktywność online	Nigdy (%)	Prawie nigdy (%)	Przynajmniej raz w tygodniu (%)	Codziennie lub prawie codziennie (%)	Kilka razy każdego dnia (%)
Sprzedawałem/am lub kupowałem/am rzeczy online	31,3	33,8	26,0	5,6	3,3
Szukałem/am w internecie, jakie rzeczy można robić w mojej okolicy	33,7	34,0	20,7	7,6	4,0
Tworzyłem/am i edytowałem/am treści cyfrowe (np. muzykę, filmy, gify, memy)	40,9	28,9	17,7	8,5	4,0
Szukałem/am nowych przyjaźni lub znajomości	42,0	35,5	13,1	6,2	3,3
Szukałem/am online informacji o zdrowiu psychicznym, trudnościach emocjonalnych lub dobrym samopoczuciu	45,8	25,9	18,9	6,5	3,0
Udostępniłem/am publicznie informacje o sobie (w tym zdjęcie lub wideo) w sposób, który mógł być widoczny dla osób, których nigdy wcześniej nie spotkałem/am (np. na Instagramie)	52,9	24,2	13,8	5,9	3,2
Sprzedawałem/am lub kupowałem/am cyfrowe przedmioty, jak skórki i inne cyfrowe przedmioty, kredyty, postacie	59,5	24,9	9,9	3,2	2,5
Uczestniczyłem/am w publicznej dyskusji online na temat, który jest dla mnie ważny (np. zdrowie psychiczne, kryzys klimatyczny itp.)	65,9	20,0	6,9	4,8	2,4
Zaangażowałem/am się w kampanię, protest lub podpisywałem/am petycję online	74,6	16,8	4,0	2,9	1,7
Udostępniłem/am informacje lub treści (np. zdjęcia, filmy) o kimś, kogo znam, bez jego zgody	79,7	12,1	3,9	2,5	1,8

N = od 1360 do 1403

Marginalny poziom zaangażowania obejmował działania obywatelskie oraz transakcyjne związane ze sprzedażą lub kupowaniem artefaktów cyfrowych (takich jak np. postacie z gier). Fakt rzadkiego podejmowania aktywności typu uczestnictwo w publicznych dyskusjach online na ważne tematy, angażowanie się w kampanie lub podpisywanie petycji online został także potwierdzony w innych europejskich badaniach, np. ySkills (Pyżalski, 2023). Handel cyfrowymi przedmiotami (jak postacie z gier) także należał do najrzadziej podejmowanych aktywności (ponad 70% odpowiedzi „Nigdy"). Do tej grupy zalicza się również udostępnianie informacji o innych osobach bez ich zgody oraz publiczne udostępnianie własnych treści widocznych dla nieznajomych, które w zdecydowanej większości przypadków były deklarowane jako niepodejmowane. Wydaje się to wynikiem, który należy traktować w sposób optymistyczny, gdyż działania tego typu traktowane są jako działania ryzykowne online.

Wykorzystanie generatywnej sztucznej inteligencji (GenSI)

W naszym badaniu poprosiliśmy respondentów, żeby zaznaczyli, czy i ile razy wykorzystywali GenSI do siedmiu zdefiniowanych w kwestionariuszu celów (tabela 2.4) w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie, dodając także możliwość wskazania dodatkowego ósmego celu niewymienionego w kwestionariuszu. Następnie policzyliśmy, jakie są odsetki osób, które w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie nie wykorzystywały GenSI wcale lub wykorzystywały ją do określonej liczby z ośmiu wymienionych w kwestionariuszu zastosowań.

Wyniki pokazują, że narzędzia GenSI są już powszechnie stosowane przez dzieci i młodzież w Polsce – prawie ośmiu na dziesięciu badanych używało ich w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie.

Jednocześnie rozkład liczby deklarowanych zastosowań GenSI w okresie miesiąca poprzedzającego badanie wskazuje, że większość respondentów korzystała z takich narzędzi w sposób mocno ograniczony. Najliczniejszą grupę stanowią uczniowie, którzy zadeklarowali jedno zastosowanie GenSI (42,1%).

