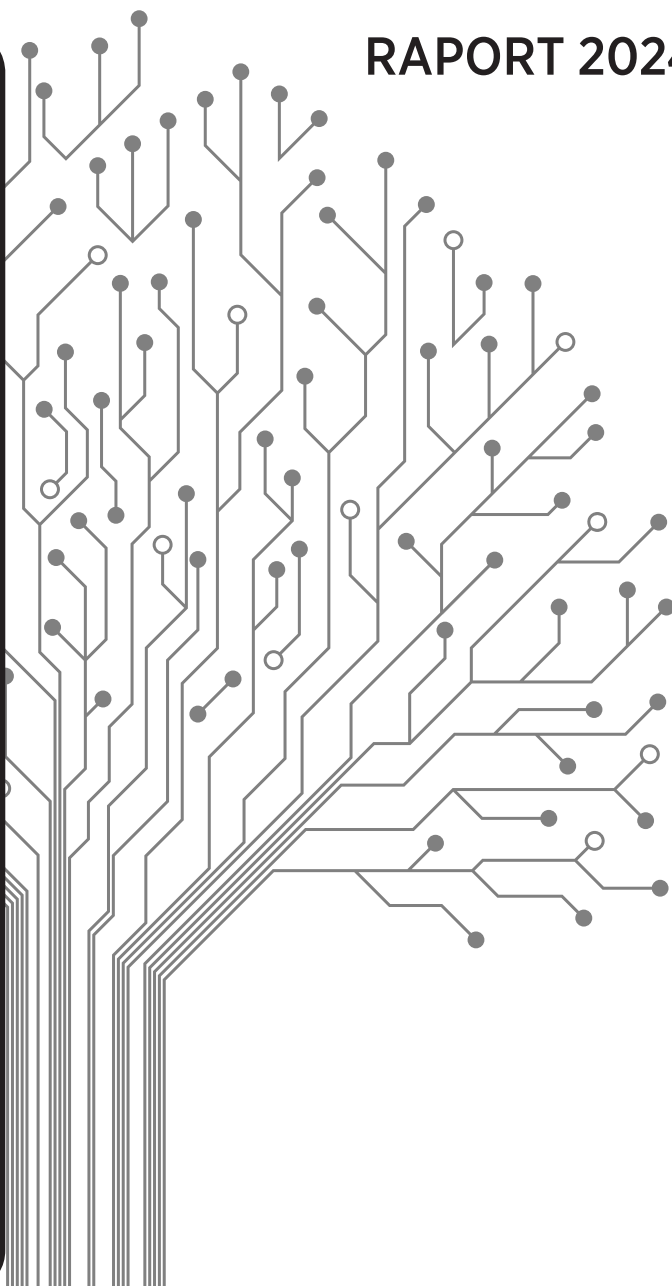
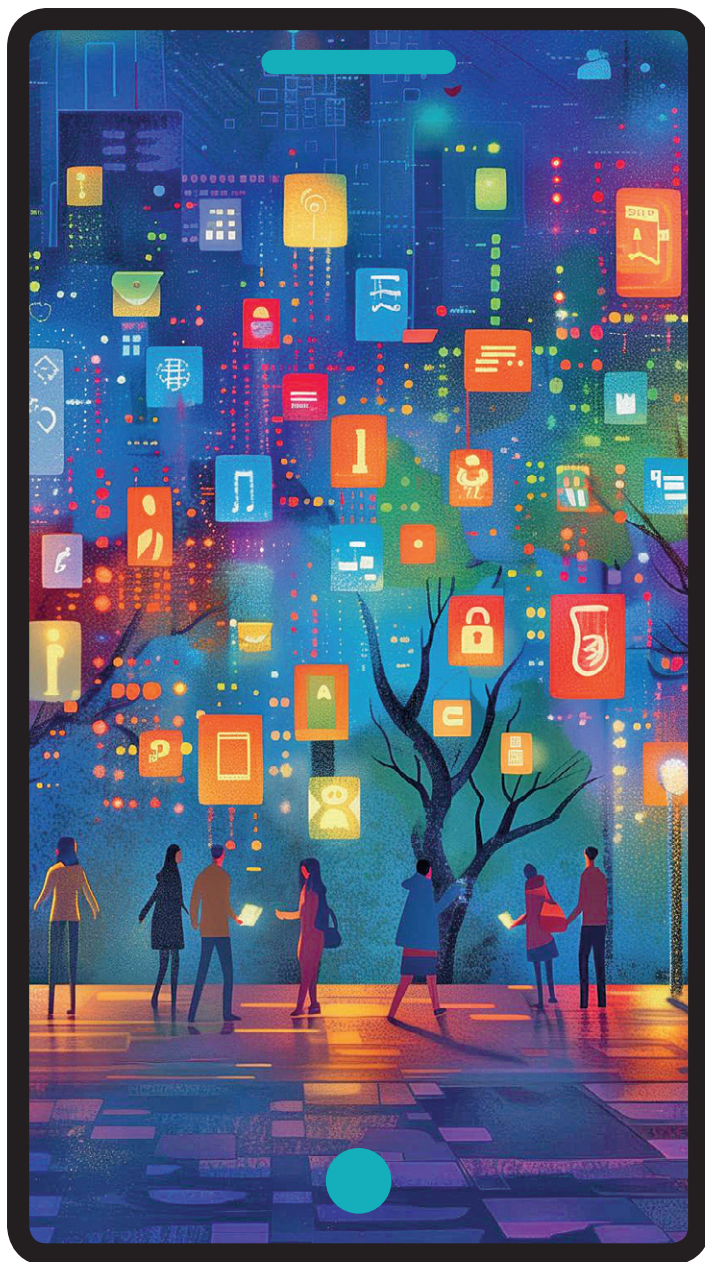


RAPORT 2024



Cyfrowy dobrostan Polaków

OBSZARY DZIAŁAŃ



PATRONI PROGRAMU



Ministerstwo
Zdrowia



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PARTNERZY



CENTRUM
PROJEKTÓW
POLSKA
CYFROWA



Najprzedszkole

MOKATE
— A Family Business —

sml
foundation

gedeon

booksy



EC ZAGŁĘBIE
DĄBROWSKIE

**MINDS
& ROSES**

BEZPIECZNE EKSTRANY, zdrowe umysły

Przyspieszenie rozwoju nowych technologii fascynuje. Z ich dobrodziejstw korzystamy w codziennym życiu i prowadzeniu biznesu. Każdego dnia. I całkiem nieświadomie możemy się wpędzić w uzależnienie cyfrowe – od ekranów naszych smartfonów, tabletów czy laptopów. Mało tego, mogą to zrobić także dzieci. W końcu to my promujemy określone zachowania i nawyki, a dzieci od najmłodszych lat je naśladowują. Jednak czy aby przeciwdziałać temu zjawisku, należy zakazywać korzystania z urządzeń i aplikacji? Lepiej zapobiegać, niż leczyć. Zatem może warto zacząć od prewencji i edukacji – również nas samych, bo jakże często nieświadomie, dając dziecku telefon do zabawy, uczymy je, że to jest ta najprostsza i najbardziej atrakcyjna forma rozrywki.

A co z nami? 10 godzin dziennie przed ekranami to dużo czy mało? Gdzie jest ta wąska granica między korzystaniem z ekranów a uzależnieniem od nich? Kto i jak powinien ustalić normy – rodzice, szkoła, pracodawca, my sami – aby jednocześnie nie doświadczyć wykluczenia. Wreszcie co robić, gdy uzależnienie się pojawia? Jak zauważać, jak pomagać, jak przeciwdziałać negatywnym skutkom, ale i samym zjawiskom typu FOMO (lęk przed odłączeniem), spoofing i inne, z których istnienia często nie zdajemy sobie sprawy? Korzystajmy z dostępnych narzędzi technologicznych świadomie. Kreujmy dobre nawyki, wdrażajmy zasady cyberhigieny. To nasza wspólna powinność i odpowiedzialność – w trosce o zdrowie własne, naszych bliskich i całego społeczeństwa.

Platforma społeczno-edukacyjna Safe Screen Safe Mind ma za zadanie budować świadomość zjawiska i edukować, jak skutecznie wdrażać systemy prewencji, jakie podejmować działania, jeśli pojawią się symptomy uzależnienia lub pokrewne: wypalenie, samotność, poczucie wykluczenia. Jednoczy my zasoby i siły. Chcemy być integratorem różnego rodzaju działań i najlepszych praktyk, które uczą mądrego korzystania z technologii. Bezpieczny ekran to bezpieczna głowa. To rozpoznawanie emocji, komunikacja, wartości i autorytety, mądre używanie technologii, która ma pomagać, a nie szkodzić.

W skład Rady Ekspertów Safe Screen Safe Mind wchodzi wybitne osoby ze świata nauki, biznesu, administracji, ale też przedstawiciele najmłodszych pokoleń. W ramach działań poprosiliśmy uznaną firmę badawczą Minds & Roses o przeprowadzenie badania cyfrowego dobrostanu Polaków. Zostało ono zrealizowane na grupie tysiąca osób w wieku 18-64 lat. Dodatkowo przyjrzelśmy się też młodym ludziom i za pomocą dodatkowych wywiadów zbadaliśmy osoby w wieku 18-25 oraz 12-17 lat. Badanie zostało przeprowadzone jesienią 2024 r. Jego wyniki nie napawają optymizmem. Zachwiana została równowaga między światem wirtualnym i realnym. Gigantyczny postęp technologiczny dodatkowo potęguje pojawiający się rozdźwięk między pokoleniami, szczególnie między „digital native” a „digital adopters”. Nasze zadanie to budowanie świadomości, jak można żyć w równowadze, zdrowiej, stosując zasady cyberhigieny w codziennym życiu. Edukacja zaczyna się już od przedszkola. Uczymy się de facto całe życie. Funkcjonowanie w realnym, a nie wirtualnym świecie nie wyklucza korzystania z nowoczesniejszych narzędzi, w tym tych napędzanych AI. Jest to absolutnie możliwe.

Beata Mońska

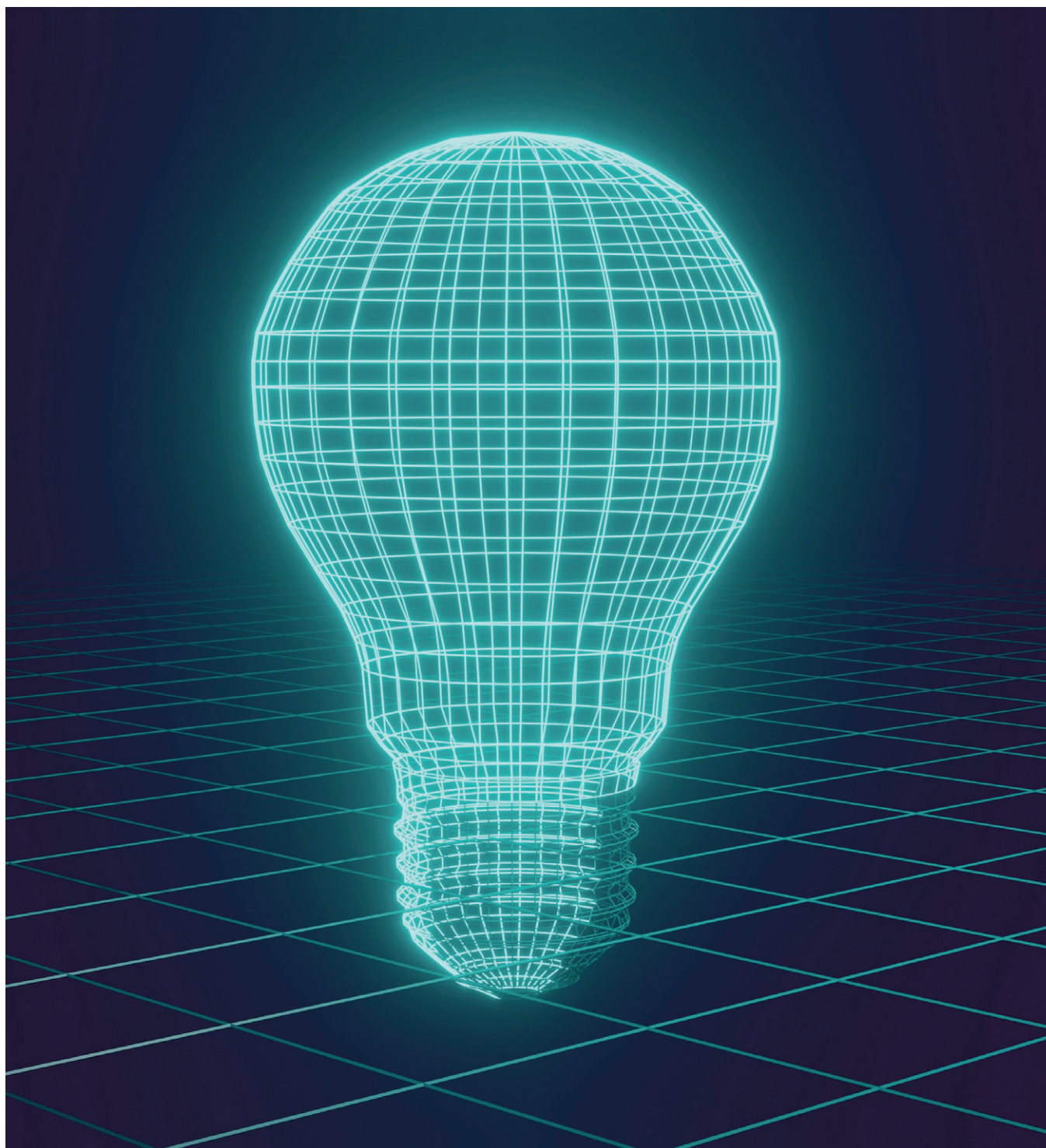


Fot. ARCHIWUM

BEATA MOŃKA,
CEO Art of Networking
i Prezes Fundacji International
Leaders Forum

Safe Screen

SAFE MIND



Fot. UNSPLASH.COM

Cyfryzacja jest być może największą zmianą społeczną, jakiej doświadczył człowiek. I wszystko wskazuje na to, że na razie widzieliśmy tylko jej początek. W nadchodzących dziesięcioleciach bowiem społeczeństwo się zmieni i stanie się bardziej efektywne w sposób, o jakim nawet dziś nie śnimy.

Dostęp do wszystkich światowych informacji po naciśnięciu jednego przycisku jest luksusem, o jakim nasi przodkowie nie mogli marzyć. Cyfryzacja może nam umożliwić jeszcze lepsze wykorzystanie zdolności umysłowych i uwolnienie niewyobrażalnej wprost ludzkiej siły twórczej. Jeśli jednak dopuścimy do tego, że nasz mózg będzie każdego dnia nieustannie bombardowany tysiącami dotknięć palca do ekranu, konsekwencje mogą być poważne.

To szczególne wyzwanie dla dzieci i młodzieży, cyfrowych tubylców, dla których świat coraz bardziej kurczy się do rozmiarów ekranu telefonu lub komputera.

Dlatego badanie dobrostanu cyfrowego Polaków realizowane przez agencję badawczą Minds & Roses na zlecenie programu Safe Screen Safe Mind za cel stawia sobie pokazanie różnych wymiarów naszego współczesnego cyfrowego życia i tego, jak do problemu fake newsów, cyberprzestępczości, hejtu, wyzwiań sztucznej inteligencji podchodzą dzieci, młodzież i dorośli.

Projekt Safe Screen Safe Mind powstał jako odpowiedź na rosnące zagrożenia związane z uzależnieniem od technologii cyfrowych. Brak świadomości społecznej i wiedzy na temat specyfiki uzależnień od mediów ekranowych niesie wiele negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży. Dlatego powstała nasza inicjatywa, która chce mądrze i wieloaspektowo edukować w zakresie bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi cyfrowych w XXI wieku. Skuteczna profilaktyka wymaga jednak zaangażowania wielu podmiotów. Program łączy współpracę biznesu, instytucji naukowych i państwowych,

w tym Ministerstwa Edukacji, Ministerstwa Cyfryzacji oraz wielu organizacji pozarządowych. Jego celem jest szeroko zakrojona kampania społeczna i edukacyjna, w którą chcemy zaangażować zarówno teoretyków, jak i praktyków nowoczesnych technologii, a także psychologów, psychiatrów, socjologów, nauczycieli oraz młodzież i rodziców. Za programem stoi Fundacja International Leaders Forum. To platforma wymiany idei, miejsce spotkań i dyskusji w gronie ludzi reprezentujących różnorodne dziedziny nauki, biznesu i kultury. Jej współtwórcami są menedżerowie największych firm polskich i międzynarodowych zaangażowani w promocję nowoczesnego przywództwa opartego na wspólnej wizji, celu i wartościach, wysokich standardach etycznych i zawodowych, wzajemnym zaufaniu i szacunku. Jednym z działań fundacji jest też rozwijanie cyfrowych umiejętności i edukowanie Polaków w zakresie nowoczesnych technologii i dobrostanu cyfrowego. Mamy nadzieję, że ten raport będzie do tego dobrym przyczynkiem.

Okiem eksperta

Tomasz Tyc, prezes zarządu PROBET SA w Katowicach, członek Rady Fundacji ILFO

Nie zmienimy biegu świata, ale możemy dostrzec pozytywne aspekty zachodzących zmian. Każda zmiana to mała rewolucja, która niesie ze sobą zarówno korzyści, jak i wyzwania. Informatyzacja wymaga od nas znalezienia właściwego toru, aby nie wypaczyć jej potencjału. Widzimy, ile godzin spędzamy przy komputerach, laptopach w podróży, biurach i na spotkaniach. Młode pokolenie, o które musimy zadbać, powinno umiejętnie korzystać z technologii, która jest fantastyczna i bardzo pomocna, ale jak każda rzecz wymaga umiejętnego użytkowania.

Musimy się spotykać, rozmawiać i dyskutować. Ważne jest, aby od najmłodszych lat uczyć dzieci umiejętnego korzystania z nowości technologicznych.

Cyfrowa odpowiedzialność staje się najważniejszym wyzwaniem naszych czasów. Młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu przed smartfonami, co może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych. Ważne, aby edukować młodzież na temat zdrowych nawyków cyfrowych i promować aktywności poza ekranem. Rodzice i nauczyciele powinni wspierać dzieci w rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia i odpowiedzialnego korzystania z technologii, by nowe pokolenia mogły w pełni korzystać z dobrodziejstw cyfrowego świata, zachowując przy tym zdrową równowagę.

Rada ekspertów

SAFE SCREEN SAFE MIND



MIROSŁAW JANIK
Co-founder ILFO



MICHAŁ KANOWNIK
CEO Cyfrowa Polska



JAROSŁAW KRÓLEWSKI
CEO Synerise



AMELIA KRYSIAK
Studentka WUM,
CEO i founder Fundacji SML



dr KONRAD MAJ
Psycholog społeczny, kierownik
Centrum HumanTech na Uniwersytecie
SWPS w Warszawie



ADAM MAMOK
Co-founder & CEO
American Lens



AGATA MŁYNARSKA
Dziennikarka, prezenterka,
osobowość telewizyjna



ADAM MOKRYSZ
CEO Grupa Mokate





BEATA MOŃKA
CEO Art of Networking &
ILFO Founder



**EWA NARKIEWICZ-
-NEJNO**
Psycholog



MARIAN OWERKO
Założyciel Foodwell,
założyciel i prezes Rady
Nadzorczej, prezes fundacji
Gedeon Medica Help



dr ADA FLORENTYNA PAWLAK
Antropolożka technologii
i historyczka sztuki,
wykładowczyni: ALK, SWPS,
Uniwersytet Łódzki



**ANNA MARIA
PAWLAK-KULIGA**
President International, Avis
Budget Group Management
Board Member



KAROLINA PILARCZYK
Profesjonalna drifterka



dr ALEKSANDER PONIEWIERSKI
OchK Member
of The Supervisory Board



KONRAD SIWIŃSKI
Senior Partner
in Minds & Roses



MARIUSZ SZYNALIK
VP Art of Networking



TOMASZ TYC
CEO Probet SA & ILFO
Founder



MAJA WŁOSZCZOWSKA
Członkini MKOl, kolarka,
utytułowana mistrzyni
i dwukrotna medalistka
olimpijska



KATARZYNA ZDANOWICZ
Dziennikarka,
Telewizja Polska



prof. dr hab. PIOTR ZIELONKA
Instytut Biologii SGGW



IZABELA ZIĘTKA
Podsekretarz stanu
w Ministerstwie Edukacji
Narodowej



Alternatywy ZAMIAST ZAKAZÓW

Jak to jest, że mamy po 500 znajomych na Facebooku, a gdy wyjeżdżamy, to nie mamy z kim zostawić kota? – pytała pewna amerykańska psycholog, zwracając uwagę na problem pseudorelacji, jakie budujemy w wirtualnym świecie. A budujemy ich zapewne dużo, skoro – jak pokazało badanie „Dobrostan cyfrowy Polaków” – przed ekranami spędzamy prawie sześć godzin dziennie. Pytanie jednak, czy te wirtualne znajomości mają cokolwiek wspólnego z prawdziwymi, głębokimi ludzkimi relacjami, jakich w życiu potrzebujemy, by nie czuć się samotnymi?