Część respondentów korzystała z GenSI w bardziej zróżnicowany sposób: dwa zastosowania deklarowało 13,6% respondentów, a trzy zastosowania – 11,2%. Odsetek uczniów wykorzystujących GenSI w czterech lub więcej obszarach jest zdecydowanie niewielki (łącznie 10,9%). Widzimy zatem, że intensywne i wielofunkcyjne użycie tej technologii dotyczyło niewielkiej części populacji.

Tabela. 2.4. Liczba zastosowań przez badanych GenSI w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie

Liczba zastosowań GenSI	%
0	22,2
1	42,1
2	13,6
3	11,2
4	5,5
5	2,9
6	1,0
7	0,7
8	0,8

N = 1502

Uzyskany rozkład ma charakter silnie skośny (w stronę niskiej liczby zastosowań). Oznacza to, że dla większości młodych ludzi GenSI pełniła obecnie funkcję narzędzia doraźnego, wykorzystywanego do pojedynczych, wybranych aktywności. Nie są oni użytkownikami, którzy korzystali z szerokiej palety możliwości, jakie dają tego typu narzędzia.

Poniżej przyglądamy się rozkładom młodych ludzi z różnych podgrup (płeć, wiek) w zakresie poszczególnych celów zastosowania GenSI (tabela 2.5).

Dane dotyczące szczegółowych celów wykorzystania pokazują, że najczęstsze były zastosowania, które można (choć z ostrożnością) określić jako edukacyjne, takie jak pisanie esejów i innych tekstów szkolnych (22,6%) oraz streszczanie lub wyjaśnianie dłuższych tekstów (26,2%). I znów warto wskazać, że konkretne zastosowania w tym obszarze wcale nie muszą służyć skutecznemu uczeniu się, a mogą polegać np. na oszukiwaniu nauczycieli i oddawaniu prac jako własnych, ale faktycznie stworzonych za pomocą tych narzędzi. Zastosowania kreatywne (tworzenie obrazów lub filmów) deklaruje 15,3% respondentów, natomiast wykorzystanie GenSI do tworzenia treści typu deepfejk dotyczących innych osób pozostaje marginalne (4,2%). W tym ostatnim przykładzie działania tego typu w wielu sytuacjach powinny być klasyfikowane jako specyficzna forma cyberprzemocy (Pyżalski, 2025b).

Tabela 2.5. Cele wykorzystania GenSI w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie w kontekście płci i wieku

Wykorzystywałem/am GenSI, aby:	Cała próba (%)	Chłopcy (%)	Dziewczęta (%)	10-11 lat (%)	12-14 lat (%)	15-16 lat (%)
Pisać eseje lub inne teksty do szkoły	22,6	22,2	22,8	10,7	20,6	32,3***
Streszczać lub wyjaśniać dłuższy tekst	26,2	25,5	26,8	16,1	26,3	31,9***
Tworzyć obrazy lub filmy (np. korzystając z DALLE lub Midjourney itp.)	15,3	15,7	15,1	17,1	15,7	13,7
Tworzyć „deepfejki", czyli zdjęcia lub filmy, które sprawiają wrażenie, że ktoś robi lub mówi coś, czego faktycznie nie zrobił	4,2	4,3	3,6	2,9	4,8	4,1
Otrzymywać rekomendacje dotyczące tego, co robić, oglądać, słuchać lub jakie produkty kupić	16,0	16,6	15,5	12,9	14,1	20,7***
Rozmawiać i uzyskiwać porady dotyczące swojego zdrowia fizycznego lub kondycji	12,7	12,4	12,8	11,8	11,5	15,1
Rozmawiać o swoich obawach i uzyskiwać porady	16,2	12,1	19,5***	14,3	15,1	18,8

N = od 1417 do 1502 (bez kategorii „Inne zastosowanie"); różnice między grupami: *** $p < 0{,}001$

Widoczne są istotne różnice w kontekście wieku. W grupie 15-16-latków istotnie częściej niż w młodszych kohortach pojawia się korzystanie z GenSI do:

- pisania tekstów szkolnych (32,3%, $p < 0{,}001$),
- streszczania i wyjaśniania treści (31,9%, $p < 0{,}001$),
- uzyskiwania rekomendacji dotyczących aktywności, treści medialnych i produktów (20,7%, $p < 0{,}001$).