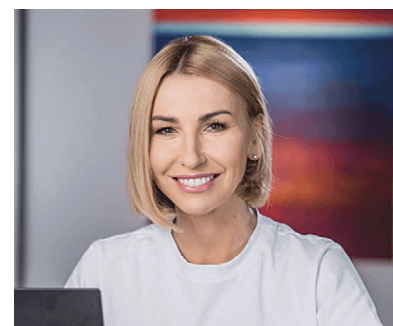
Znane badanie „Harvard Study of Adult Development”, które rozpoczęło się już w 1938 r., pokazuje, że osoby żyjące najdłużej to te, które mają bliskie relacje i przynajmniej jedną osobę, na której mogą polegać. Powierzchnowe związki budowane przez Internet nie spełniają tej funkcji, ponieważ trudno jest nawiązać prawdziwą, bliską relację wyłącznie przez komunikatory.

Ważnym pytaniem jest także kwestia konsekwencji wynikających z nadmiernej konsumpcji social mediów przez młodych ludzi. Adolescenci, czyli nastolatki, budują swoją tożsamość, przeglądając się w oczach rówieśników. To naturalny proces rozwojowy. Jednak w przypadku korzystania z mediów społecznościowych kryje się tu pewna pułapka. Jeśli nastolatek publikuje zdjęcie i otrzymuje mało lajków, może błędnie uznać, że nikt go nie lubi. Negatywne komentarze mogą mieć dla niego znacznie poważniejsze konsekwencje niż dla osoby dorosłej, która ma już rozwinięty aparat umysłowy i dojrzały system nerwowy. Dorosły ma także zbudowane poczucie własnej wartości, oparte na osiągnięciach zawodowych i prywatnych, podczas gdy nastolatek opiera się głównie na opinii rówieśników.

Musimy jednak pamiętać, że media społecznościowe mogą mieć również pozytywne aspekty. Dla osób, które mają trudności w nawiązywaniu kontaktów twarzą w twarz, introwertyków, social media mogą być miejscem, gdzie czują się bardziej komfortowo. Jednak nawet oni potrzebują doświadczeń z realnego świata, aby rozwijać swoje umiejętności społeczne.

Używanie social mediów i wielogodzinny kontakt z ekranami mogą też wpływać na zaburzenia uwagi. Obserwujemy coraz więcej zaburzeń koncentracji uwagi w młodym pokoleniu. Zdolność do utrzymania uwagi wzrasta wraz z wiekiem, ale wiele zależy od nawyków. Dzieci, które wracają ze szkoły i od razu sięgają po telefon, aby zredukować napięcie, wyrabiają sobie właśnie taki szkodliwy nawyk.

Jak pomóc młodym? Australia rozważa wprowadzenie zakazu korzystania z social mediów dla osób poniżej 16. roku życia. Taki krok może pomóc w ochronie młodych ludzi przed negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z Internetu. Psychologia od dawna wie, że aby nie zajmować się przykrymi myślami, należy przekierować uwagę na inne bodźce. Dlatego musimy fizycznie oderwać dzieci od komputerów, jeśli chcemy „uratować” młode pokolenie, które dorasta w cyfrowym środowisku. Zamiast ograniczeń powinniśmy jednak oferować młodym ludziom ciekawe alternatywy, takie jak zajęcia sportowe, artystyczne czy społeczne.



Fot. ARCHIWUM

EWA NARKIEWICZ-NEJNO
psycholog kliniczny
i psychoterapeutka

Ewa Narkiewicz-Nejno

JAK POWSTAŁ **nasz raport**



Fot. PEXELS

Jakie tematy uwzględniliśmy w raporcie Cyfrowy Dobrostan 2024

Obszary tematyczne



Hejt:

doświadczenia związane z hejtem, zarówno osobiste respondentów, jak i ich otoczenia



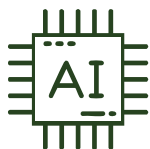
Dezinformacja (fake news):

doświadczenia związane z fałszywymi informacjami w Internecie oraz poziom wiedzy na temat ich identyfikacji



Cyberbezpieczeństwo:

doświadczenia, świadomość zagrożeń, metody ochrony oraz najczęstsze kanały otrzymywania podejrzanych wiadomości



Sztuczna inteligencja:

wiedza, stosunek do AI, korzyści i zagrożenia oraz poziom aktywności w korzystaniu z narzędzi AI



Czas spędzany przed ekranem:

rodzaje używanych urządzeń oraz cele, czas ekranowy, aplikacje



Uzależnienie od technologii:

zwyczaje związane z czasem ekranowym oraz wpływ technologii na relacje i jakość życia

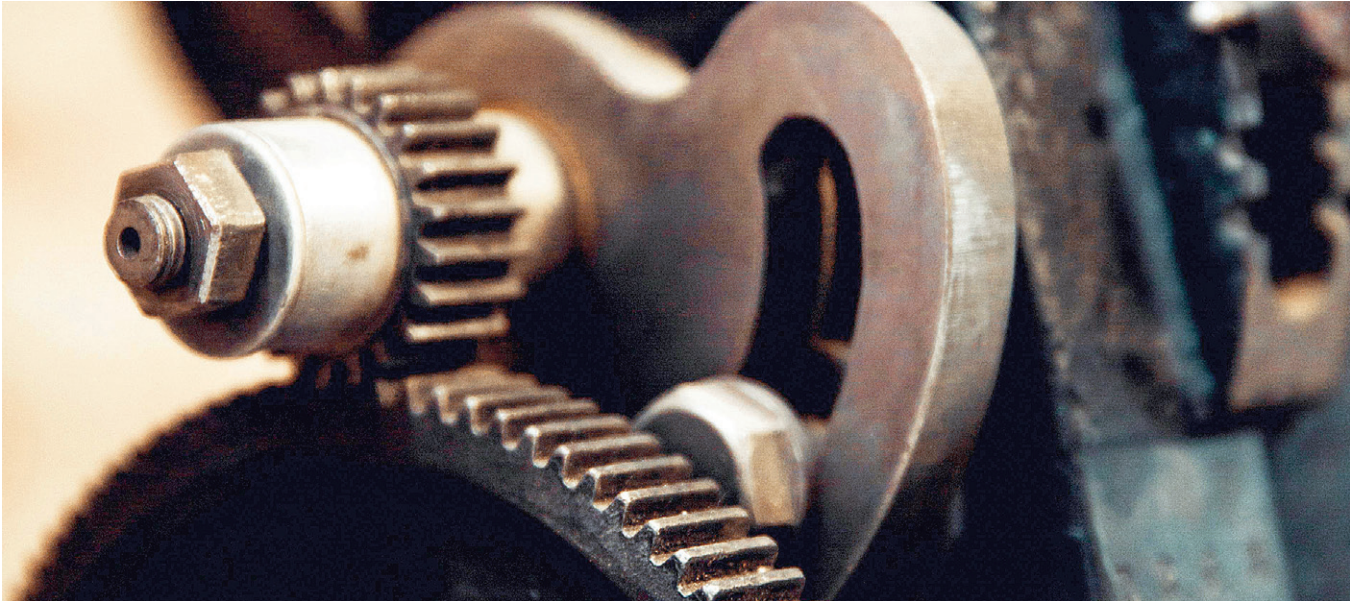


Dobrostan emocjonalny i społeczny:

ocena poziomu stresu, relacji z innymi oraz spędzania czasu z rodziną



Fot. PEXELS



Metodologia badania

Badanie zostało zrealizowane na zlecenie programu Safe Screen Safe Mind z wykorzystaniem techniki CAWI (badanie online) w listopadzie 2024. Projekt został przygotowany i przeprowadzony przez agencję Minds & Roses w składzie Konrad Siwiński, Karol Kozak, Maja Domaradzka, Klaudia Soboń i Martyna Marcinkiewicz.

Do udziału w ankiecie zaproszone zostały trzy grupy docelowe i każda miała ustaloną reprezentatywną strukturę względem płci, wieku i wielkości miejsca zamieszkania. Należy mieć na uwadze, że badanie zostało zrealizowane przez Internet i tym samym wzięły w nim udział osoby swobodnie poruszające się w obszarze technologii, co jednak jest spójne z grupą docelową naszego projektu.

Okiem eksperta

**KONRAD SIWIŃSKI, senior partner
i team leader w Minds & Roses**

Cieszę się, że inicjatywa Safe Screen Safe Mind łączy przedstawicieli różnych środowisk, ponieważ tylko takie podejście może doprowadzić do skutecznej zmiany systemowej.

Niewątpliwie potrzebujemy takich działań, bo badania pokazują, że zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, jak negatywny wpływ na nasze zdrowie i relacje z innymi ma nadużywanie szeroko rozumianych ekranów. Już prawie połowa z nas przyznaje, że czuje się przytłoczona nadmiarem informacji, a technologia zakłóca nasz czas wolny

i spotkania z bliskimi. Wyzwanie to jest szczególnie widoczne w szkołach i wśród generacji Z.

W obliczu dynamicznych zmian technologicznych oraz rozwoju AI ważne jest, abyśmy edukowali, jak mądrze korzystać z technologii i urządzeń. To właśnie umiejętność używania najnowszych rozwiązań w taki sposób, aby nie zakłócały naszego dobrostanu, jest kluczem do zrównoważonego rozwoju naszego społeczeństwa. Przed nami bardzo ciekawe czasy - mam nadzieję, że inicjatywa Safe Screen Safe Mind będzie główną przestrzenią do wymiany myśli, tworzenia skutecznych inicjatyw i proponowania rozwiązań tam, gdzie będzie to szczególnie potrzebne.

1 Nastolatki bardziej zadowolone z życia niż dorośli i młodzi dorośli. W grupie nastolatków aż 72% pozytywnie ocenia swoje samopoczucie i nastroje, co może wskazywać na ich większą odporność na stres cyfrowy lub na mniejsze wymagania związane z życiem zawodowym i rodzinnym. Warto jednak pamiętać, że pozytywny nastrój nastolatków może się zmieniać w miarę wchodzenia w dorosłość. Starsze nastolatki (15–17 lat) mają niższe wyniki niż młodsze nastolatki (12–14 lat) na każdej ze skal dobrostanu.

2 Wysokie zaangażowanie młodych w technologie przy jednoczesnym odczuwaniu dyskomfortu. Mimo że młodzi dorośli spędzają więcej czasu przed ekranem i częściej korzystają z wielu urządzeń jednocześnie, aż 63% z nich czuje, że spędza zbyt dużo czasu online. To wskazuje na wewnętrzny konflikt – technologia jest dla nich atrakcyjna, ale jednocześnie powoduje zmęczenie i znużenie.

3 Młodzi dorośli częściej porównują swoje życie do tego, co widzą w mediach społecznościowych. W tej grupie aż 44% przyznaje, że media społecznościowe obniżają ich satysfakcję z życia.

4 Relacje rodzinne istotnym wskaźnikiem dobrostanu. Osoby, które częściej spędzają czas z rodziną, oceniają swoje życie lepiej we wszystkich strefach dobrostanu. W grupie młodych dorosłych tylko połowa deklaruje satysfakcję z relacji rodzinnych, co może wskazywać na ich priorytety przesunięte w stronę kariery i technologii kosztem relacji osobistych.

5 Kobiety bardziej narażone na stres cyfrowy i hejt. W grupie młodych dorosłych kobiety częściej niż mężczyźni odczuwają stres i niepokój związany z technologią oraz przytłoczenie nadmiarem informacji. Może to sugerować, że kobiety są bardziej wrażliwe na presję związaną z perfekcyjnym wizerunkiem kreowanym w mediach społecznościowych lub są bardziej zaangażowane w komunikację online.

6 Technologia postrzegana jako negatywna dla relacji i czasu wolnego. Prawie połowa badanych dorosłych deklaruje, że technologia ma negatywny wpływ na czas wolny i relacje. Dla młodych dorosłych ten wskaźnik również jest wysoki, co wskazuje na poczucie, że technologie, choć pomocne, mogą zubażać jakość życia osobistego i relacji.

7 Niski poziom satysfakcji młodych dorosłych z samorealizacji. 1/3 młodych dorosłych nie czuje, że rozwija swoje pasje i realizuje cele. To może świadczyć o rosnących ambicjach, ale również o trudności w pogodzeniu ich z wymogami codziennego życia i presją osiągnięcia sukcesów przedstawianą w mediach społecznościowych.



Fot. PEXELS

Hejt w Internecie: JAK CHRONIĆ SIEBIE I INNYCH?



Fot. PEXELS

Hejt w Internecie – jedna z form cyberprzemocy – urosł już do rangi potężnego problemu społecznego. Dotyka wszystkich bez wyjątku: dorosłych, młodzież, dzieci, mniejszości, grupy o określonym światopoglądzie, celebrytów. Zazwyczaj przyjmuje formę agresywnych, złośliwych komentarzy, obraźliwych memów, grafik czy filmów albo opinii wyrażanych wulgarnym językiem, bez pokrycia w faktach. Za hejtem kryją się też różne formy cyberprzemocy: wyzwiska, ośmieszanie i poniżanie, próby podszywania się pod kogoś, publikacja kompromitujących zdjęć lub filmów, groźby czy szantaż.

Najwięcej mówi się o hejcie w kontekście osób młodych. Raport NASK „Nastolatki 3.0” donosił, że niemal 40% nastolatków doświadczyło wyzwisk w sieci, a co czwarty deklaruje, że był ośmieszany i/lub poniżany. Najczęściej wskazywanym przez nastolatki powodem przemocy online jest wygląd fizyczny.

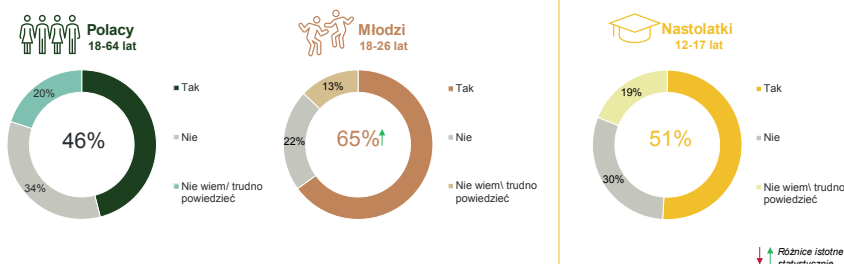
Mowa nienawiści dotyka też inne grupy – doświadczył jej co dziesiąty dorosły Polak. To, że świadkami hejtu w Internecie w większej skali są kobiety, wynika ze stereotypów, z jakimi się spotykają. Hejt wobec kobiet, czy to dotyczący ich wyglądu, czy inteligencji, wywołuje wyjątkowo silne emocje i konsekwencje psychologiczne. Może wpływać na obniżenie samooceny kobiet, wywoływać stany lękowe, prowadzić do zaburzeń odżywiania, a nawet depresji.

Skalę hejtu nasila powszechna w Internecie poczucie bezkarności i anonimowości. Dlatego niezwykle ważne jest zgłaszanie hejterskich treści administratorom stron internetowych i moderatorom mediów społecznościowych. Hejterzy bowiem nie są bezkarni, a anonimowość nie powinna gwarantować braku odpowie-

BLISKO POŁOWA POLAKÓW MIAŁA STYCZNOŚĆ Z HEJTEM W SIECI, A MŁODZI DOROŚLI DOSTRZEGAJĄ GO JESZCZE SILNIEJ. NIESTETY, RÓWNIEŻ POŁOWA NASTOLATKÓW MIAŁA JUŻ KONTAKT Z HEJTEM W SIECI.

W grupie nastolatków (12-17 lat) dziewczynki deklarują częściej bycie świadkiem hejtu w Internecie niż chłopcy (57% vs 44%). Również starsze nastolatki (15-17 lat) były świadkami hejtu w sieci (55% vs 46%).

Spotkanie się z hejtem w Internecie

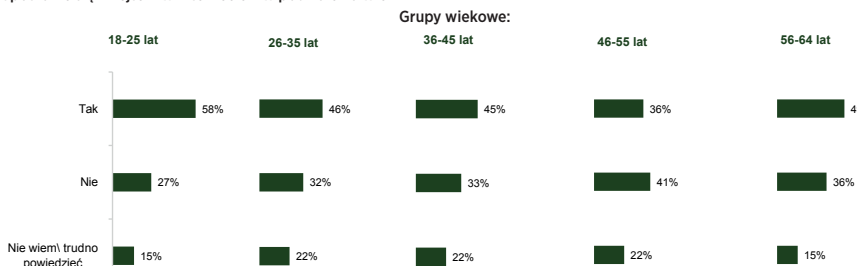


Pytanie: H1. Czy kiedykolwiek spotkałeś(aś) się z hejtem w sieci? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

NAJWIĘKSZY ODSETEK KONTAKTU Z HEJTEM W SIECI ODNOTOWANO WŚRÓD MŁODYCH (58% DLA GRUPY 18-25 LAT), KTÓRY STOPNIOWO MALEJE Z WIEKIEM DO 36% W GRUPIE 46-55 LAT.

Młodsze osoby są bardziej aktywne w mediach społecznościowych, które są główną przestrzenią występowania hejtu, co tłumaczy ich większą ekspozycję. Może to być również wynikiem tego, że w mediach przeznaczonych dla osób młodszych jest więcej treści zawierającego hejt.

Spotkanie się z hejtem w Internecie – w podziale na wiek

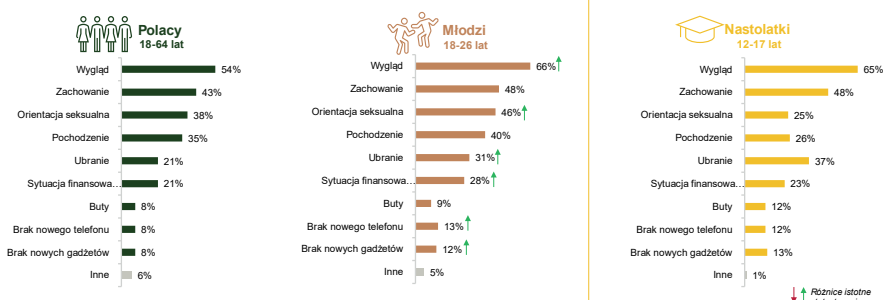


Pytanie: H1. Czy kiedykolwiek spotkałeś(aś) się z hejtem w sieci? (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 26-35 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

HEJT NAJCZĘŚCIEJ DOTYCZY WYGLĄDU, ALE WYSOKO NA LIŚCIE JEST RÓWNIEŻ ZACHOWANIE, ORIENTACJA SEKSUALNA I POCHODZENIE. WŚRÓD NASTOLATEK CZĘŚCIEJ MOWA NIENAWIŚCI DOTYCZY UBIORU.

Napotkany w sieci hejt częściej dotyczył orientacji seksualnej w deklaracjach nastolatków starszych (15-17 lat) (31% vs 17%). Osoby z wykształceniem wyższym najczęściej deklarują bycie świadkiem hejtu ze względu na pochodzenie (43% vs 34%).

Obszary jakich dotyczył hejt napotkany w Internecie



Pytanie: H2. Czego dotyczył hejt, z którym się spotkałeś(aś)? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

działności za czyny i słowa. Niestety, jak wynika z naszego badania, tylko 30% dorosłych Polaków zgłasza przypadki hejtu do odpowiednich instytucji.

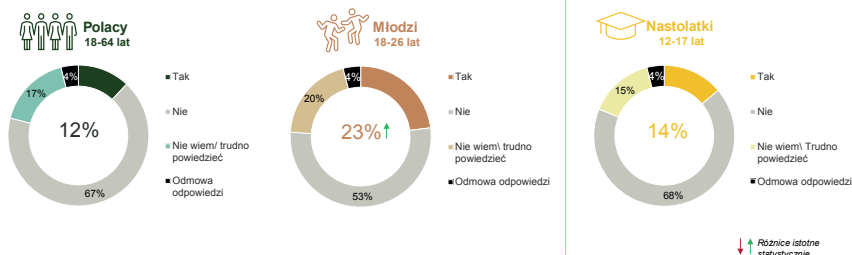
Warto przypominać zatem, że za zachowania, które są opisywane tym słowem, grożą konsekwencje karne. Za zniesławienie i zniewagę w Internecie można otrzymać karę grzywny albo usłyszeć wyrok ograniczenia lub pozbawienia wolności do roku. Za nawoływanie do nienawiści i dyskryminacji również grozi kara grzywny, ograniczenia wolności lub jej pozbawienia do lat dwóch. Polski Kodeks karny zabrania publicznego propagowania ustroju totalitarnego, nawoływania do nienawiści na tle różnic narodowościowych, etnicznych, rasowych czy wyznaniowych, a także pomawiania bądź znieważania innych osób.

Jak walczyć z hejtem? Niezwykle ważną jest edukacja. Trzeba mówić głośno o negatywnych skutkach hejtu i promować kulturę szacunku, właściwych postaw i bezpiecznych zachowań w sieci.

OSOBISTE DOŚWIADCZENIE HEJTU DOTYCZY CO DZIESIĄTEGO POLAKA, ALE WŚRÓD MŁODYCH DOROSŁYCH JEST TO JUŻ CO CZWARTA OSOBA.

Częściej ofiarami hejtu są osoby w większym stopniu odczuwające stres i niepokój (18% vs 5%) oraz osoby spędzające rzadziej czas z rodziną (20% vs 10%).

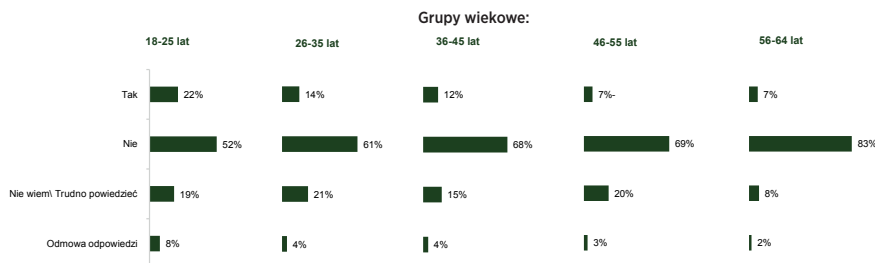
Doświadczenie hejtu w Internecie na własnej osobie



Pytanie: H1. Czy kiedykolwiek spotkałeś(aś) się z hejtem w sieci? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

MŁODZI RESPONDENCI (18-25 LAT) DOŚWIADCZAJĄ HEJTU OSOBIŚCIE NAJCZĘŚCIEJ (22%), CO KONTRASTUJE Z TYLKO 7% W GRUPIE 56-64 LATA.

Bezpośrednie doświadczenia młodszych mogą wynikać z bardziej otwartego dzielenia się swoimi poglądami i aktywności online, co zwiększa ryzyko konfrontacji, ale również z tendencji do szerzenia hejtu przez rówieśników danej grupy wiekowej.

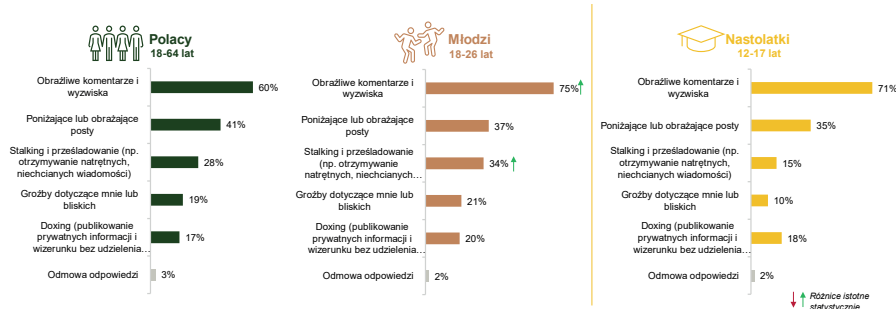


Pytanie: H3. Czy Ty osobiście kiedykolwiek padłeś(aś) ofiarą hejtu w Internecie? (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 26-35 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

HEJT WYSTĘPUJE NAJCZĘŚCIEJ POD POSTACIĄ OBRAŹLIWYCH KOMENTARZY LUB NAWET POSTÓW. WŚRÓD DOROSŁYCH OSÓB CZĘŚCIEJ ZDARZAJĄ SIĘ RÓWNIEŻ SYTUACJE STALKINGU, GRÓŻB CZY DOXINGU.

Kobiety częściej doświadczają hejtu w formie obraźliwych komentarzy i wyzwisk (69%) niż mężczyźni (50%). W grupie nastolatków to ci w wieku 15-17 lat częściej doświadczali hejtu w formie poniżających lub obrażających postów (54% vs 21%).

Forma doświadczanego osobiście hejtu w Internecie



Pytanie: H4. W jakiej formie doświadczyłeś(aś) hejtu w Internecie? (Polacy n=119, Młodzi n=100, Nastolatki n=62)

Facebook i TikTok to platformy, na których zarówno młodzi, jak i dorośli stykają się często z mową nienawiści. Wśród nastolatków wiele tego typu treści wymienianych jest w trakcie prywatnych rozmów online.

6 NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW

▪ To kobiety częściej doświadczają hejtu w Internecie

Częstsze doświadczanie hejtu przez kobiety może wynikać z ich większego zaangażowania się w interakcje online. Dodatkowo kobiety częściej spotykają się z hejtem w postaci obraźliwych komentarzy. Częste narażenie na negatywne komentarze i agresję online może wpływać na ich poczucie bezpieczeństwa i samoocenę.

▪ Przypadki hejtu zgłasza tylko 30% dorosłych Polaków

Może to wynikać z braku zaufania co do skuteczności takich zgłoszeń lub z obawy przed eskalacją problemu. Jes to sygnał, który świadczy o potrzebie wzmocnienia systemu wsparcia i zwiększenia świadomości społecznej na temat możliwości zgłaszania takich incydentów.

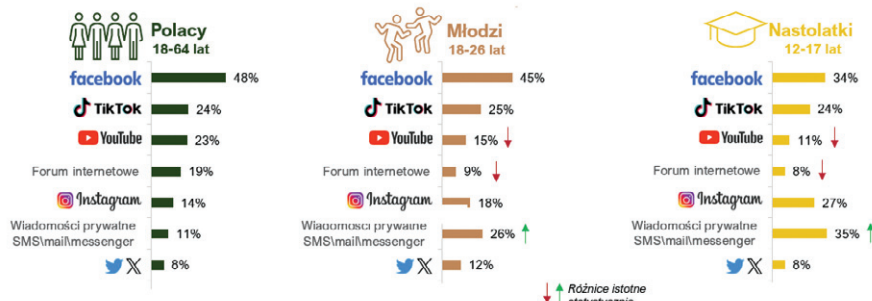
▪ Dorosłe ofiary hejtu częściej odczuwają stres i niepokój

Zjawisko to może szczególnie dotyczyć osoby bardziej wrażliwe lub już borykające się z problemami emocjonalnymi albo je u nich nasilać. Doświadczenie hejtu może wzmacniać także potrzebę izolacji. Dorosli Polacy, którzy doświadczyli mowy nienawiści, deklarują rzadsze spędzanie czasu z rodziną.

HEJT NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANY JEST NA FACEBOOKU I TIKTOKU. MŁODZI RZADZIEJ DOŚWIADCZAJĄ HEJTU NA YOUTUBIE, FORACH INTERNETOWYCH CZY LINKEDINIE, A CZĘŚCIEJ W WIADOMOŚCIACH PRYWATNYCH.

Kobiety częściej doświadczają hejtu na Instagramie (22% vs 7%), natomiast mężczyźni na YouTube (35% vs 10%). Osoby odczuwające obniżoną satysfakcję życiową przez social media częściej doświadczają hejtu na TikToku (32% vs 16%). W grupie nastolatków dziewczynki częściej doświadczają hejtu na TikToku (34% vs 9%) niż chłopcy.

Miejsce doświadczania hejtu w Internecie

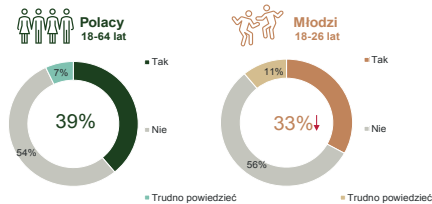


Pytanie: H5. Gdzie doświadczyłeś(aś) hejtu w Internecie? (Polacy n=119, Młodzi n=100, Nastolatki, n=62)

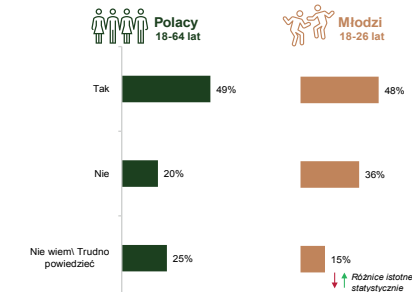
WIĘKSZOŚĆ SYTUACJI HEJTU W INTERNECIE NIE JEST ZGŁASZANA ŻADNYM INSTYTUCJOM. MŁODZI SĄ JESZCZE RZADZIEJ SKŁONNI DO ZGŁASZANIA HEJTU NIŻ OGÓŁ DOROSŁYCH.

Mężczyźni częściej deklarują zgłaszanie hejtu do odpowiednich instytucji (48% vs 31%). W grupie młodych (18-25 lat osoby z wyższym wynikiem w skali emocjonalnej częściej deklarują zgłaszanie hejtu (53% vs 25%).

Zgłoszenie hejtu do instytucji



Podjęcie kroków przez instytucje do której zgłoszono przypadek hejtu



Pytanie: H6. Czy zgłosiłeś(aś) fakt doświadczenia hejtu przez Ciebie do jakiejś instytucji (np. policji, szkole)? (Polacy n=119, Młodzi n=100). F4. H7. Czy instytucja (np. policja, szkoła), do której zgłosiłeś(aś) fakt doświadczenia hejtu przez Ciebie, podjęła jakieś kroki w celu rozwiązania tego problemu? (Dorośli n=47, Młodzi n=33). Uwaga! Mała próba badawcza. Dotyczy wykresu nr. 2.

Okiem eksperta

Prof. dr hab. PIOTR ZIELONKA, Katedra Fizyki, Instytut Biologii SGGW

Ludzie często hejtują w Internecie, ponieważ nie radzą sobie z emocjami, takimi jak strach czy frustracja, a anonimowość w sieci daje im poczucie bezkarności i osłabia moralne zahamowania. Dodatkowo algorytmy mediów społecz-

nościowych, które promują kontrowersyjne treści, mogą potęgować eskalację nienawiści. Jednak odkrycia w dziedzinie etyki behawioralnej pomagają przeciwdziałać tym zjawiskom. Można wprowadzić mechanizmy, które zachęcają ludzi do zatrzymania się i przemyślenia agresywnej wiadomości przed jej wysłaniem, co skutecznie ogranicza impulsywność.

• Zróżnicowane formy doświadczanego hejtu w zależności od wieku

Młodsze osoby częściej doświadczają hejtu dotyczącego wyglądu, ubrania oraz tożsamości seksualnej. Różnice te podkreślają potrzebę dostosowania strategii wsparcia do specyficznych doświadczeń różnych grup wiekowych, aby efektywnie wspierać ich dobrostan cyfrowy i emocjonalny.

• Dorośli Polacy odczuwają silną potrzebę edukacji na temat hejtu w Internecie

Wskazuje to na rosnącą świadomość społeczną dotyczącą problemu agresji online. Brak wiedzy na temat konsekwencji hejtu i sposobów radzenia sobie z nim ogranicza skuteczność reakcji społecznych.

• Hejt najczęściej dotyczy wyglądu

Wpływ hejtu dotyczącego wyglądu jest wyjątkowo silny w kontekście psychologicznym, szczególnie dla młodych ludzi, którzy są w fazie kształtowania tożsamości. Hejt odnośnie do wyglądu może prowadzić do problemów z samoakceptacją.

Nastolatki doświadczają najczęściej hejtu pod postacią obraźliwych komentarzy i wyzwisk (71%).

Na drugim miejscu są poniżające lub obrażające posty (35% wskazań).

Brak pieniędzy czy modnych ubrań to także przestrzeń do hejtowania, doskwierająca przede wszystkim młodym dorosłym i nastolatkom.

WARTE UWAGI

• **Połowa z nas** spotkała się z hejtem w sieci, a co dziesiąty doświadczył go osobiście. Skala zjawiska jest dużo większa w przypadku młodych ludzi – co czwarty był osobiście hejtowany, a dwie trzecie miało styczność z mową nienawiści.

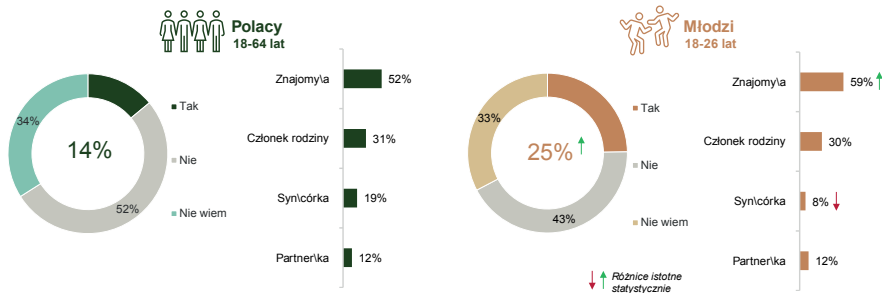
• **Najczęściej hejtowane są** kwestie wyglądu, ubioru i wyglądu (54%), zachowania (43%), orientacji seksualnej (38%), pochodzenia (35%) i ubrań (21%) oraz sytuacji finansowej (21%). Internet pozwala nam być bardziej anonimowym, co przekłada się na skalę hejtu. Dlatego jako społeczeństwo oczekujemy działań i medialnych kampanii na ten temat.

• **6%** Polaków przyznaje się, że hejtowało kogoś w Internecie. Wśród młodych to 12%.

14% DOROSŁYCH DEKLARUJE, ŻE KTOŚ Z ICH OTOCZENIA PADŁ OFIARĄ HEJTU W INTERNECIE, ZAŻYWCZAJ SĄ TO ZNAJOMI. WŚRÓD MŁODYCH TEN ODSETEK WZRASTA DO 25%.

Najczęściej wymienianą ofiarą z najbliższego otoczenia jest znajomy (52%) oraz członek rodziny (31%).

Czy ktoś z Twojego otoczenia doświadczył hejtu, jeśli tak, to kto



Pytanie: H8. Czy kiedykolwiek ktoś z Twojego bliskiego otoczenia padł ofiarą hejtu w Internecie? H9. Kto z Twojego bliskiego otoczenia padł ofiarą hejtu w Internecie? (Polacy n=119, Młodzi n=100)



Fot. PEXELS

Fakt czy fake?

JAK NIE DAĆ SOBĄ MANIPULOWAĆ W SIECI



Fot. ADAM DZIEWICKI

Mają przykuwać uwagę, wywoływać silne emocje, a w skrajnych przypadkach siać niepokój i nastawiać przeciwko określonej osobie lub grupie. Walka z fake newsami to w dobie cyfryzacji jedno z największych wyzwań, z jakim muszą się mierzyć państwa demokratyczne.

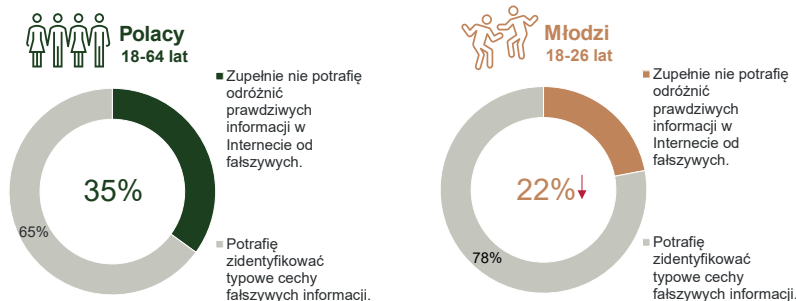
Każdy, kto korzysta z Internetu, niemal codziennie natrafia na fake newsy, ale nie każdy jest w stanie rozpoznać, że ma do czynienia z fałszywą informacją. Tymczasem to jedno z najbardziej niebezpiecznych zjawisk, na które narażeni są użytkownicy sieci. Niebezpieczne nie tylko dlatego, że w ten sposób są rozpowszechniane nieprawdziwe informacje o świecie, ale przede wszystkim dlatego, że spreparowane wiadomości mają na celu manipulowanie nami – naszymi emocjami, ocenami, a docelowo wyborami, np. konsumenckimi.

Fake newsy są także narzędziem propagandy, polaryzują społeczeństwo, sieją strach i wywołują agresję zarówno wobec jednostek, jak i większych grup. Niestety, odbiorcami fałszywych informacji, zdjęć i filmików są w ogromnej mierze najmłodszy. To ta grupa – jak pokazuje nasz raport – jest szczególnie narażona na oddziaływanie fake newsów, bo czerpie informacje o świecie głównie z social mediów (aż 73% osób między 18. a 26. rokiem życia) i portali internetowych (57%). Co charakterystyczne, papierowa prasa, która dla pokolenia ich rodziców i dziadków była podstawowym źródłem informacji, jest nim już tylko dla 7% młodych dorosłych. Wydaje się, że to właśnie najmłodszy, a więc ci, którzy mają jeszcze ograniczoną wiedzę o świecie oraz niewystarczająco rozwiniętą umiejętność krytycznego myślenia i brak nawyku sprawdzania informacji u źródła, mogą mieć trudności z odróżnieniem prawdy od fałszu.

CO TRZECI POLAK PRZYNAJMAJĄ, ŻE NIE POTRAFI ODRÓŻNIĆ FAŁSZYWYCH INFORMACJI OD PRAWDZYWYCH, PODCZAS GDY W GRUPIE MŁODYCH TEN ODSETEK SPADA DO 22%.

Kobiety częściej deklarują, że nie potrafią odróżnić fałszywych od prawdziwych informacji w sieci (41% vs 30%). Również osoby z wykształceniem zawodowym częściej przyznają się do nieodróżniania informacji prawdziwych od fałszywych w sieci (42% w porównaniu z osobami z wykształceniem wyższym (27%). Osoby z obniżoną oceną jakości życia przez social media częściej deklarują nieumiejętność rozróżniania prawdziwych informacji w sieci (46% vs 29%).

Nie potrafią odróżnić fałszywych informacji od prawdziwych w internecie

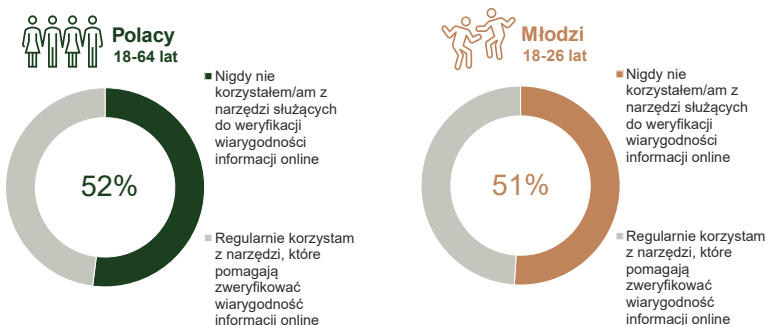


Pytanie: FI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432)

↓ ↑ Różnice istotne statystycznie

ZARÓWNO DOROŚLI, JAK I MŁODZIEŻ W PODOBNYM STOPNIU DEKLARUJĄ BRAK REGULARNEGO KORZYSTANIA Z NARZĘDZI WERYFIKUJĄCYCH INFORMACJE.

Brak korzystania z narzędzi potwierdzających wiarygodność informacji w sieci



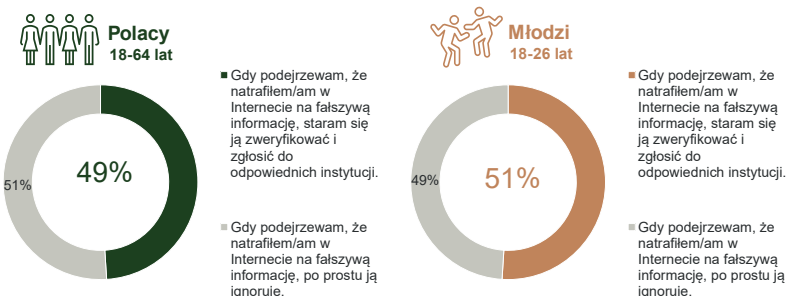
Pytanie: FI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432)

↓ ↑ Różnice istotne statystycznie

SPORA CZĘŚĆ RESPONDENTÓW IGNORUJE TREŚCI PODEJRZANE O BYCIE FAŁSZYWYMI, CO WSKAZUJE NA POTRZEBĘ ZWIĘKSZENIA ŚWIADOMOŚCI.

Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują zgłaszanie podejrzanych informacji do odpowiednich instytucji (55% vs 46%).

Weryfikowanie i zgłaszanie informacji podejrzanych o bycie fałszywą



Pytanie: FI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432)

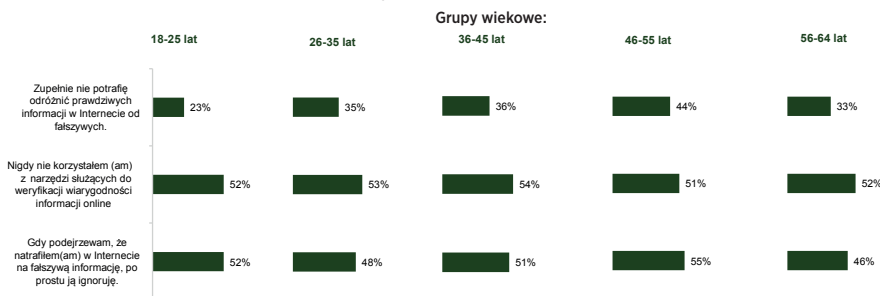
Jednak oni sami – co wykazał nasz raport – są przekonani, że w sieci nie dają się nabrać. Aż 78% osób z grupy 18–26 lat uważa, że rozpoznaje fake newsy. Takiej pewności nie mają natomiast nastolatki (12–17 lat) i dorośli (do 65. roku życia).