Wskazuje to na rosnącą instrumentalizację GenSI wraz z wiekiem użytkownika. Jest to kierunek od bardziej eksperymentalnego i rozrywkowego używania tego typu narzędzi do zastosowań wspierających zadania edukacyjne i codzienne decyzje w różnych obszarach.

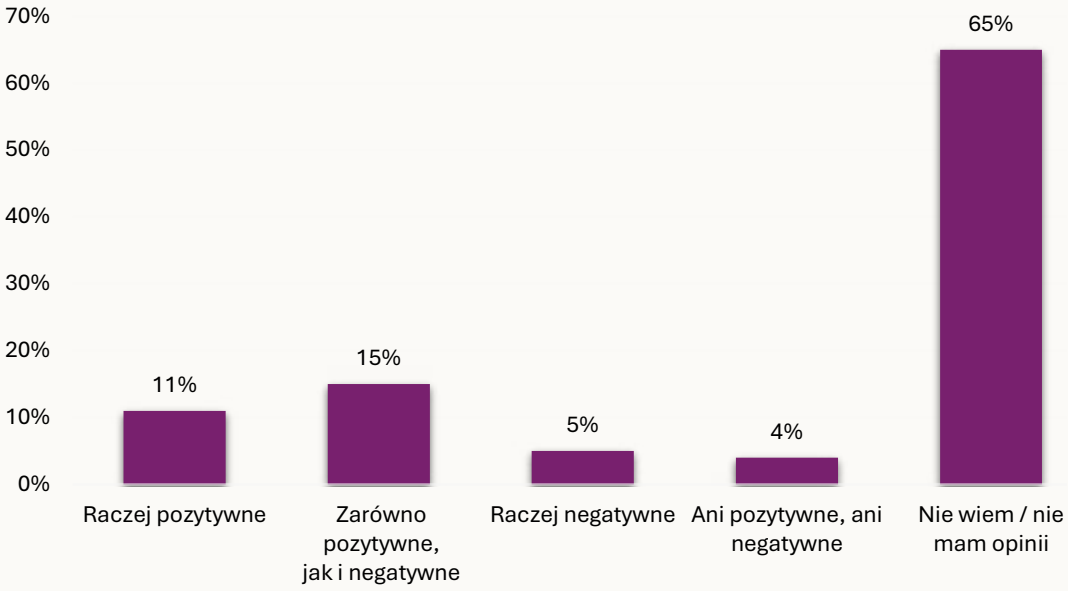
Różnice ze względu na płeć są generalnie nieistotne statystycznie. Jest tutaj jeden wyjątek: wyraźnie zaznacza się obszar wsparcia emocjonalnego jako częściej wykorzystywany przez młode użytkowniczki GenSI. **Dziewczęta istotnie częściej niż chłopcy deklarowały rozmowy o swoich obawach i uzyskiwanie porad** (19,5% vs. 12,1%, $p < 0{,}001$), co może sugerować większą skłonność do traktowania GenSI jako narzędzia pararelacyjnego i regulującego emocje.

Zastosowania związane z uzyskiwaniem porad na temat zdrowia i kondycji (12,7%) oraz tworzeniem deepfejków dotyczących innych osób, były relatywnie rzadkie, co wskazuje, że w badanej populacji GenSI nie jest jeszcze powszechnie wykorzystywana w obszarach wysokiego ryzyka. Jednocześnie skala tych praktyk wskazuje na konieczność zajęcia się nowymi obszarami niosącymi ryzyko dla zdrowia fizycznego i psychicznego młodych ludzi.