Czy tak jest naprawdę, czy młodym dorosłym jedynie tak się wydaje? Z jednej strony to oni mają większe doświadczenie w korzystaniu z Internetu, co może dawać im (złudne) poczucie pewności siebie. Z drugiej strony młodzi mogą po prostu nie dostrzegać zaawansowanych technik manipulacji. To – powiedzmy, lekko aroganckie – lekceważenie zagrożenia może prowadzić do przekonania o odporności na oszustwa i w przyszłości stać się słabą stroną tego pokolenia.

Jedno jest pewne: najlepszym orężem przeciwko fake newsom jest edukacja oraz kształtowanie odpowiednich wzorców zachowań w sieci. Tu nie ma żadnych złudzeń – im niższe wykształcenie, tym mniejsza odporność na internetowe kłamstwa.

MŁODSZE OSOBY CZĘŚCIEJ DEKLARUJĄ BRAK UMIEJĘTNOŚCI ODRÓŻNIANIA FAŁSZYWYCH INFORMACJI OD PRAWDZIWYCH, ALE RÓWNIEŻ RZADZIEJ IGNORUJĄ PODEJRZANE TREŚCI W SIECI.

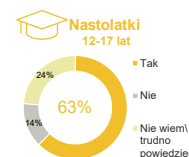
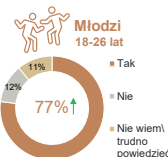
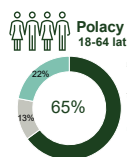
Stwierdzenia na temat fake news (T2B) – w podziale na wiek



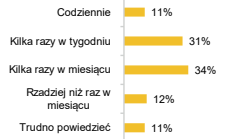
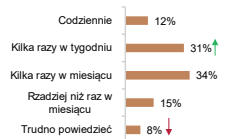
Pytanie: F1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 36-45 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

MŁODZI DOROŚLI CZĘŚCIEJ STYKAJĄ SIĘ Z NIEWIARYGODNYMI INFORMACJAMI W SIECI. U WSZYSTKICH GRUP WIEKOWYCH OBSERWUJE SIĘ PODOBNY ROZKŁAD CZĘSTOTLIWOŚCI NATRAFIANIA NA FAŁSZYWE TREŚCI.

Natrafienie w internecie na informacje o wątpliwej wiarygodności



Częstotliwość natrafiania w internecie na informacje o wątpliwej wiarygodności



Pytanie: F2. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się trafić w Internecie na informacje, co do których miałeś(aś) wątpliwości, czy są prawdziwe? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454). Pytanie: F3. Jak często natrafiasz w Internecie na informacje, co do których masz wątpliwości, czy są prawdziwe? (Polacy n=651, Młodzi n=331, Nastolatki n=285)

WARTE UWAGI

- **35% Polaków** nie potrafi odróżnić informacji prawdziwych od fałszywych.
- **49% z nas** stara się reagować, gdy trafi na fałszywą informację w sieci.
- **65% Polaków** zetknęło się z informacjami, co do których miało wątpliwości. Wśród nich 10% styka się z nimi codziennie.

Na kontakt z nieprawdziwymi informacjami jesteśmy narażeni każdego dnia. Celem kampanii dezinformacyjnych jest m.in. wzbudzenie poczucia zagrożenia, strachu, wzmacnianie tez antynaukowych czy propagowanie wrogości wobec konkretnych osób bądź grup.

6 NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW

- **Młodzi Polacy czują, że lepiej rozpoznają nieprawdziwe informacje w sieci**

Częstsze deklarowanie przez osoby młode umiejętności rozpoznawania fake newsów może wynikać z ich większego doświadczenia w korzystaniu z Internetu. Jednak przesadna pewność w ocenie może prowadzić do ignorowania zagrożeń i mniejszej ostrożności.

- **Wykształcenie ma wpływ na umiejętność wychwytywania fake newsów**

Wyższe wykształcenie może zapewniać lepszą umiejętność filtrowania danych w Internecie oraz wiązać się z większym wyczuleniem na zjawisko spreparowanych wiadomości.

- **Młodzi częściej zgłaszają podejrzone informacje**

Młodsze pokolenie, które dorastało w dobie Internetu, wydaje się bardziej świadome mechanizmów działania mediów cyfrowych, co motywuje je do odpowiedzialności za treści w sieci. Taka postawa może wpływać pozytywnie na dobrostan przez poczucie sprawczości w dbaniu o cyfrową przestrzeń.

- **Połowa dorosłych Polaków nigdy nie korzystała z narzędzi do weryfikacji informacji online**

Osoby, które nigdy nie skorzystały z tego typu narzędzi, mogą wykazywać się słabszą wiedzą w zakresie identyfikowania niewiarygodnych informacji. To oznacza potrzebę położenia większego nacisku na edukację w zakresie rozpoznawania fake newsów online.

- **Młodzi częściej deklarują kontakt z fake newsami**

Większa ekspozycja młodych na fake newsy może wynikać z ich intensywnego korzystania z mediów społecznościowych, które są często źródłem niesprawdzonych informacji. A także ze świadomości występowania tego zjawiska w przestrzeni internetowej.

- **Młodzi przejawiają dużą pewność siebie**

Czują się bowiem bardziej kompetentni w rozpoznawaniu fake newsów. Poziom zaawansowania technologii cyberataków i dezinformacji będzie jednak stale rósł, być może do poziomu, na którym rozpoznanie fake newsów gołym okiem będzie niemożliwe. W takiej sytuacji zbytnia pewność siebie tego pokolenia może okazać się słabym punktem.



Fot. UNSPLASH.COM

***Problem fake newsów jest powszechny.
Co trzeci Polak nie potrafi ich identyfikować,
a 65% się z nimi zapewne zetknęło.***

Cyberbezpieczeństwo

CZY JESTEŚMY BEZPIECZNI W SIECI?



5 godzin 30 minut – tyle w przestrzeni cyfrowej spędza codziennie przeciętny dorosły Polak. W tym czasie jest narażony na mniej lub bardziej wyszukany atak cyberprzestępców. Najczęściej podejmują oni próby oszustwa poprzez wiadomości SMS i e-maile.

Pieniądze znikające z konta, zaciągane podstępem kredyty, kradzież danych osobowych, a nawet awarie systemów chroniących duże przedsiębiorstwa i instytucje państwowe odpowiedzialne za bezpieczeństwo infrastruktury krytycznej – lista cyberprzestępstw, czyli takich, które wykorzystują luki w zabezpieczeniach systemów teleinformatycznych i nieuważę użytkowników globalnej sieci, z roku na rok się wydłuża.

Zmieniają się też możliwości (np. podszywanie się pod prawdziwe numery telefonów bankowych) i metody stosowane przez cyberprzestępców (m.in. scam, phishing, spoofing).

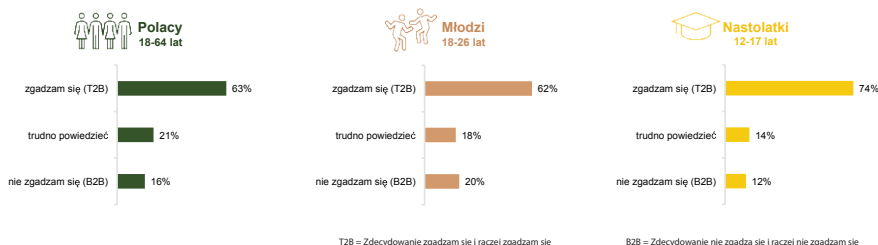
Polacy są świadomi zagrożeń – wiedzą, że kliknięcie w niesprawdzony link może skończyć się wgraniem do komputera złośliwego oprogramowania, starają się też zachować czujność wobec różnych zbiorów internetowych czy składanych im w mediach społecznościowych propozycji szybkiego biznesu.

Cyberbezpieczeństwo to obecnie bardzo ważny temat – uważamy, że oszustwa w tym obszarze stały się powszechne i wielu z nas miało z nimi doświadczenia.

NASTOLATKI CZĘŚCIJ NIŻ DOROŚLI DEKLARUJĄ, ŻE NIE ODBIERAJĄ TELEFONÓW OD NIEZNANYCH NUMERÓW – 74% DZIECI W PORÓWNANIU Z 63% DOROŚŁYCH POLAKÓW I 62% MŁODZYCH.

Kobiety częściej niż mężczyźni nie odbierają telefonów od nieznanych numerów (69% vs 57%). Osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym częściej unikają odbierania telefonów od nieznanych numerów (68%) niż osoby z wykształceniem wyższym (57%).

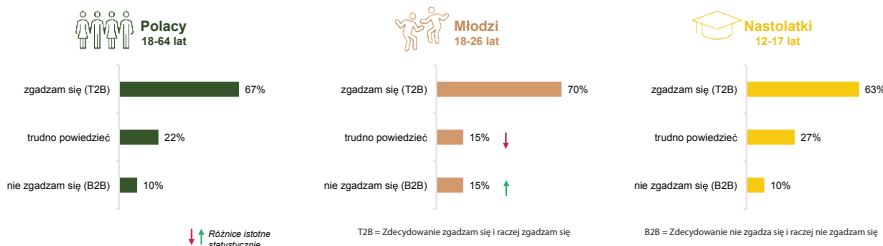
Nie odbieram telefonów od numerów, których nie znam.



Pytanie: CBK1. Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

WSZYSTKIE GRUPY WIEKOWE WYKAZUJĄ WYSOKĄ OSTROŻNOŚĆ W SPRAWDZANIU NADAWCÓW WIADOMOŚCI, PRZY CZYM MŁODZI (18-26 LAT) OSIĄGAJĄ NAJWYŻSZY WYNIK.

Zawsze sprawdzam nadawców maili i smsów od jakich dostaje wiadomości.

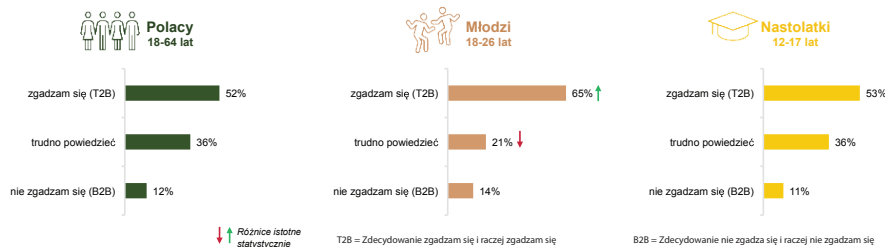


Pytanie: CBK1. Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

MŁODZI DOROŚLI CZUJĄ SIĘ NAJPEWNIJ W ROZPOZNAWANIU OSZUSTW W SIECI.

Osoby z wyższym wykształceniem częściej deklarują znajomość sposobów rozpoznawania oszustw (65% dla oszustw w sieci i 70% dla SMS-owych/telefonicznych) w porównaniu z osobami z niższym wykształceniem.

Dobrze wiem jak rozpoznawać oszustwa w sieci.



Pytanie: CBK1. Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

Policyjne statystyki pokazują jednak, że wiedza to jedno, a umiejętność zastosowania jej w praktyce to drugie. Od 2019 do 2023 r. liczba stwierdzonych przypadków cyberprzestępstw w Polsce wzrosła o 72%.

Najczęściej ofiarą prób wyłudzenia danych/pieniędzy i oszustwa internetowego padają młodzi dorośli. Aż 62% z nich przyznało, że przez 12 miesięcy poprzedzających nasze badanie dostrzegło tego rodzaju działania w nich wymierzone. Natomiast w grupie 18–65 lat dostrzegło je 53% ankietowanych. Zapytaliśmy też o formę otrzymywanych podejrzanych wiadomości. Okazuje się, że najczęściej są to: SMS-y, telefony, e-maile oraz

– nieco rzadziej – wiadomości w komunikatorach (typu Messenger, WhatsApp) i na platformach sprzedażowych.

Szkoły mogą odegrać niebagatelną rolę w upowszechnianiu wiedzy i wzmacnianiu nawyków bezpiecznego zachowania w Internecie. Są dla nastolatków ważnym miejscem, w którym mogą uczyć się, jak reagować na podejrzane zachowania w sieci. Dodajmy, że obecnie jedynie co drugi uczeń w wieku 12–17 lat deklaruje, że wie, jak zachować cyberbezpieczeństwo (53%). Dla porównania trzy czwarte ich starszych kolegów (18–26 lat) odpowiedziało „tak” na pytanie, czy „dobrze wiedzą, jak rozpoznać oszustwa w sieci” (73%). Podobny odsetek młodych doro-

ślących uważa, że potrafi wyłapać fałszywe SMS-y i e-maile. Co ciekawe, zbliżony poziom niepewności pod tym względem wykazują najstarsi ankietowani (do 65. roku życia) i najmłodszy (12–17 lat). Co trzeci z nich nie ma pewności, jak odróżnić fałszywą wiadomość SMS czy w poczcie e-mailowej od prawdziwej. Świadomość niebezpieczeństw związanych z nowymi technologiami z jednej strony mobilizuje Polaków do zachowania środków ostrożności, z drugiej jednak często stanowi obciążenie psychiczne. Programy edukacyjne, informacje medialne o nowych sposobach oszustw oraz czujność i zdrowy rozsądek są jednak najskuteczniejszą tarczą przeciwko cyberprzestępcom.

5 NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW

▪ **Wysokie poczucie zagrożenia oszustwami internetowymi wśród Polaków**

Wzrost świadomości Polaków na temat zagrożeń w sieci może być związany z licznymi przypadkami oszustw internetowych. Poczucie zagrożenia może wpływać na zachowanie większej ostrożności, ale równocześnie może obciążać ludzi psychicznie.

▪ **Nastolatki chcą się uczyć o cyberbezpieczeństwie w swoich szkołach**

Programy edukacyjne zwiększają ich świadomość na temat zagrożeń oraz uczą ich odpowiednich reakcji na niebezpieczne sytuacje w sieci.

▪ **W rozpoznawaniu oszustw internetowych najpewniej czują się młodzi dorośli**

Może to wynikać z większej elastyczności cyfrowej oraz częstszego korzystania przez nich z nowych technologii i narzędzi online. Oznacza to potrzebę edukacji reszty społeczeństwa, aby zwiększyć jego poczucie bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu.

▪ **Zaledwie dla 15% dorosłych Polaków źródłem wiedzy o cyberbezpieczeństwie są strony rządowe**

Niski odsetek użytkowników korzystających z oficjalnych stron rządowych jako źródła informacji o cyberbezpieczeństwie może wskazywać na brak zaufania lub nieznaną takich zasobów. Edukacja i kampanie społeczne mogą zwiększyć świadomość na temat rzetelnych źródeł informacji.

▪ **Osoby z grupy 55-64 lata częściej otrzymują podejrzane wiadomości za pośrednictwem poczty e-mail**

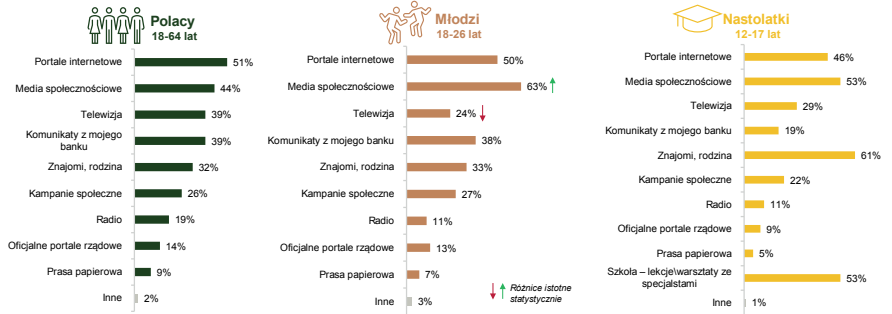
Starsze pokolenie jest bardziej narażone na oszustwa e-mailowe, prawdopodobnie ze względu na mniejsze doświadczenie w wykrywaniu takich zagrożeń, łatwość dostępu do adresów e-mailowych czy targetowanie takich grup. Brak odpowiedniej edukacji i świadomości w tej grupie wiekowej może prowadzić do ryzyka oszustwa.

WARTE UWAGI

- **65% Polaków** uważa, że oszustwa w sieci, przez SMS lub telefon czyhają na każdym kroku.
- **63% z nas** nie odbiera telefonów od nieznanym, a 67% sprawdza nadawców e-maili i SMS-ów – dużo, ale z drugiej strony wciąż wiele osób jest narażonych na oszustwa.
- **52% deklaruje**, że wie, jak rozpoznać oszustwa w sieci, ale tylko 11% jest tego pewnych. Wśród młodych deklarowana świadomość jest wyższa (65%).
- **Aż 53% z nas** otrzymało w ostatnim roku podejrzane wiadomości.

DOWIADUJĄC SIĘ O ZAGROŻENIACH W SIECI, OGÓŁ POLAKÓW POLEGA NA PORTALACH INTERNETOWYCH I MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, A NASTOLATKI CZERPIĄ WIEDZĘ W SZKOLE I OD BLISKICH.

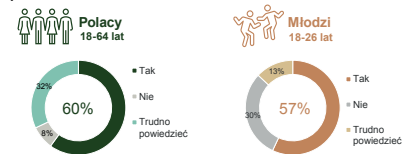
Źródła wiedzy o zagrożeniach w sieci i cyberbezpieczeństwie



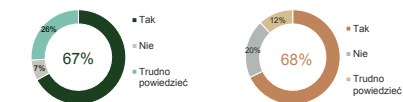
Pytanie: CBK4. Skąd czerpiesz wiedzę o zagrożeniach w sieci i cyberbezpieczeństwie? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Dzieci=456)

ZARÓWNO OGÓŁ DOROSŁYCH, JAK I MŁODZI DOSTRZEGAJĄ, ŻE PRZESTRZEŃ CYFROWA MOŻE BYĆ WYKORZYSTYWANA W WOJNIE JAKO BRÓŃ PRZECIWKO PAŃSTWOM. MŁODZI CZĘŚCIEJ WSKAZUJĄ TELEKOMUNIKACJĘ (64%) I FINANSE (60%), NATOMIAST DOROŚLI FINANSE (57%) I ENERGETYKĘ (45%) JAKO KLUCZOWE SEKTORY ZAGROŻONE CYBERATAKAMI.

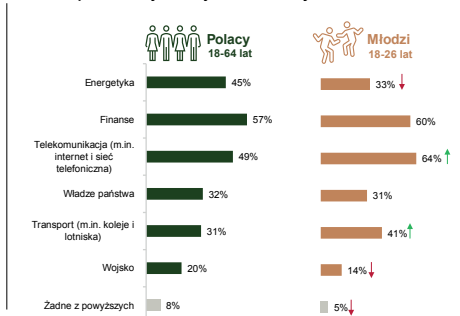
Przestrzeń cyfrowa może być wykorzystana jako broń przeciwko państwom



Cyberataki mogą być częścią wojny między państwami



Działania państwa najbardziej narażone na cyberatak TOP3

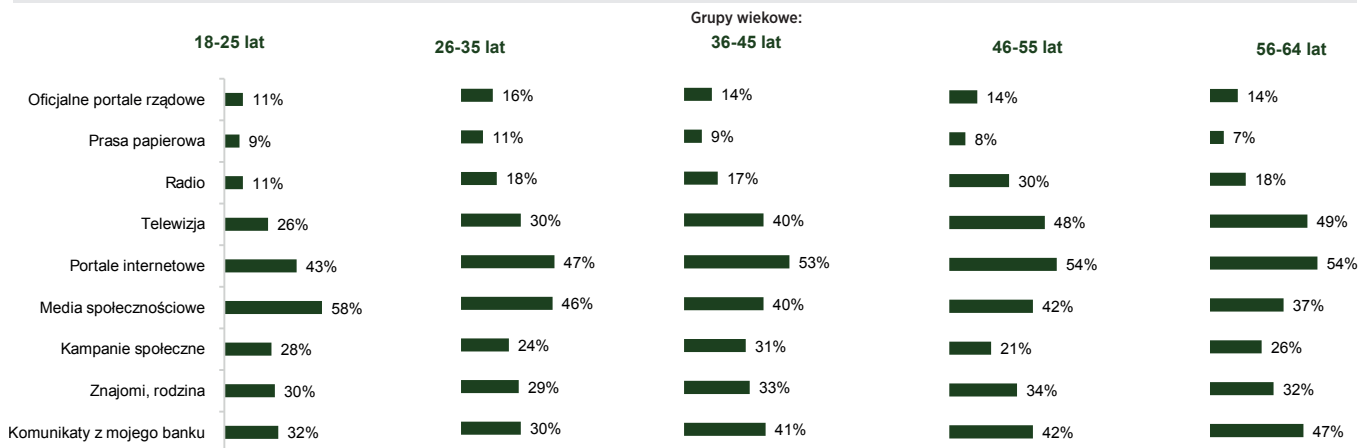


Pytanie: CBS1. Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami? CBS2. Które obszary działania państwa są Twoim zdaniem najbardziej narażone na cyberataki? Wybierz 3 obszary, które Twoim zdaniem mają najwyższe prawdopodobieństwo bycia skutecznie zaatakowanymi (Polacy n=1000, Młodzi n=432)

Cyberbezpieczeństwo to także sprawa bezpieczeństwa narodowego. Zdecydowana większość z nas ma poczucie, że obecnie jest to element rywalizacji między krajami.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE DOMINUJĄ JAKO GŁÓWNE ŹRÓDŁO INFORMACJI O ZAGROŻENIACH WŚRÓD MŁODSZYCH RESPONDENTÓW, STARSZE GRUPY POLEGAJĄ BARDZIEJ NA TRADYCYJNYCH ŹRÓDŁACH.

Młodsze grupy mają lepszy dostęp do dynamicznych i natychmiastowych treści w mediach społecznościowych, podczas gdy starsze grupy preferują źródła bardziej stonowane i tradycyjne, takie jak TV czy komunikaty z banku.



Pytanie: CBK4. Skąd czerpiesz wiedzę o zagrożeniach w sieci i cyberbezpieczeństwie? (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 36-45 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

Sztuczna inteligencja: SZANSE I ZAGROŻENIA



Fot. PEXELS

Sztuczna inteligencja rozwija się w zawrotnym tempie, niemal w każdym miesiącu pojawiają się kolejne narzędzia dające nam nowe możliwości. Dzięki nim możemy nie tylko ułatwiać sobie pracę i naukę oraz zaoszczędzić czas, ale też rozwijać kreatywność i innowacyjność.

Z drugiej strony coraz większa autonomia technologii opartych na AI rodzi wątpliwości i pytania. Jak dalece powinniśmy ufać sztucznej inteligencji? Jaka jest nasza odpowiedzialność podczas korzystania z narzędzi AI? W jaki sposób używać ich mądrze i etycznie?

Sztuczna inteligencja jest coraz powszechniejsza i mało kto jeszcze o niej nie słyszał. Nadal nie jesteśmy ekspertami, ale potrafimy już mieć zdanie na jej temat...

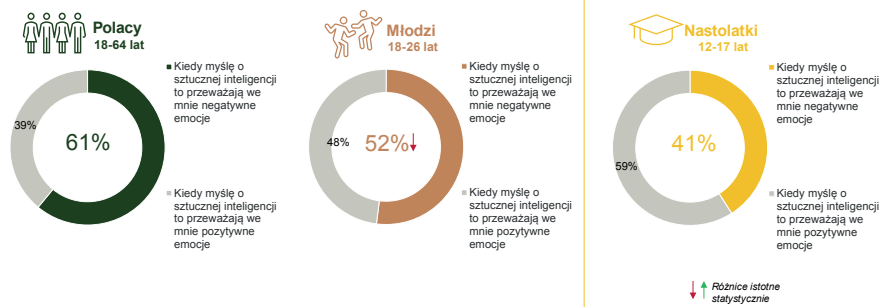
Narastają również wyzwania i niepewność w kontekście dezinformacji w mediach społecznościowych, tworzenia fałszywych informacji oraz ochrony danych. Kwestie te stają się ważne zwłaszcza dla młodych ludzi, którzy aktywnie uczestniczą w życiu online.

Jednak z drugiej strony – jak pokazało nasze badanie – to właśnie młodzi ludzie częściej dostrzegają pozytywne strony sztucznej inteligencji, wskazując na związaną z nią oszczędność czasu, poprawę jakości życia, lepszą personalizację usług czy rozwój edukacji. Warto jednak pamiętać, że choć uczniowie i młodzież bardzo sprawnie posługują się urządzeniami cyfrowymi, często nie rozumieją, w jaki sposób mechanizmy

W OGÓLNEJ POPULACJI (18-60 LAT) AŻ 61% OSÓB MA NEGATYWNE EMOCJE WOBEC AI. W MŁODSZEJ GRUPIE (18-26 LAT) TEN ODSETEK SPADA DO 52%, A WŚRÓD NASTOLATKÓW (12-17 LAT) DO 41%.

Kobiety częściej odczuwają negatywne emocje w związku ze sztuczną inteligencją (66%) niż mężczyźni (56%).

Negatywne emocje związane z tematem AI

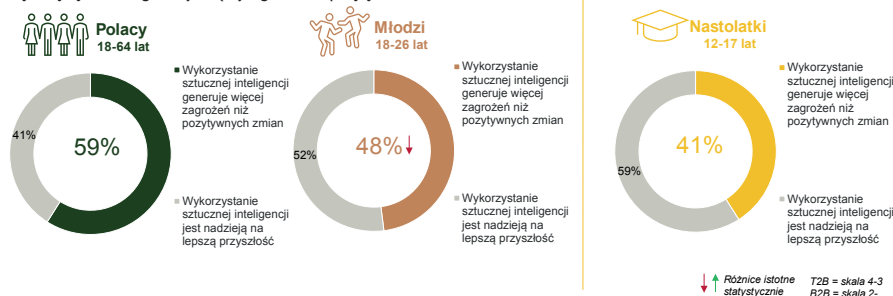


Pytanie: AI3. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

IM STARSZA GRUPA WIEKOWA, TYM WIĘKSZY ODSETEK OSÓB POSTRZEGA SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ JAKO GENERUJĄCĄ WIĘCEJ ZAGROZEŃ NIŻ POZYTYWNYCH ZMIAN.

Również więcej kobiet 66% niż mężczyzn (52%) uważa, że wykorzystanie AI niesie więcej zagrożeń niż korzyści.

Wykorzystywanie AI generuje więcej zagrożeń niż pozytywów

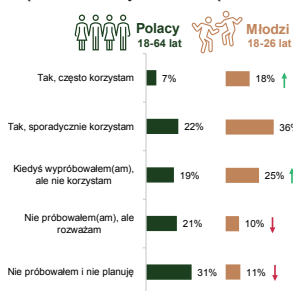


Pytanie: AI3. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz. (Polacy, n=1000, Młodzi, n=432, Nastolatki, n=454)

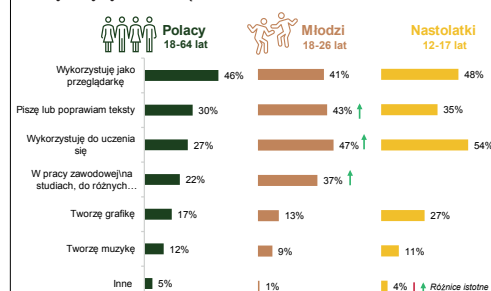
MŁODZI I NASTOLATKI CZĘŚCIEJ KORZYSTAJĄ Z NARZĘDZI AI DO NAUKI (47% I 54%) ORAZ PISANIA TEKSTÓW (43% I 35%), PODCZAS GDY DOROŚLI POLACY NAJCZĘŚCIEJ UŻYWAJĄ AI JAKO PRZEGLĄDARKI (46%).

Wśród kobiet więcej osób deklaruje brak zainteresowania AI, przy czym 36% z nich „nie próbowało i nie planuje” korzystać z takich narzędzi, w porównaniu do 25% mężczyzn. Jeśli chodzi o cele korzystania z AI, mężczyźni częściej używają narzędzi AI jako przeglądarki (51% vs. 38% u kobiet) oraz do poprawy tekstów (32% mężczyzn vs. 27% kobiet).

Częstotliwość korzystania z narzędzi AI



Cele wykorzystywania narzędzi AI



Pytanie: AI4. Czy korzystasz z narzędzi wykorzystujących sztuczną inteligencję np. ChatGPT? (Polacy, n=1000, Młodzi, n=432, Nastolatki, n=454). AI5. W jakim celu z narzędzi wykorzystujących sztuczną inteligencję? (Polacy, n=485, Młodzi, n=339, Nastolatki, n=251)

sztucznej inteligencji bądź samo zjawisko mogą wpływać na ich decyzje i wybory. Dlatego potrzebują osoby dorosłej, która im wytłumaczy, jak ten świat cyfrowy rozumieć.

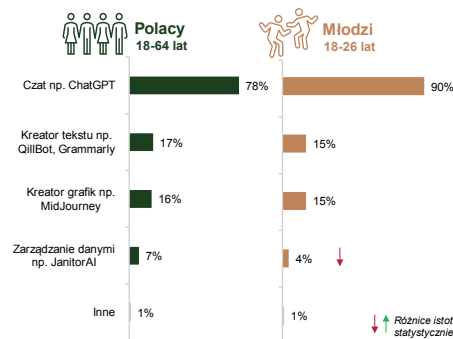
Włączenie zagadnień związanych ze sztuczną inteligencją do programów nauczania w szkołach podstawowych i średnich to ważne wyzwanie, przed którym stoją systemy edukacji na całym świecie. Próby sprostania mu utrudniają jednak najczęściej brak odpowiednich materiałów i narzędzi, które mogłyby wspierać nauczycieli i rodziców w przekazywaniu wiedzy na temat AI.

Dla dorosłych Polaków wyzwaniem jest też zrozumienie, czym jest sztuczna inteligencja i jak poprawnie rozpoznawać jej zastosowania. Niepokojące może być to, że aż 51% respondentów ma tylko podstawowe informacje na temat AI, a 20% „nie wie, o co chodzi”.

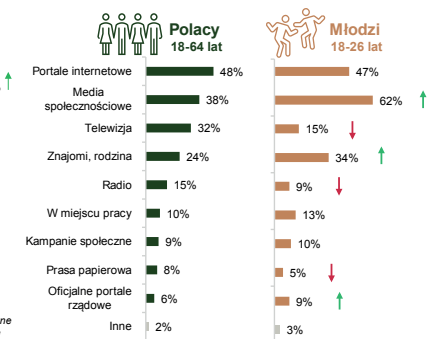
To wskazuje na pilną potrzebę działań edukacyjnych.

MŁODZI, CZĘŚCIEJ NIŻ DOROŚLI KORZYSTAJĄ Z NARZĘDZI AI, JAK CHATGPT (90% MŁODYCH VS. 78% POLAKÓW). MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE STANOWIĄ DLA MŁODYCH NAJCZĘSTSZE ŹRÓDŁO INFORMACJI O AI (62%), GDY DLA OGÓŁU POLAKÓW CZĘŚCIEJ SĄ TO PORTALE INTERNETOWE (48%) I TELEWIZJA (32%).

Wykorzystywane narzędzia z AI



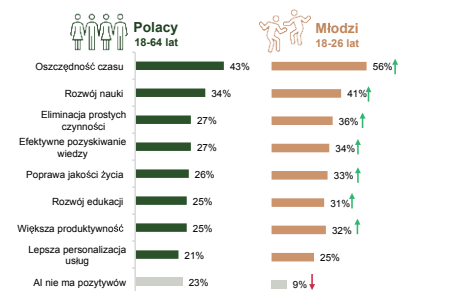
Źródła wiedzy o AI



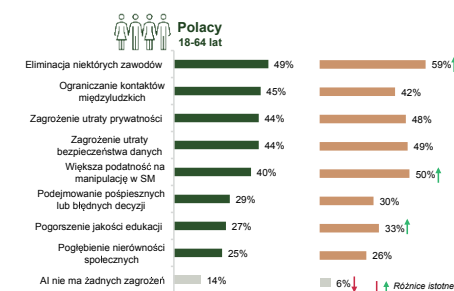
Pytanie: AI6. Z jakich narzędzi wykorzystujących sztuczną inteligencję korzystasz? (Polacy, n=485, Młodzi, n=339, Nastolatki, n=251). AI7. Skąd czerpiesz wiedzę o sztucznej inteligencji? (Polacy, n=1000, Młodzi, n=432).

MŁODZI DOSTRZEGAJĄ WIĘCEJ POZYTYWNYCH ASPEKTÓW ZWIĄZANYCH Z AI, TAKICH JAK OSZCZĘDNOŚĆ CZASU (56% MŁODYCH VS. 43% DOROŚŁYCH) I ROZWÓJ NAUKI (41% VS. 34%), ALE RÓWNOCZEŚNIE TEŻ CZĘŚCIEJ WSKAZUJĄ NA OBawy DOTYCZĄCE MANIPULACJI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH (50% VS 40%).

Pozytywy związane z wprowadzeniem AI



Negatywy związane z wprowadzeniem AI



Pytanie AI8. Jakie pozytywne zmiany i efekty mogą Twoim zdaniem płynąć z korzystania ze sztucznej inteligencji? AI9. A jakie negatywne zmiany i zagrożenia mogą Twoim zdaniem płynąć z korzystania ze sztucznej inteligencji? (Polacy, n=1000, Młodzi, n=432)

Wśród pozytywnych stron AI dominuje ergonomia – oszczędność czasu – ale też przekonanie, że sztuczna inteligencja będzie skutecznie wspierać rozwój nauki.

WARTE UWAGI

- U **61%** Polaków przeważają negatywne emocje wobec AI.
- 22%** Polaków tylko sporadycznie korzysta z narzędzi AI, jednak wśród młodych (12-17 lat) technologia ta cieszy się dużą większą popularnością i sięga po nią aż 54% respondentów. Zdecydowanie najpopularniejszy jest ChatGPT.
- 43%** Polaków uważa, że AI oszczędzi nam czas, a 34% twierdzi, że przyczyni się do rozwoju nauki.
- 49%** Polaków uważa, że AI wyeliminuje niektóre zawody, a 45% – że ograniczy kontakty między ludźmi. Wiele obaw związanych jest z cyberbezpieczeństwem (prywatność, bezpieczeństwo danych). Deklaruje je 44% Polaków.

5 NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW

- **Ponad połowa Polaków nigdy nie korzystała z AI, a 30% nie zamierza nawet poznać tej technologii**

Ten sceptycyzm wobec AI może wynikać z braku zrozumienia technologii, obaw o prywatność oraz przekonania o niepraktyczności zastosowania sztucznej inteligencji w codziennym życiu.

- **Większość Polaków ma negatywne skojarzenia z AI**

Większość Polaków odczuwa negatywne emocje związane ze sztuczną inteligencją, przy czym technologia ta więcej strachu wzbudza wśród kobiet. Takie postrzeganie AI może wynikać z obaw dotyczących prywatności, bezpieczeństwa danych oraz zagrożenia dla rynku pracy.

- **Polacy najczęściej używają AI jako przeglądarki**

Polacy wykorzystują AI głównie do wyszukiwania informacji w sposób zbliżony

do tradycyjnych wyszukiwarek internetowych, ale z dodatkowymi możliwościami.

- **Młodzi częściej korzystają z narzędzi AI**
Wśród młodych (18–25 lat) aż 79% zadeklarowało korzystanie z narzędzi AI, co znacznie kontrastuje z ogółem Polaków, z których ponad połowa nigdy takich narzędzi nie używała. Młodsze pokolenie postrzega więc sztuczną inteligencję jako użyteczne rozwiązanie, które może przyczynić się do oszczędności czasu w szkole lub pracy.

- **Połowa Polaków deklaruje posiadanie tylko podstawowej wiedzy o AI**

Deklaratywna wiedza Polaków na temat sztucznej inteligencji dotyczy głównie podstawowych informacji. Jednak poziom wiedzy rośnie wraz z wykształceniem respondentów. W grupie młodych osób (18–25 lat) wiedza o AI jest większa, co wskazuje na ich większą dyspozycję i ciekawość w stosunku do nowoczesnych technologii.

...i przeważnie jest ono negatywne. Większość z nas odczuwa wobec AI negatywne emocje – wynika to z obawy o utratę pracy, ograniczenie kontaktów międzyludzkich czy też z wątpliwości dotyczących naszej prywatności i bezpieczeństwa.

Okiem eksperta

JAROSŁAW KRÓLEWSKI, prezes Synerise, firmy tworzącej oprogramowanie oparte na sztucznej inteligencji i big data, wykładowca Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie

Firmy technologiczne tworzą technologie, ale są też strażnikami przyszłości. Dostarczane przez nas rozwiązania biznesowe to narzędzia, które w przyszłości mogą osiągnąć pewien poziom autonomii, prowadząc do patologicznych sytuacji. Niewłaściwe używanie tych technologii jest realnym zagrożeniem, które dostrzegamy już teraz. Przed nami globalna debata nad stworzeniem międzynarodowej organizacji regulującej sztuczną inteligencję. Bez takiej organizacji świat nie poradzi sobie z wyzwaniami, które niesie ze sobą AI.

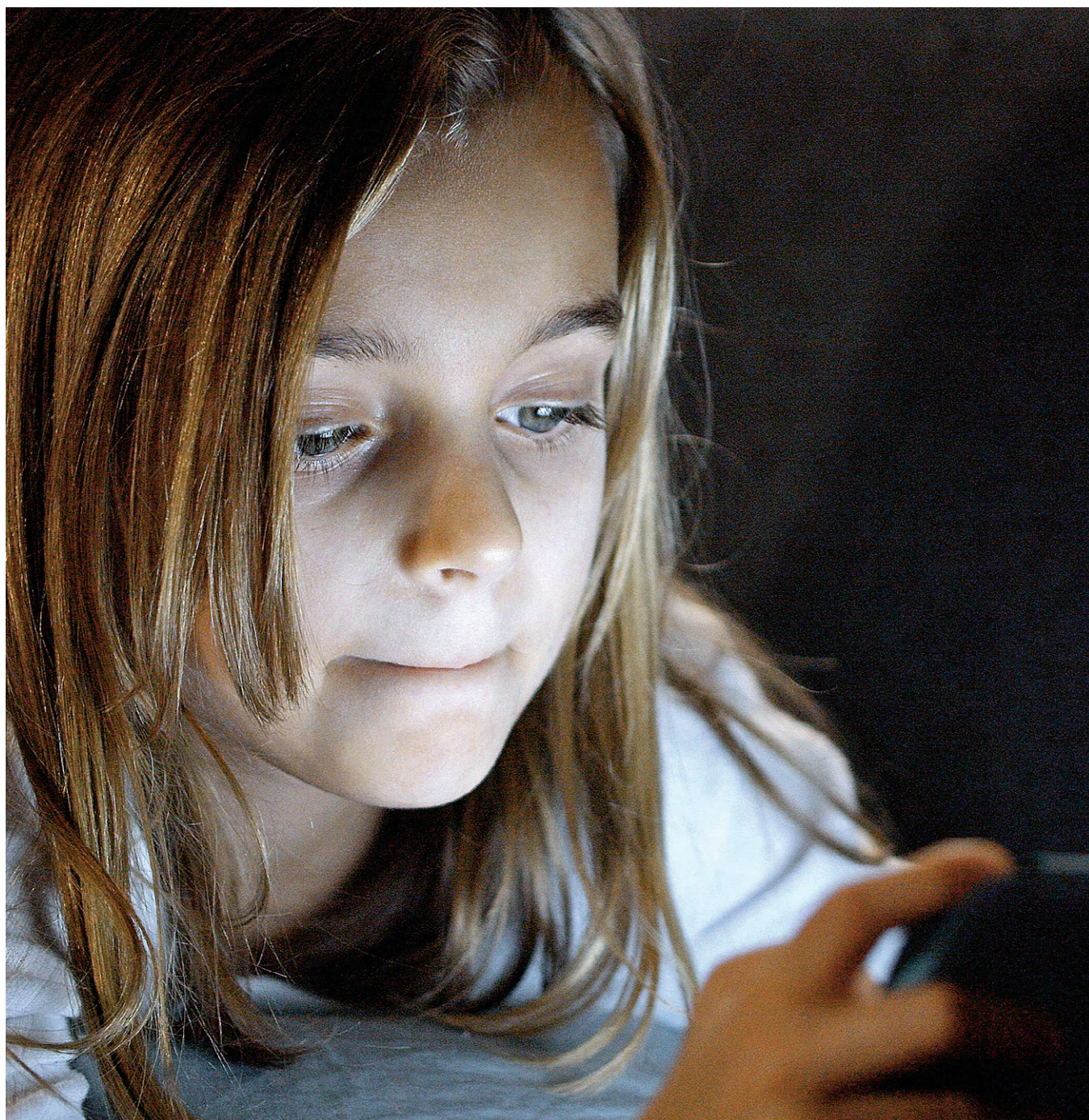
Różnice w rozwoju sztucznej inteligencji mogą też faworyzować niektóre kraje. Jeśli zbyt mocno

skupimy się na maksymalizacji zysków, możemy doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji, porównywalnych do skutków dużych konfliktów zbrojnych.

To, że każda nowa technologia wzbudza w ludziach strach, jest naturalne. Jednak jednym z największych wyzwań związanych z AI jest tworzenie niezaprzeczalnej więzi między technologią a człowiekiem. Atrakcyjność inteligentnych botów i systemów sprawia, że zapominamy o realnym świecie, a to generuje wiele problemów społecznych. Ludzie nie tylko zaczynają widzieć w komputerach narzędzie pracy czy rozrywki, ale też tworzą z nimi więź. Wkrótce będziemy mogli prowadzić świetne rozmowy ze sztuczną inteligencją, która będzie nas rozumiała i znała naszą historię. To wyzwanie dla systemu edukacji – jak uczyć młodych ludzi, kiedy na każde pytanie można mieć odpowiedź w milisekundzie?

Musimy więc zachować higienę cyfrową i budować odpowiednie wzorce.

„Ekranozza”, CZYLI UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW EKRANOWYCH



Fot. PEXELS

Sutki razy dziennie sięgamy po telefon w reakcji na nowe powiadomienie, żeby coś sprawdzić, wysłać, zalajkować. Robimy to już nie na jednym, lecz na kilku urządzeniach. Telefony towarzyszą nam bez przerwy: w czasie jedzenia, na zakupach, gdy wypoczywamy, randkujemy czy podróżujemy.