Przekonania na temat wpływu sztucznej inteligencji na przyszłe życie

Badani zostali także poproszeni o wyrażenie tego, jak ich zdaniem GenSI przełoży się na ich przyszłe życie (wykres 2.3).

Wykres 2.3. Przekonania badanych nt. wpływu generatywnej sztucznej inteligencji na ich życie w ciągu najbliższych 10 lat



N = 1502

Rozkład odpowiedzi wskazuje na zdecydowanie wysoki poziom niepewności i braku wyraźnych przekonań dotyczących wpływu generatywnej sztucznej inteligencji na przyszłe życie badanych. Zdecydowana większość respondentów (65%) deklarowała, że **nie wie lub nie ma opinii** w tej kwestii (to bardzo wysoki odsetek badanych wybierających taką opcję), co sugeruje, iż GenSI jest postrzegana raczej jako technologia nowa, słabo rozpoznana i niewystarczająco „oswojona" przez młodych ludzi.

Wśród osób posiadających określone przekonania dominowała ambiwalentna kategoria odpowiedzi: wskazywano w tym przypadku, że wpływ GenSI będzie **zarówno pozytywny, jak i negatywny** (ok. 14%), co sugeruje intuicyjne dostrzeganie potencjału szans i ryzyk. Odpowiedzi jednoznacznie pozytywne pojawiały się rzadziej (ok. 10%), natomiast wyraźnie negatywne były jeszcze rzadsze (ok. 4-5%). Taki rozkład nie potwierdza narracji silnej paniki technologicznej, lecz raczej wskazuje na stan niepewności i pewnego zagubienia w kontekście pojawienia się nowej technologii i związanych z nią zjawisk.

Uzyskane wyniki wskazują (chociaż ryzykujemy tu nadinterpretację), że młodzi ludzie korzystają z GenSI głównie w sposób pragmatyczny i doraźny, ale też zwykle w sposób bardzo zawężony, ograniczony do jednego typu zastosowań. Często brak im głębszego namysłu nad jej długoterminowymi konsekwencjami w różnych istotnych dla ich życia obszarach. Jedno te wyniki pokazują na pewno – namysł nad wpływem GenSI na nasze życie jest potrzebny w edukacji (nie tylko medialnej).

Wnioski i rekomendacje

Najistotniejsze wnioski wynikające z wyników naszego badania w obszarze omówionym w tym rozdziale pozwalają wskazać, że:

1. Dominującym środowiskiem korzystania z internetu przez dzieci i młodzież stały się urządzenia mobilne, najczęściej prywatne i używane poza bezpośrednią kontrolą dorosłych. Jest to kolejne potwierdzenie obserwowanej już od kilkunastu lat tendencji (np. Kirwil, 2010; Pyżalski et al., 2019). Dla sporej części badanych smartfon był głównym lub nawet jedynym wyłącznym lub prawie wyłącznym narzędziem dostępu do sieci. Może to sprzyjać powierzchownym formom aktywności i ograniczać możliwości realizowania bardziej złożonych zadań edukacyjnych wymagających pracy na dużym ekranie. W działaniach wychowawczych i edukacyjnych konieczne

jest zatem uwzględnianie tego realnego kontekstu technologicznego oraz projektowanie interwencji, które nie zakładają dostępu do komputerów stacjonarnych ani pełnej kontroli ze strony dorosłych.