W rezultacie każdy z nas wystawiony jest na ciągły szum informacyjny. Dlatego dziś coraz częściej mówi się o przeciążeniu informacyjnym wynikającym z ciągłego kontaktu z mediami ekranowymi. Ten nadmiar bodźców wywołuje w nas zmęczenie i irytację.

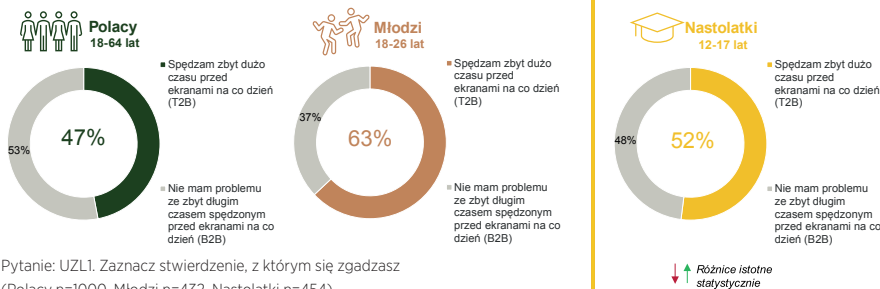
Zdecydowana większość Polaków ma swój smartfon cały czas pod ręką i często po niego sięga. Takie korzystanie z telefonu deklarują wszyscy Polacy, bez względu na wiek.

Przeciążeni nadmiarem informacji płynących z sieci łatwo wpadamy w pułapkę przymusu bycia stale online, bieżącego śledzenia wiadomości i natychmiastowego reagowania na każde powiadomienie. To FOMO (Fear of Missing Out) – lęk przed odłączeniem, wypadnięciem z obiegu, obawa, że coś nas ominie, gdy odłożymy telefon i nie będziemy online. FOMO definiuje się obecnie jako problematyczne użytkowanie Internetu, rodzaj uzależnienia od mediów społecznościowych, smartfonów i komunikatorów online. Z badań NASK wynika, że FOMO doświadcza dziś 94% młodych ludzi.

PRAWIE POŁOWA DOROSŁYCH DEKLARUJE, ŻE SPĘDZA ZBYT DUŻO CZASU PRZED EKRADEM. W GRUPIE MŁODYCH TEN ODSETEK WZRASTA DO 63%.

Osoby, które częściej odczuwają stres i niepokój, zgłaszają, że spędzają zbyt dużo czasu przed ekranem na co dzień (55% vs 31%). Polacy z obniżoną satysfakcją życiową z powodu SM częściej deklarują nadmierne spędzanie czasu przed ekranem (66% vs 37%).

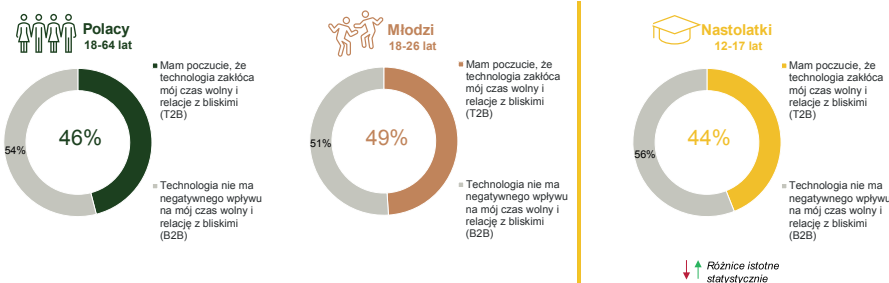
Spędzam zbyt dużo czasu przed ekranami na co dzień



PRAWIE POŁOWA DOROSŁYCH MA POCZUCIE, ŻE TECHNOLOGIA ZAKŁÓCA ICH CZAS WOLNY I RELACJE Z BLISKIMI. OPINIE SĄ PODOBNE WE WSZYSTKICH BADANYCH GRUPACH.

Wśród nastolatków to grupa młodszych (12-14 lat) częściej deklaruje zakłócanie ich relacji przez technologię (51%) niż grupa nastolatków w wieku 15-17 lat (38%).

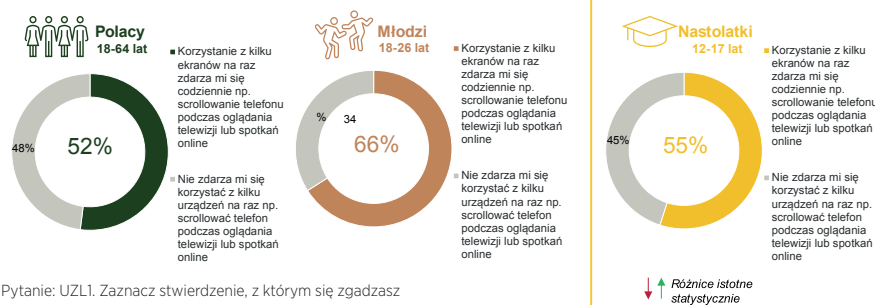
Technologia zakłóca mój czas wolny i relacje z bliskimi



PONAD POŁOWA DOROSŁYCH DEKLARUJE, ŻE KORZYSTA Z KILKU EKRAŃW NARAZ CODZIENNIE. W GRUPIE MŁODYCH TO ZACHOWANIE JEST JESZCZE CZĘSTSZE.

Osoby w większym stopniu odczuwające stres i niepokój częściej deklarują korzystanie z kilku ekranów dziennie (59%) w porównaniu z osobami odczuwającymi te emocje w mniejszym stopniu (36%).

Korzystanie z kilku ekranów na raz zdarza mi się codziennie



Długotrwała ekspozycja na ekrany ma wiele negatywnych konsekwencji dla naszego zdrowia. To m.in. wady postawy wynikające ze spędzania wielu godzin w pozycji siedzącej oraz niedostatecznej aktywności ruchowej. Nadużywanie ekranów wpływa również na problemy ze wzrokiem, co przejawia się uczuciem suchego oka lub zaburzeniami widzenia. Mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi także prawidłowo wejść w naturalny rytm snu. Wpływa to negatywnie na jakość odpoczynku i regenerację organizmu. Problemem są także zaburzenia koncentracji uwagi. Mózg nieustannie pobudzany przez ekrany przyzwycza się do tego rodzaju intensywnych bodźców, a co za tym idzie – nie umie skupić się na mniej dynamicznych treściach offline.

Długotrwała ekspozycja na media ekranowe oddziałuje też na nasze relacje społeczne. Wpływa na nasz sposób spędzania czasu wolnego i na nasze relacje z bliskimi. Zanikają fizyczne relacje interpersonalne – przenoszone są w sferę wirtualną, w której kultura i system wartości są mocno rozmyte, a to ułatwia eskalację zjawiska cyberprzemocy. Jako negatywne skutki tego zjawiska podaje się także obniżenie jakości relacji wewnętrznych, osłabienie spójności społecznej i degradację autorytetów.

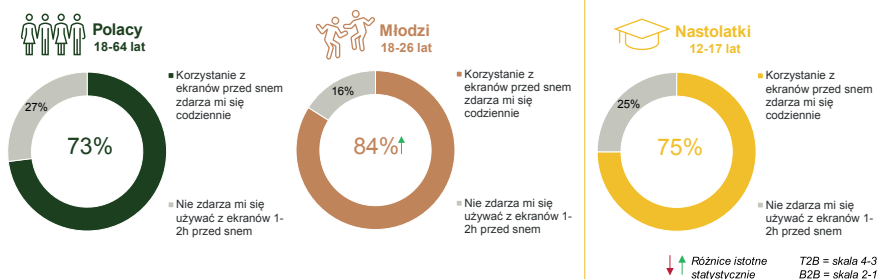
Jak uczyć zdrowego korzystania z ekranów? To zadanie m.in. dla szkoły, która powinna edukować, jak zachować równowagę między tym, co cyfrowe, a tym, co rzeczywiste, w kontekście kontaktów międzyludzkich, a także jak odróżnić prawdę od fałszu. Rodzice również powinni kontrolować, w jaki sposób ich dzieci korzystają z technologii cyfrowych.

W grupie 50+ ponad 35% dorosłych spędza ponad 6 godzin dziennie przez ekranami.

TRZY CZWARTE DOROSŁYCH I DZIECI KORZYSTA Z EKRAŃ PRZED SNEM CODZIENNIE. W GRUPIE MŁODYCH JEST TO 8 NA 10 OSÓB.

Osoby z obniżoną satysfakcją życia przez social media częściej deklarują codzienne korzystanie z ekranów przed snem (83%) niż osoby z nieobniżoną satysfakcją życia przez social media (67%).

Korzystanie z ekranów przed snem zdarza mi się codziennie



Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

POŁOWA DOROSŁYCH CODZIENNIE KORZYSTA Z EKRAŃ PODCZAS POSIŁKÓW. U MŁODYCH I NASTOLATKÓW TEN ODSETEK WZRASTA DO PONAD 60%.

Codziennie korzystanie z ekranów podczas posiłków częściej zgłaszają osoby rzadziej spędzające czas z rodziną (65%) niż osoby spędzające czas z rodziną częściej (46%).

Korzystanie z ekranów podczas posiłków zdarza mi się codziennie



Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

EKRANY W LICZBACH

- **73%** z nas zasypia z telefonem (84% młodych), a 50% w towarzystwie smartfona zjada codziennie posiłki.
- **75% rodziców** uważa, że korzystanie z telefonów w szkole przeszkadza w nauce. 80% uważa, że zakaz korzystania z telefonów w szkole to dobry pomysł (wśród nastolatków 12-17 lat uważa tak 44%).
- **47%** Polaków jest zdania, że spędza przed ekranami za dużo czasu.
- **45%** Polaków przyznaje, że czuje się zmęczonych nadmiarem informacji otrzymywanych z urządzeń cyfrowych.
- **46%** Polaków wskazuje, że technologia zakłóca ich czas wolny i relacje z bliskimi.

4 NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

- **Spędzamy przed ekranami blisko 5,5 godz., a młodzi ponad 6,5 godz. dziennie**

Intensywne korzystanie z urządzeń ekranowych wśród młodych dorosłych może wynikać z tego, że postrzegają media cyfrowe jako główne źródło rozrywki, edukacji i kontaktu ze światem. Ekran są obecne w prawie każdym obszarze ich życia.

- **Jesteśmy świadomi wyzwania nadużywania technologii**

– korzystamy z niej za dużo, czujemy się przebodźcowani informacjami i widzimy, że zakłóca nasz czas z bliskimi. Obniża to naszą satysfakcję z życia. Najsilniej odczuwają to osoby młode (18–26 lat).

- **To smartfony są winne cyfrowemu przeciążeniu**

Smartfon jest używany do komunikacji, przeglądania mediów społecznościowych i pozyskiwania informacji. Dominacja smartfonów jako podstawowego narzędzia codziennej komunikacji i źródła informacji wskazuje na zacieranie się granic między światem offline a online. Korzystanie z urządzenia, które jest zawsze pod ręką, sprzyja cyfrowemu przeciążeniu.

- **Telefon jest zawsze pod ręką**

Podajemy wiele działań, które popychają nas w uzależnienie: zasypiamy z telefonem i korzystamy z niego podczas posiłków.



Fot. PEXELS

Okiem eksperta

ADAM MAMOK, prezes American Lens Poland

Żyjemy w cyfrowym świecie, w którym każdy jest blogerem własnego życia. Według najnowszego raportu „We Are Social” ponad 26 mln Polaków korzysta z Internetu, ponad 14 mln osób używa mediów społecznościowych, z czego aż 10 mln – przez urządzenia mobilne. Tak powszechne korzystanie z cyfrowych technologii stworzyło nowe wyzwania dla ochrony wzroku.

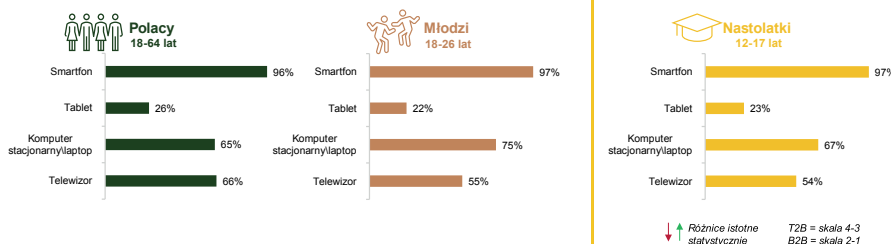
Światło niebieskofioletowe emitowane przez ekrany wpływa na przemęczenie oczu, utrudnia zasypianie, przyczynia się do przedwczesnego starzenia się wzroku i zwiększa ryzyko zachorowania na zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Dodatkowo małe ekrany mobilnych urządzeń przyczyniły się do powstania nowej, znacznie bliższej i niekomfortowej dla ludzkich oczu odległości czytania tekstów – strefy ultrabliży. Używanie wielu urządzeń elektronicznych jednocześnie, tzw. multiscreening, a także zmienianie w krótkim czasie w ciągu dnia ekranów cyfrowych powoduje, że nasze oczy narażone są na coraz większe wyzwania.

Większość osób jednak chce żyć w cyfrowym świecie bez żadnych ograniczeń. Ta przypadłość to nomofobia, czyli strach przed znalezieniem się w sytuacji bez smartfona. Obecnie coraz częściej sieć daje nam punkt zaczepienia w świecie i osadzenia w relacjach z innymi. Socjolog Anthony Elliott i John Urry twierdzą, że cyfrowe i mobilne media stają się maszynami do poskramiania lęku egzystencjalnego. Ale czy obecnie możemy się trwale odłączyć od cyfrowego świata? Okazuje się, że zamiast oczyszczenia naszego wewnętrznego świata takie odcięcie się pokazuje, iż bez sieci nasz świat już nie jest pełny i nie daje nam satysfakcji. Musimy pamiętać, że nowe media są tak projektowane, aby były naszymi maszynami tożsamościowymi – wystarczy na chwilę zalogować się na Facebooka, Twittera, LinkedIn czy Instagram. Od razu tego doświadczymy. Będąc online, nie tylko jesteśmy w kontakcie z innymi, ale przede wszystkim widzimy siebie w tym „cyfrowym lustrze”. Dlatego tak istotne jest, aby zadbać o balans pomiędzy naszym życiem w realu i w sieci oraz o to, aby nasze zdrowie na tym nie ucierpiało.

SMARTFONY SĄ NAJPOPULARNIEJSZYM URZĄDZENIEM WE WSZYSTKICH GRUPACH WIEKOWYCH, PODCZAS GDY DOROŚLI CZĘŚCIJ KORZYSTAJĄ Z TELEWIZORÓW (66%) NIŻ MŁODZI (55%) I NASTOLATKI (54%).

Smartfon najczęściej jest używany do komunikacji ze znajomymi i rodziną (69%), przeglądania mediów społecznościowych (62%) oraz szukania informacji (61%). Komputer osobisty jest najbardziej wszechstronny – używany jest zarówno do pracy (46%) i szukania informacji (53%), jak i zakupów (56%) oraz załatwiania spraw osobistych (55%). Tablet jest znacznie rzadziej używany do pracy (15%) oraz komunikacji (23%).

Użytkowane urządzenia

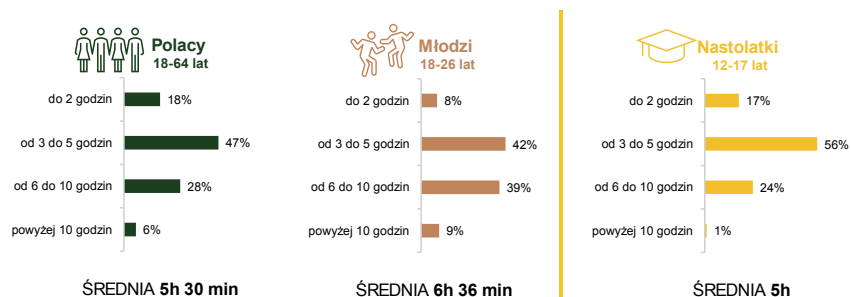


Pytanie: UZL2. Których urządzeń spośród poniższych używasz? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

MŁODZI DOROŚLI (18-26 LAT) SPĘDZAJĄ NAJWIĘCEJ CZASU PRZED EKRAMAMI, ZE ŚREDNIĄ 6,6 GODZ. DZIENNIE, PODCZAS GDY DOROŚLI (18-64 LATA) 5,5 GODZ., A NASTOLATKI (12-17 LAT) – 5 GODZ. DZIENNIE.

Smartfon jest najczęściej używanym urządzeniem na co dzień, podczas gdy tablet jest najmniej popularny (82% w ogóle go nie używa). Najwięcej wskazań odnośnie do użytkowania smartfona to zaledwie 1 godz. dziennie (33%), co może ukazywać tendencję do zaniżania tych wartości wśród Polaków.

Średnia liczba godzin spędzana przed ekranem w ciągu dnia



Pytanie: UZL8. Jak dużo czasu Twoim zdaniem spędzasz przed ekranami w standardowy dzień tygodnia. Weź pod uwagę wszystkie urządzenia, których używasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

MŁODSZE GRUPY WIEKOWE (18-25 LAT) DEKLARUJĄ WYŻSZY POZIOM UZALEŻNIENIA OD EKRAMÓW, CO PRZEJAWIA SIĘ W CZĘSTSZYM SIĘGANIU PO SMARTFONY I MULTITASKINGU Z UŻYCIEM URZĄDZEŃ.

Uzależnienie – w podziale na wiek

	Grupy wiekowe:				
	18-25 lat	26-35 lat	36-45 lat	46-55 lat	56-64 lat
Spędzam zdecydowanie zbyt dużo czasu przed ekranami na co dzień	59%	52%	49%	46%	30%
Zawsze mam swój smartfon pod ręką i często po niego sięgam	77%	68%	65%	71%	61%
Jestem bardzo zmęczony(a) nadmiarem informacji otrzymywanych z urządzeń cyfrowych	52%	51%	49%	42%	29%
Często mam poczucie, że technologia zakłóca mój czas wolny i relacje z bliskimi	50%	53%	52%	46%	23%
Problemy techniczne (np. brak zasięgu, powolne urządzenie) bardzo mnie frustrują	66%	57%	58%	54%	39%
Mam poczucie, że moje życie jest mało satysfakcjonujące, przez to co obserwuję w SM	48%	42%	33%	35%	23%
Korzystanie z kilku ekranów na raz zdarza mi się codziennie	61%	53%	56%	51%	40%
Korzystanie z ekranów przed snem zdarza mi się codziennie	85%	77%	70%	74%	61%
Korzystanie z ekranów podczas posiłków zdarza mi się codziennie	55%	60%	51%	49%	35%
Media społecznościowe negatywnie wpływają na jakość moich relacji w porównaniu do tych na żywo	42%	50%	48%	49%	42%

Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 36-45 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

Każdy z nas wystawiony jest na ciągły szum informacyjny. Dlatego dziś coraz częściej mówi się o przeciążeniu informacyjnym wynikającym z ciągłego kontaktu z mediami ekranowymi.

ZJAWISKO

Termin **phubbing** to połączenie dwóch słów: „phoe” i „snubbing”. Oznacza lekceważenie rozmówcy w trakcie kontaktu osobistego na rzecz skupiania uwagi na telefonie komórkowym. Phubbing jest związany z uzależnieniem od telefonu komórkowego i jest typowy w sytuacjach samotności, niepokoju i zmartwień.

Social media

JAKO ŹRÓDŁO WIEDZY O ŚWIECIE



Fot. PEXELS

Social media to ładne zdjęcia, znajomi i reelsy, ale też dopamina, fake newsy i retuszowane zdjęcia ciał. Narzędzie, które miało nas zbliżyć do siebie, dziś coraz częściej wpływa na polaryzację świata. Jak pokazuje nasze badanie, to właśnie social media są dziś głównym źródłem wiedzy o świecie dla młodych ludzi. W przypadku dorosłych Polaków prym wiedzie wciąż telewizja. Jakie to niesie konsekwencje?

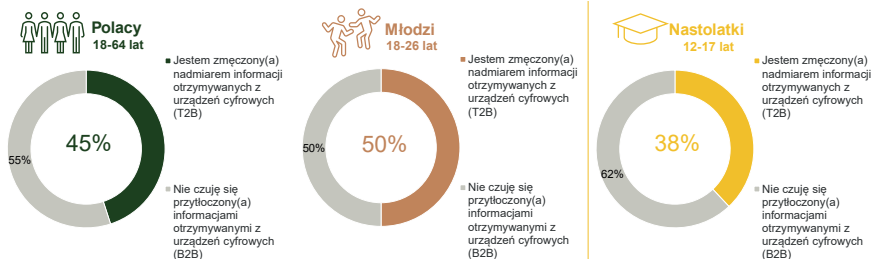
Naukowcy zdają się sądzić, że dziś narażeni na zwiększone ryzyko pogorszenia samopoczucia z powodu intensywnego korzystania z mediów społecznościowych są osoby o usposobieniu neurotycznym, stale zmartwione i niepewne.

Młodzi ludzie mają często problem z weryfikacją publikowanych w social mediach treści. Wielu z nich za wiarygodne uznaje po prostu te źródła, z których korzysta od dłuższego czasu, albo te kanały, które cieszą się dużą popularnością. Social media przyczyniają się również do tzw. tiktokizacji mediów, czyli premiowania krótkich, niskiej jakości treści, clickbaitowych tytułów odwołujących się do emocji, premiowania contentu graficznego – wszystko po to, żeby przyciągnąć do siebie młodych ludzi.

PRAWIE POŁOWA DOROSŁYCH ODCZUWA PRZYTŁOCZENIE NADMIAREM INFORMACJI PRZEKAZYWANYCH PRZEZ URZĄDZENIA CYFROWE. W GRUPIE DZIECI TEN ODSETEK JEST NIŻSZY.

Polacy, którzy w większym stopniu odczuwają stres i niepokój, wskazują na zmęczenie nadmiarem informacji z urządzeń (53%) w stosunku do osób rzadziej odczuwających stres i niepokój (29%).

Jestem zmęczony(a) nadmiarem informacji otrzymywanych z urządzeń cyfrowych



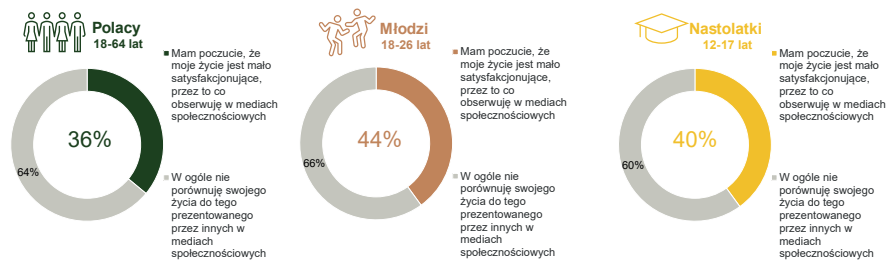
Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

↑ ↓ Różnice istotne statystycznie T2B = skala 4-3 B2B = skala 2-1

MŁODZI LUDZIE MAJĄ WIĘKSZĄ TENDENCJĘ DO PORÓWNYWANIA SWOJEGO ŻYCIA DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NIŻ OGÓŁ DOROSŁYCH.

Wśród osób młodych (18-26 lat) ci, którzy częściej odczuwają stres i niepokój, częściej deklarują niższą satysfakcję z życia z powodu obserwowania social mediów (51%) niż osoby w mniejszym stopniu odczuwające te emocje (24%).

Odczuwam mniejszą satysfakcję z życia przez to, co obserwuję w mediach społecznościowych

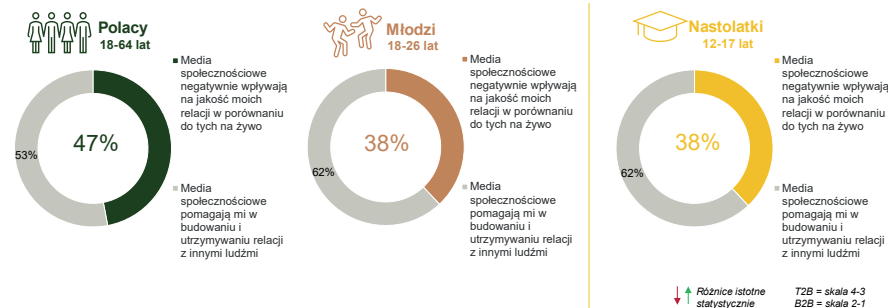


Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

↑ ↓ Różnice istotne statystycznie T2B = skala 4-3 B2B = skala 2-1

PRAWIE POŁOWA DOROSŁYCH UWAŻA, ŻE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE NEGATYWNIE WPŁYWAJĄ NA JAKOŚĆ ICH RELACJI. MŁODSI BADANI CZĘŚCIEJ WIDZĄ ROLĘ WSPIERAJĄCĄ SOCIAL MEDIÓW W BUDOWANIU I UTRZYMYWANIU RELACJI.

Negatywny wpływ mediów społecznościowych na jakość relacji



Pytanie: UZL1. Zaznacz stwierdzenie, z którym się zgadzasz (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

↑ ↓ Różnice istotne statystycznie T2B = skala 4-3 B2B = skala 2-1

Social media kształtują nie tylko poglądy, ale też codzienne doświadczenia, relacje i samopoczucie psychiczne wielu ludzi. Jednym z problemów, jaki się z tym wiąże, jest niska samoocena wynikająca z porównywania się z innymi. Media społecznościowe często promują wyidealizowane obrazy życia. Młodzi ludzie mogą czuć presję, by sprostać nierealistycznym standardom piękna i sukcesu. Zwraca na to uwagę Dove w raporcie „The Real State of Beauty: a global report”, przytaczając szokujące dane, że dwie kobiety na pięć na świecie oddałyby rok swojego życia, aby osiągnąć idealny wygląd lub sylwetkę, a ponad połowa (55%) kobiet chciałaby wyglądać jak ktoś inny.

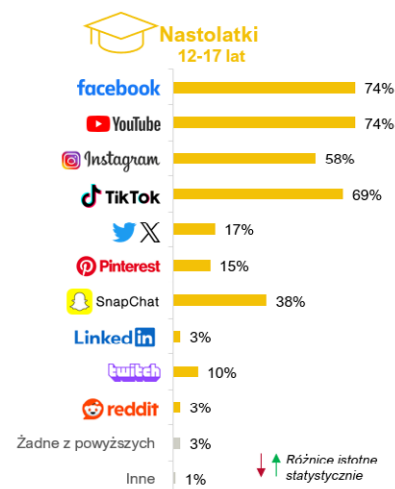
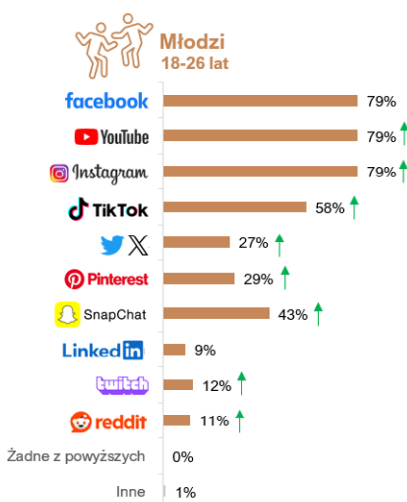
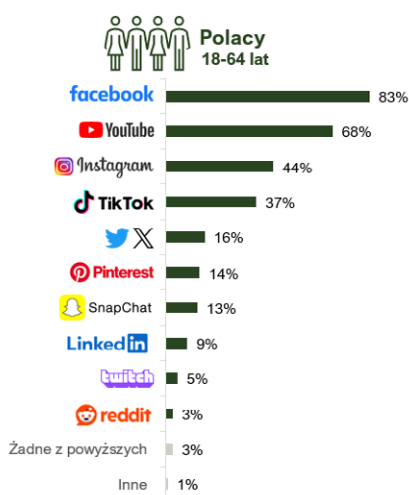
Oczywiście nie wylewajmy dziecka z kąpielą. Nie każdy, kto spędza dużo czasu w mediach społecznościowych, wpada w przygnębienie, kompleksy i traci pewność siebie. Naukowcy zdają się sądzić, że dziś narażeni na zwiększone ryzyko pogorszenia samopoczucia z powodu

Fot. PEXELS



FACEBOOK TO NAJPOPULARNIEJSZA PLATFORMA WŚRÓD WSZYSTKICH BADANYCH GRUP. WIELE MŁODYCH KORZYSTA TEŻ NA CO DZIEŃ Z INSTAGRAMA, YOUTUBE'A I TIKTOKA.

Używane media społecznościowe



Pytanie: UZL4. Z jakich mediów społecznościowych korzystasz na co dzień? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

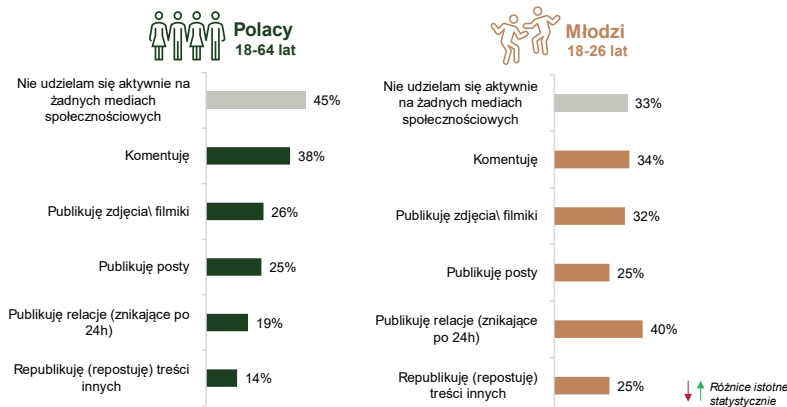
intensywnego korzystania z mediów społecznościowych są osoby o usposobieniu neurotycznym, stale zmartwione i niepewne. Negatywne skutki dotkną je znacznie bardziej niż innych. „Ponadto niektóre sposoby korzystania z mediów społecznościowych mogą skutkować większym pogorszeniem samopoczucia. Wydaje się, że użytkownicy pasywni, którzy tylko oglądają zdjęcia innych osób, ale nie publikują własnych ani nie biorą udziału w dyskusjach, czują się gorzej niż ci bardziej aktywni, którzy nie tylko publikują zdjęcia, ale i komunikują się z innymi – z każdym po kolei. Może to zabrzmieć jak oczywistość, ale tylko 9% wszystkich działań na Facebooku oznacza aktywną komunikację z innymi – zwykle po prostu przeglądamy niekończący się strumień aktualizacji i zdjęć. Tak więc większość użytkowników nie korzysta z mediów społecznościowych, żeby utrzymać z kimś kontakty, tylko żeby sprawdzić, co inni robią. Czasami traktują je jako platformę do budowania osobistej marki” – pisze Anders Hansen w książce „Wyloguj swój mózg”.

Coraz większa liczba badań i analiz wpływu mediów społecznościowych na dobrostan ludzi będzie implikować potrzebę wprowadzenia nowych rozwiązań. Zapewne platformy społecznościowe będą musiały podjąć bardziej rygorystyczne działania, aby zapewnić bezpieczeństwo osobom poniżej 18. roku życia.

MŁODZI SĄ BARDZIEJ AKTYWNI W SOCIAL MEDIACH NIŻ POLACY OGÓŁEM – CZĘŚCIJ PUBLIKUJĄ RELACJE (40%) I REPOSTUJĄ TREŚCI (25%), CO WSKAZUJE NA WIĘKSZĄ CHĘĆ AKTYWNEGO UCZESTNICTWA ONLINE.

Wśród młodych dorosłych grupa kobiet znacznie częściej publikuje krótkie relacje znikające po 24 godz. (50%) niż mężczyźni (30%). Różnica ta występuje na rzecz kobiet również pod względem publikowania zwykłych zdjęć i filmów w sieci (39% vs 25%).

Udzielanie się w mediach społecznościowych

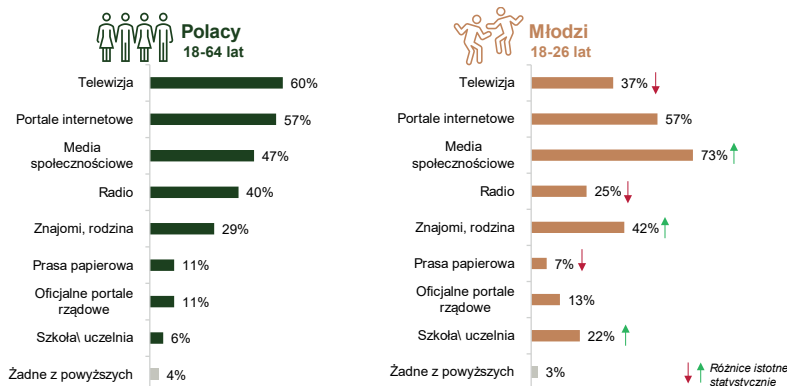


Pytanie: UZL5. Czy udzielasz się aktywnie w mediach społecznościowych poprzez komentowanie, udostępnianie zdjęć, postów, filmików itp.? W jaki sposób to robisz? (Polacy n=1000, Młodzi n=432)

POD WZGLĘDEM INFORMACJI O ŚWIECIE MŁODZI PREFERUJĄ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE, A DOROŚLI TELEWIZJĘ.

Mężczyźni bardziej niż kobiety czerpią informacje z oficjalnych portali rządowych (14% vs 7%) i prasy papierowej (15% vs 7%), natomiast kobiety częściej niż mężczyźni polegają na mediach społecznościowych (52% vs 42%).

Źródło informacji o świecie



Pytanie: UZL11. Skąd czerpiasz informacje o najważniejszych wydarzeniach na świecie? (Polacy n=1000, Młodzi n=432)

Media społecznościowe mogą też doprowadzić do rosnącego poczucia osamotnienia – nawet tysiące osób obserwujących nasze poczynania w mediach społecznościowych nie muszą się przekładać na realne znajomości.

3 NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

- **Telewizja dominuje jako główne źródło informacji o świecie wśród dorosłych Polaków**

Młodzi dorośli preferują media społecznościowe. Różnica ta może świadczyć o zmieniających się wzorcach konsumpcji informacji, gdzie młodsze pokolenia bardziej polegają na dynamicznych, interaktywnych źródłach wiadomości.

- **44% młodych dorosłych zgłasza niższą satysfakcję z życia przez to, co obserwują w social mediach**

Media społecznościowe kreują nieosiągalne standardy, co może prowadzić do obniżonej samooceny i poczucia niezadowolenia. Częste porównywanie się z innymi osłabia poczucie wartości własnego życia oraz zaburza samoocenę.

- **Prawie połowa Polaków deklaruje negatywny wpływ technologii i social mediów na ich relacje**

Nadmierne korzystanie z technologii, szczególnie z mediów społecznościowych, sprawia, że użytkownicy są bardziej skupieni na wirtualnych interakcjach niż na relacjach twarzą w twarz. Relacje zbudowane w oparciu o media społecznościowe mogą być powierzchowne i mało stabilne, co w efekcie może prowadzić do ogólnego osłabienia więzi społecznych.

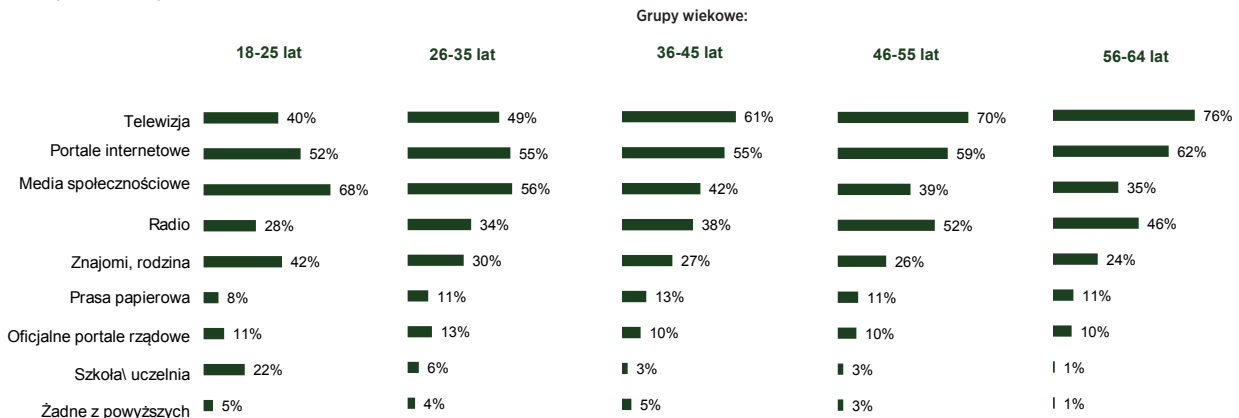
Fot. PEXELS



MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE DOMINUJĄ WŚRÓD MŁODSZYCH GRUP WIEKOWYCH, PODCZAS GDY TELEWIZJA POZOSTAJE GŁÓWNYM ŹRÓDŁEM INFORMACJI DLA OSÓB POWYŻEJ 46. ROKU ŻYCIA.

Również radio jako źródło informacji o świecie staje się ważniejsze wraz z wiekiem Polaków. Wyraźne różnice w preferowanych źródłach mogą wynikać z odmiennych nawyków konsumpcji mediów oraz dostępu do technologii.

Źródło informacji o świecie – w podziale na wiek



Pytanie: UZLI1. Skąd czerpiesz informacje o najważniejszych wydarzeniach na świecie? (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 36-45 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

Dobrostan

EMOCJONALNY I SPOŁECZNY



Fot. PEXELS

Każdy poszukuje dobrostanu, choć dla każdego może on oznaczać coś innego. Ogólny dobrostan obejmuje:

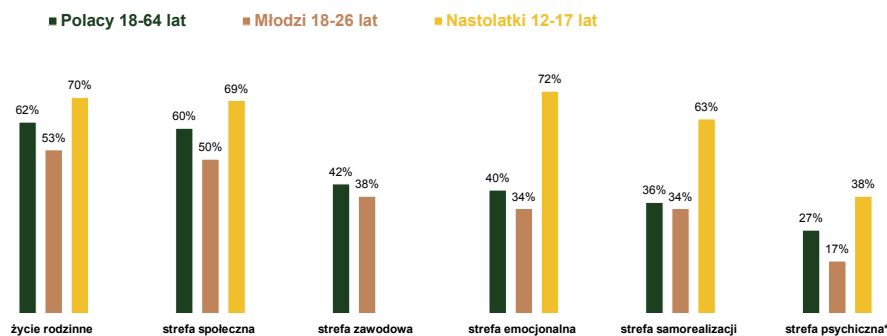
zdrowie, szczęście, dobrobyt, komfort psychiczny, satysfakcję z życia, umiejętność radzenia sobie z emocjami, poczucie sensu, celu oraz więzi społecznej. Aby osiągnąć jego pełnię, wszystkie te elementy muszą harmonijnie współgrać. Wiele osób zapomina jednak, że oprócz dobrostanu psychicznego równie ważna jest troska o dobrostan cyfrowy.

Cyfrowy dobrostan to stan, w którym balans między światem technologii a rzeczywistością jest zachowany. To umiejętność osiągania harmonii poprzez kontrolowanie ilości i jakości czasu spędzanego z cyfrowymi urządzeniami. To także poczucie, że w razie potrzeby możemy się bez niego obejść.

To nie tylko ograniczenie używania smartfonów czy zminimalizowanie czasu spędzanego online, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości własnych nawyków, zrozumienie ich wpływu na samopoczucie i umiejętne wykorzystanie dostępnych narzędzi.

POLACY NAJLEPIEJ OCENIAJĄ ŻYCIE RODZINNE, NASTĘPNIE RELACJE SPOŁECZNE. MŁODZI DOROŚLI OCENIAJĄ WSZYSTKIE STREFY GORZEJ NIŻ OGÓŁ SPOŁECZEŃSTWA, Z KOLEI TO NASTOLATKI OSIĄGAJĄ NAJWYŻSZE WYNIKI.

Samooceena poszczególnych stref życia przez dorosłych, młodych i dzieci

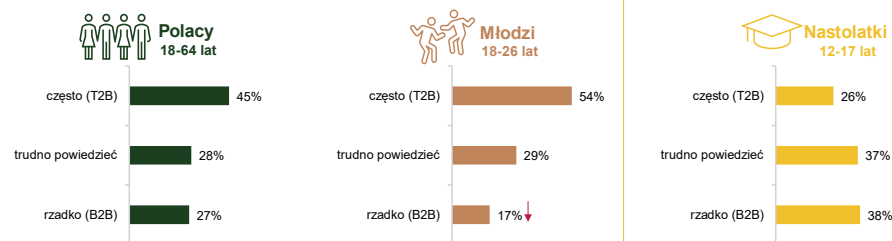


Pytanie: DBR4. Życie rodzinne. Jak często spędzasz czas ze swoją rodziną? DBR3. Strefa społeczna. Jak oceniasz swoje relacje z innymi osobami? DBR5. Strefa zawodowa. Jak oceniasz poziom swojego zadowolenia w życiu zawodowym? (z wykluczeniem dzieci) DBR1. Strefa emocjonalna. Jak często odczuwasz spokój i wewnętrzną równowagę? DBR6. Strefa samorealizacji. Na ile czujesz, że w swoim życiu rozwijasz pasje i realizujesz ważne cele? DBR2. Strefa psychiczna. Jak często odczuwasz stres lub niepokój? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

PONAD POŁOWA MŁODYCH DOROŚŁYCH CZĘSTO ODCZUWA STRES I NIEPOKÓJ. WŚRÓD POLAKÓW TEN ODSETEK JEST TROCHĘ NIŻSZY I WYNOŚI 45%.

Wśród młodych dorosłych odczuwanie stresu i niepokoju częściej deklarują kobiety (62%) niż grupa mężczyzn (47%).