2. Najwyższe natężenie korzystania z urządzeń ekranowych przypadało na czas po zakończeniu zajęć szkolnych oraz na godziny wieczorne, w tym na okres dnia bezpośrednio poprzedzający sen i już po położeniu się do łóżka. Oznacza to, że technologie cyfrowe wchodzą w obszary kluczowe dla regeneracji psychofizycznej oraz dla relacji rodzinnych. To głównie w środowisku rodzinnym kształtują się wzory korzystania z urządzeń ekranowych. Wykorzystanie w czasie zajęć szkolnych jest stanowczo rzadsze. Zatem zamiast wprowadzania ogólnych zakazów (np. dotyczących placówek edukacyjnych) zasadne byłoby kształtowanie świadomych praktyk regulujących kontekst użycia technologii, zwłaszcza w odniesieniu do pór dnia i sytuacji społecznych sprzyjających odpoczynkowi i kontaktom bezpośrednim. Szkoła wydaje się tutaj właściwym miejscem dla edukacji w zakresie higieny cyfrowej oraz odpowiedzialnego i mądrego korzystania z urządzeń, a nie prostego egzekwowania zakazów, które zresztą, jak wskazuje wiele najnowszych badań, okazują się mało skuteczne w obszarach, w których mają przynosić efekt, np. poprawie zdrowia psychicznego (Goodyear et al., 2025).
3. Znaczna część młodszych respondentów posiadała profile w serwisach społecznościowych mimo formalnych ograniczeń wiekowych, co wskazuje na wyraźną rozbieżność między oficjalnymi regulacjami platform a rzeczywistymi praktykami młodych użytkowników. To szczególnie ważny wynik w perspektywie obecnej dyskusji nad legislacją dotyczącą dostępu od 16 r.ż. do platform społecznościowych oraz rozwiązaniami w tym zakresie a realnymi możliwościami ich egzekwowania. Wynik ten także sugeruje, że strategie oparte wyłącznie na barierach formalnych są niewystarczające, a większe znaczenie powinno mieć rozwijanie kompetencji społecznych i prywatnościowych (także po stronie rodziców i opiekunów), które pozwalają młodym ludziom funkcjonować w środowisku cyfrowym w sposób świadomy i odpowiedzialny. Jeśli chodzi o dostarczycieli usług cyfrowych, to ich działania obok skutecznego egzekwowania minimalnego wieku użytkowników powinny koncentrować się na moderacji treści szkodliwych i niebezpiecznych na platformach ogólnodostępnych, ale także na oferowaniu bezpiecznych usług kierowanych specjalnie do osób małoletnich.

4. Struktura aktywności online badanych koncentrowała się przede wszystkim na komunikacji i rozrywce, natomiast działania wymagające większej inicjatywy, refleksji i zaangażowania (a także często umiejętności cyfrowych), takie jak tworzenie własnych treści, poszukiwanie informacji o zdrowiu czy aktywność obywatelska, były podejmowane przez stanowczą mniejszość badanych. Wskazuje to na potrzebę przesunięcia akcentu w edukacji cyfrowej z biernej konsumpcji treści na rozwijanie kompetencji twórczych, krytycznych i społecznych, które umożliwiają bardziej aktywne uczestnictwo w kulturze cyfrowej. To kolejny wynik, który kieruje nasze myślenie na jakość aktywności online, a nie tylko na czas ich trwania. Oznacza to konieczność odejścia od prostych miar ilościowych na rzecz analizy jakości, celów i kontekstu korzystania z mediów cyfrowych zarówno w badaniach naukowych, jak i w praktyce wychowawczej, co zresztą spójne jest z wnioskami innych prowadzonych ostatnio w naszym kraju badań (Dębski et al., 2025).
5. Generatywna sztuczna inteligencja jest już narzędziem obecnym w codziennych praktykach życia cyfrowego młodych ludzi. Jedynie co piąty badany nie korzystał z takich narzędzi wcale w ciągu miesiąca poprzedzającego badanie. Jednocześnie GenSI jest narzędziem wykorzystywanym głównie w sposób wąski i instrumentalny, przede wszystkim do pisania oraz streszczania tekstów szkolnych. Takie zastosowania mogą wspierać proces uczenia się, ale równie dobrze mogą prowadzić do powierzchownych działań oraz osłabienia autonomii poznawczej uczniów. W związku z tym kluczowe staje się rozwijanie kompetencji krytycznego i etycznego korzystania z GenSI. Technologia ta powinna być używana jako narzędzie wspierające refleksję i uczenie się, ale nie zakłócające tego procesu.
6. Dane wskazują, że część młodych ludzi, zwłaszcza dziewczęta, wykorzystuje technologie cyfrowe – w tym GenSI – jako źródło wsparcia emocjonalnego i rozmów o własnych obawach, co nadaje relacji z technologią charakter pararelacyjny. Zjawisko to wymaga uwzględnienia w działaniach wychowawczych i profilaktycznych, które powinny wzmacniać kompetencje emocjonalne oraz dostęp do realnych relacji wsparcia, zamiast pozostawiać tę funkcję wyłącznie spontanicznie wykorzystywanym przez młodych ludzi technologiom GenSI. Świadomość zagrożeń wynikających z parapersonalnego traktowania modeli językowych wydaje się tutaj kluczowa.

7. Rozbieżność między empirycznie obserwowanymi praktykami młodych ludzi a dominującymi narracjami medialnymi i politycznymi prowadzi często do uproszczeń i reakcji opartych na logice paniki moralnej. W tym kontekście szczególnie istotne wydają się przedstawione w rozdziale wyniki dotyczące kontekstu używania urządzeń cyfrowych. Wyniki badań wskazują na potrzebę budowania spójnych strategii obejmujących szkołę, rodzinę i system edukacji, opartych na danych naukowych oraz na rozumieniu złożonego kontekstu korzystania z technologii i wynikających z niego szans i ryzyk, a nie na intuicjach i uproszczonych ocenach, które często stoją w sprzeczności z empirycznymi ustaleniami.

Bibliografia

Alfarwan, A. (2025). Generative AI use in K-12 education: A systematic review. *Frontiers in Education, 10*, artykuł 1647573. https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1647573

Dębski, M., Pyżalski, J., Borchet, J., Witkowska, H. (2025). *Podsumowanie wyników, najważniejsze zależności*. W: M. Dębski, J. Pyżalski, J. Borchet, H. Witkowska, *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań* (s. 128-142). Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., Michail, M., Morrison, B., Patterson, P., Quinlan, J., Sitch, A., Twardochleb, R., Wade, M., Pallan, M. (2025). School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use: A cross-sectional observational study. *The Lancet Regional Health – Europe, 51*, artykuł 101211. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101211

Kamieniecki, W., Bochenek, M., Tanaś, M., Wrońska, A., Lange, R., Fila, M., Loba, B. (2017). *Nastolatki 3.0. Raport z badania*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Raport_z_badania_Nastolatki_3_0.pdf

Kirwil, L. (2010). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo na tle danych dla UE. Wstępny raport z badań EU Kids Online przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców.* Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.

Lange, R. (red.). (2021). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://cyberprofilaktyka.pl/badania/_media_2021_09_Thinkstat_Nastolatki_3.0-Digital.pdf

Lange, R. (red.). (2023). *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_0_ONLINE.pdf

Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age—Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(3), 336-348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

OECD. (2026). *OECD digital education outlook 2026: Exploring effective uses of generative AI in education*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/062a7394-en

Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psychological Science*, *15*(5), 1143-1157. https://doi.org/10.1177/1745691620919372

Pyżalski, J. (2023). Positive Internet use and online civic engagement versus active involvement in selected online risks – how are both connected in adolescents from six European countries? *Psychology, Society & Education*, *15*(3), 10-18. https://doi.org/10.21071/pse.v15i3.16093

Pyżalski, J. (2024). Generative artificial intelligence: Verification of educational applications model. *Forum Pedagogiczne*, *14*(2.1), 255-271. https://doi.org/10.21697/fp.2024.2.1.19

Pyżalski, J. (red.). (2025a). *Generatywna sztuczna inteligencja w polskiej szkole – przecieranie szlaków: Badanie ilościowe i jakościowe nauczycieli i nauczycielek klas 4-8 szkół podstawowych*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.

Pyżalski, J. (2025b). *Korzystanie z mediów cyfrowych*. W: M. Dębski, J. Pyżalski, J. Borchet, H. Witkowska, *Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków. Raport z badań* (s. 85-101). Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K. (2019). *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*. Wydawnictwo Naukowe UAM.

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online, London School of Economics and Political Science. https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo

Twenge, J. M., Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, *79*, 91-102. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018