Strefa psychiczna – jak często czujesz stres i niepokój

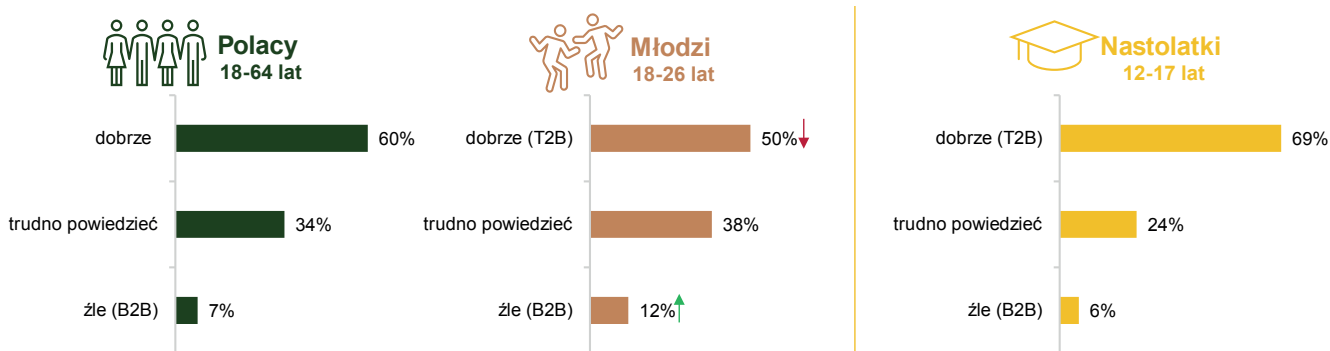


Pytanie: DBR2. Strefa psychiczna. Jak często odczuwasz stres lub niepokój? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

↓ ↑ Różnice istotne statystycznie

60% DOROŚŁYCH DOBRZE OCENIA SWOJE RELACJE Z INNYMI OSOBAMI. W GRUPIE MŁODYCH TEN ODSETEK SPADA DO 50%. WSKAŹNIK NAJLEPIEJ WYPADA W GRUPIE NASTOLATKÓW – PRAWIE 70% OCENIA JE JAKO DOBRE.

Strefa społeczna – jak oceniasz swoje relacje z innymi



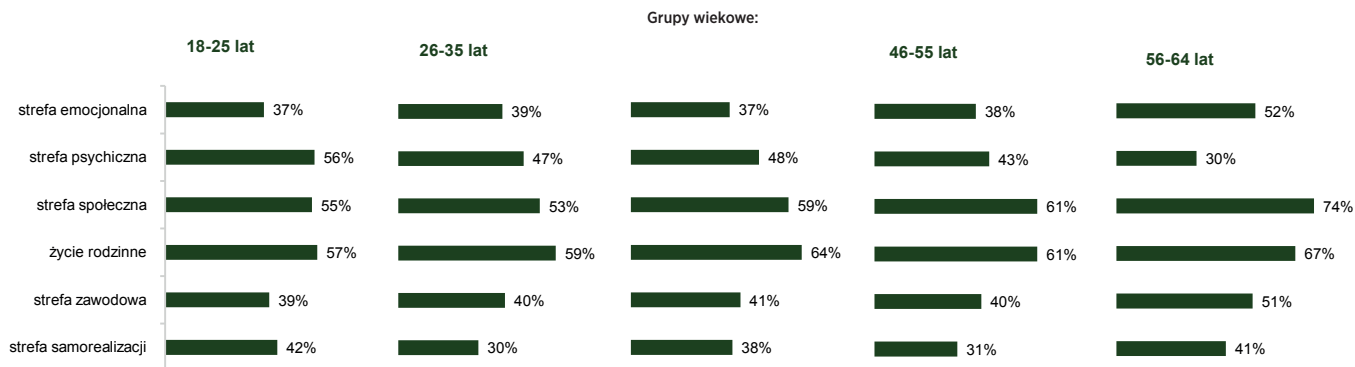
Pytanie: DBR3. Strefa społeczna. Jak oceniasz swoje relacje z innymi osobami? (Polacy n=1000, Młodzi n=432, Nastolatki n=454)

↓ ↑ Różnice istotne statystycznie

DOBROSTAN EMOCJONALNY I SPOŁECZNY ROŚNIE WRAZ Z WIEKIEM,
A NAJLEPSZE WYNIKI ODNOTOWANO WŚRÓD OSÓB W WIEKU 56-64 LATA.

Młodsze grupy wykazują mniejsze zadowolenie w obszarach zawodowych i samorealizacji, co może wynikać z presji społecznej i zawodowej typowej dla wcześniejszych etapów życia.

Dobrostan – w podziale na wiek



Pytanie: DBR1, DBR2, DBR3, DBR4, DBR5 (18-25 lat n=132, 26-35 lat n=217, 26-35 lat n=278, 46-55 lat n=205, 56-64 lat n=168)

6 NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW

▪ Strefa rodzinna to najlepiej oceniany obszar życia wśród wszystkich grup

Zwłaszcza przez osoby, które mają dzieci. Młodzi dorośli jednak spędzają mniej czasu z rodziną niż ogół Polaków, co może wpływać na ich ogólne samopoczucie i poczucie wsparcia.

▪ Większość Polaków nie jest zadowolona ze swojego życia zawodowego

Zadowolenie wzrasta wraz z poziomem zarobków, co wskazuje na znaczenie stabilności finansowej dla dobrostanu. Młodzi często na początku swojej kariery zawodowej mogą odczuwać większy stres i niepewność zawodową, co wpływa na ich niską ocenę tego obszaru.

▪ Jedynie połowa młodych dorosłych pozytywnie ocenia swoje relacje z bliskimi

Możliwe, że częstsze korzystanie z mediów społecznościowych kosztem kontaktów bezpośrednich wpływa na ich poczucie samotności i brak satysfakcji z relacji.

▪ 27% Polaków ma poczucie, że nie realizuje w pełni swoich celów życiowych

Lepszą ocenę samorealizacji deklarują osoby, które spędzają więcej czasu z rodziną, co potwierdza rolę wsparcia społecznego w dążeniu do spełnienia osobistego. Dla młodych dorosłych, którzy są na początku drogi zawodowej, presja osiągnięcia sukcesu może być przytłaczająca.

▪ Tylko 40% Polaków odczuwa regularny spokój i wewnętrzną równowagę.

Dla młodych dorosłych odsetek ten spada do jednej trzeciej, co sugeruje większą podatność tej grupy na stresory współczesnego świata. Cyfryzacja, szybkie tempo życia i niepewność zawodowa mogą znacząco wpływać na ich poczucie spokoju.

▪ Ponad połowa młodych dorosłych często odczuwa stres i niepokój

Szczególnie kobiety deklarują wyższy poziom stresu niż mężczyźni. Warto podkreślić, że stres ten może wynikać zarówno z presji zawodowej, jak i z wpływu mediów społecznościowych, które promują nieosiągalne standardy życia i sukcesu.

Cyfrowy dobrostan to stan, w którym balans między światem technologii a rzeczywistością jest zachowany, co pozwala na zdrowe korzystanie z nowych technologii bez poczucia przeciążenia i przymusu bycia online.

Dzieci z planety Internet, dorośli z planety Ziemia

WSZYSTKO, CZEGO NIE WIECIE O SWOICH DZIECIACH



Fot. UNSPLASH.COM

Dzieci milczą, rodzice nie pytają – dlatego wyobrażenie tych ostatnich o tym, z czym najmłodszy stykają się w Internecie, znacząco różni się z rzeczywistością.

PIERWSZY MIT

Dzieci korzystają z telefonów krócej, niż sądzimy. Zdaniem rodziców ich pociechy nie spędzają zbyt dużo czasu w Internecie (w naszym raporcie odpowiedziało tak 56% dorosłych). Dokładnie tyle samo

Rodzice i dzieci mają różne opinie na temat mediów społecznościowych. Większość rodziców uważa, że mają one negatywny wpływ, podczas gdy dzieci widzą je jako ważne narzędzie do nawiązywania relacji i zdobywania informacji.

dzieci oceniło, że... zbyt długo ślęczą przed ekranem. I trudno nie przyznać im racji – nasze badanie pokazuje, że młodzież wpatruje się w ekrany smartfonów ponad 6 godzin dziennie.

DRUGI MIT

Wiemy, co robią nasze dzieci w Internecie, bo... sami w nim siedzimy. Nic z tych rzeczy. Okazuje się, że choć sieć jest jedna, to stanowi dwa zupełnie inne światy. Dla starszych użytkowników

RODZICE SĄ W WIĘKSZOŚCI ZGODNI, ŻE LEPIEJ JEST, JEŚLI DZIECKO DOSTANIE WŁASNY SMARTFON W PÓŹNIEJSZYM WIEKU.

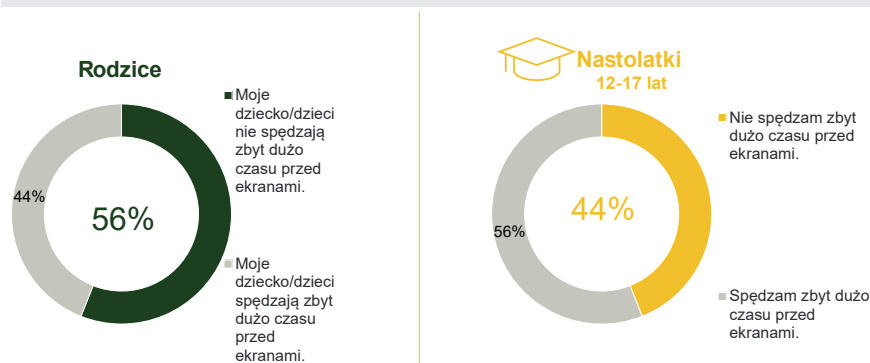
Im później dziecko dostanie smartfon tym lepiej



Pytanie: DZI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Rodzice n=669, Nierodzice n=331)

56% RODZICÓW UWAŻA, ŻE ICH DZIECI NIE SPĘDZAJĄ ZBYT DUŻO CZASU PRZED EKRADEM. WŚRÓD NASTOLATKÓW TYLKO 44% DEKLARUJE, ŻE TAK NAPRAWDĘ JEST.

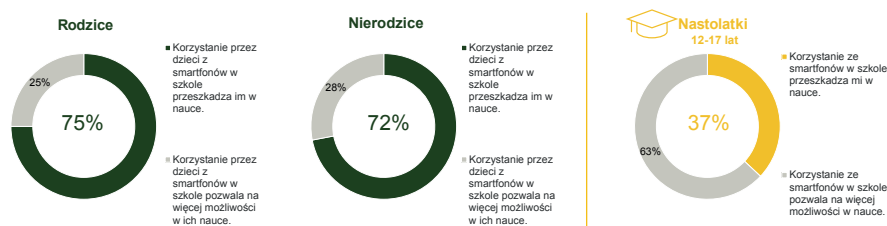
Wśród nastolatków chłopcy częściej deklarują brak nadmiernego czasu przed ekranem (50%) w porównaniu z dziewczynkami (39%).



Pytanie: DZI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Rodzice n=669, Nastolatki n=454)

PRAWIE ¼ DOROSŁYCH, ZARÓWNO RODZICE, JAK I NIERODZICE, UWAŻA ZGODNIE, ŻE SMARTFONY W SZKOLE PRZESZKADZAJĄ W NAUCE, PRZY CZYM TYLKO 37% NASTOLATKÓW SIĘ Z TYM ZGADZA.

Wśród osób bez dzieci kobiety znacznie częściej podzielają tezę, że smartfony w szkole przeszkadzają w nauce (91%), względem mężczyzn (77%).



Pytanie: DZI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Rodzice n=669, Nierodzice n=331, Nastolatki, n=454)

Internet to głównie zakupy, muzyka, kursy czy ciekawe informacje. Tymczasem dla niemal co drugiego dziecka to miejsce, w którym po raz pierwszy styka się z przemocą, agresją, hejtem, scenami erotycznymi, promowaniem narkotyków, a nawet może znaleźć instrukcję, jak popełnić samobójstwo.

MIT TRZECI

Moje dziecko jest w Internecie bezpieczne.

O tym, jak bardzo jest to złudne, świadczą dane zebrane przez NASK. Na przykład niepokojący jest wzrost odsetka nastolatków, którzy decydują się na spotkanie z dorosłym poznanym w Internecie (niemal 18% w 2022 vs 14% w 2020). Co gorsza, co czwarty z nich nikogo nie poinformował. Najmłodszy zwykle nie zwierza się mamie i tacie, że padli ofiarą hejtu, fałszywych oskarżeń czy rówieśniczej nagonki. Wstydzą się mówić, gdy w sieci zaczynają krążyć zmanipulowane zdjęcia lub filmiki. Jeśli decydują się o tym opowiedzieć, to raczej rówieśnikom, znajomym, a nie rodzicom.

MIT CZWARTY

Media społecznościowe są (nie)dobrze.

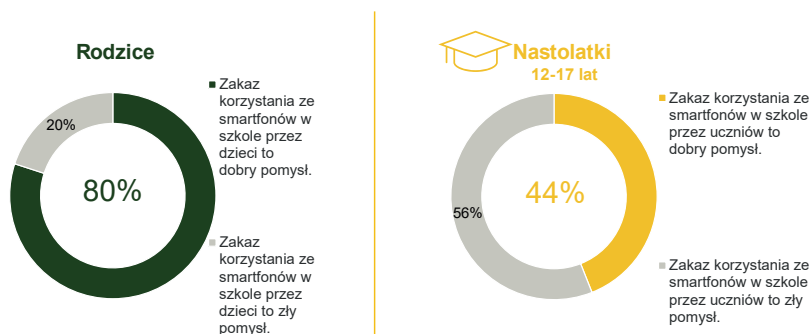
Rodzice i ich dzieci zdecydowanie różni postrzeganie roli social mediów. Dorośli są w większości przekonani, że media społecznościowe mają negatywny wpływ na ich dzieci. Taką opinię w naszym raporcie wyraziło nieco ponad 80% rodziców. Nie mogą w tej sprawie liczyć na zrozumienie swoich dzieci. Co drugie z nich (54%) uważa, że nie ma nic złego w treściach, jakie znajdują w social mediach. Co więcej, to właśnie SM są dla nich miejscem nawiązywania relacji z rówieśnikami, zaistnienia w grupie znajomych czy źródłem informacji.

Wnioski? Rodziców nie powinno znieść, że skoro dziecko siedzi w domu, to znaczy, że jest bezpieczne, a oni wiedzą, jak wygląda jego cyfrowe życie. Potrzebna jest jeszcze rozmowa na temat doświadczeń dziecka w sieci.

ZNACZNA WIĘKSZOŚĆ DOROSŁYCH ZGADZA SIĘ, ŻE ZAKAZ UŻYWANIA SMARTFONÓW W SZKOLE JEST DOBRYM POMYSŁEM. NATOMIAST WŚRÓD NASTOLATKÓW TYLKO 44% WIDZI SENS TAKIEGO ZAKAZU.

Wśród nastolatków to ci młodsi (12-14 lat) częściej uważają taki zakaz za zasadny (54%) w porównaniu ze starszymi 13-17 lat (37%).

Zakaz korzystania przez dzieci ze smartfonów w szkole to dobry pomysł

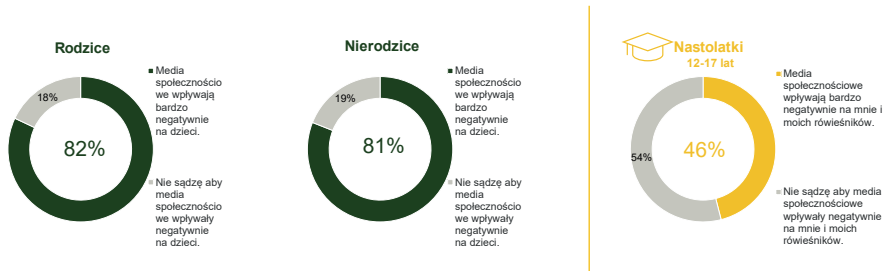


Pytanie: DZI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Rodzice n=669, Nierodzice n=331, Nastolatki, n=454)

AŻ 82% RODZICÓW UWAŻA, ŻE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE BARDZO NEGATYWNIE WPŁYWAJĄ NA DZIECI. TYLKO 46% NASTOLATKÓW WSKAZUJE SOCIAL MEDIA JAKO ZAGROŻENIE DLA SIEBIE SAMYCH I RÓWIEŚNIKÓW.

W grupie osób bezdzietnych to osoby spędzające regularnie czas przed ekranem częściej przewidują negatywny wpływ social mediów na dzieci niż grupa rzadko używająca ekranów (85% vs 64%). Wśród nastolatków nie zauważono istotnych różnic w stwierdzeniu szkodliwości social mediów nawet w grupie odczuwających obniżoną satysfakcję życiową za sprawą przeglądania social mediów (48% vs 44%).

Media społecznościowe wpływają bardzo negatywnie na dzieci



Pytanie: DZI. Zaznacz stwierdzenie, z którym się bardziej zgadzasz (Rodzice n=669, Nierodzice n=331, Nastolatki n=454)

6 NAJWAŻNIEJSZYCH WNIOSKÓW

▪ **Technologia coraz szybciej staje się częścią rozwoju dzieci**

Już co czwarte dziecko w wieku 4–6 lat ma swój smartfon, a w grupie 7–11 lat ma go już ponad połowa dzieci. Jednak dostęp do smartfonów od najmłodszych lat może negatywnie wpływać na dobrostan cyfrowy dzieci, ograniczając ich zdolność rozwijania umiejętności koncentracji i interakcji społecznych.

▪ **Zakaz smartfonów w szkołach bardziej popierany przez rodziców**

Pomysł zakazu korzystania z telefonów w szkołach cieszy się dużym poparciem wśród dorosłych. Większość nastolatków nie podziela tej opinii, co może oznaczać, że taki zakaz odnosi się do swojego poczucia swobody i wolności.

▪ **Rodzice nie doszacowują czasu swoich dzieci spędzanego przed ekranem**

Jest rozbieżność między rodzicami a nastolatkami w ocenie czasu spędzanego przed ekranem. Może to wynikać z faktu, że rodzice nie zawsze mają pełny wgląd w życie cyfrowe swoich dzieci.

▪ **Dorośli częściej zauważają negatywny wpływ social mediów na dzieci niż one same**

Ta różnica może wynikać z niepełnej świadomości młodzieży co do nadmiernej ekspozycji na treści internetowe. Dla młodych ludzi media społecznościowe są miejscem nawiązywania relacji, wyrażania siebie i poszukiwania akceptacji. Osobom dorosłym łatwiej może przychodzić wydawanie osądu w przypadku innej grupy, gdy dostrzegają potencjalne negatywne skutki wpływające na dzieci.

▪ **Smartfony jako przeszkoda w edukacji dzieci według dorosłych, ale szansa według dzieci**

Zdecydowana większość dorosłych uważa, że obecność smartfonów w szkole przeszkadza dzieciom w nauce, natomiast nastolatki widzą to zupełnie inaczej. Może to wynikać z tego, że młodzież coraz częściej postrzega smartfony jako narzędzie wspierające edukację, umożliwiające szybki dostęp do informacji.

▪ **Nierodzice bardziej różnią się między sobą podejściem do relacji technologii z dziećmi**

Osoby bez dzieci często nie mają bezpośredniego doświadczenia w obserwowaniu wpływu technologii na rozwój dziecka, co sprawia, że ich opinie mogą być mniej ujednolicone i bardziej różnorodne. Rodzice wykazują spójne postawy w zakresie prewencji negatywnego wpływu technologii na ich dzieci.

Wielu rodziców błędnie uważa, że ich dzieci są bezpieczne w Internecie. W rzeczywistości coraz więcej nastolatków spotyka się z nieznanymi poznanymi online, a wielu z nich nie informuje o tym dorosłych.



Fot. PIXABAY.COM

Cyfrowa równowaga

NAJWAŻNIEJSZE REKOMENDACJE DLA WSZYSTKICH POKOLEŃ

- **Nauka cyfrowej równowagi.** Wyniki wskazują na konieczność promowania równowagi cyfrowej, szczególnie wśród młodych osób, poprzez edukację w zakresie higieny cyfrowej. Ważne jest ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, świadome korzystanie z mediów społecznościowych oraz rozwijanie umiejętności zarządzania stresem związanym z technologią.
- **Młodsze pokolenia są najbardziej narażone na stres cyfrowy.** Spędzanie czasu przed ekranem, uzależnienie od technologii i ekspozycja na negatywne treści sprawiają, że młodsze osoby są szczególnie narażone na stres cyfrowy. Dlatego ważne są inicjatywy promujące zarządzanie czasem ekranowym, edukacja cyfrowa i budowanie odporności emocjonalnej.
- **Podział pokoleniowy w używaniu mediów.** Różnice w korzystaniu ze źródeł informacji między grupami wiekowymi wskazują na potrzebę edukacji starszych osób w zakresie korzystania z nowych technologii oraz zwiększenia krytycznego podejścia młodszych do treści publikowanych w mediach społecznościowych.
- **Wieloekranowość a stres cyfrowy.** Przeglądanie kilku ekranów jednocześnie szczególnie u młodszych grup obniża efektywność poznawczą i zwiększa poziom stresu. Warto promować praktyki „jednozadaniowe” i świadome korzystanie z urządzeń.
- **Cyberbezpieczeństwo jako wyzwanie międzypokoleniowe.** Młodszy Polacy, choć deklarują większą świadomość zagrożeń, często ignorują zasady bezpieczeństwa. Starsze osoby, choć ostrożniejsze, wymagają wsparcia w nabywaniu praktycznych umiejętności związanych z cyberbezpieczeństwem.
- **Konieczność nauki o AI.** Wraz z rozwojem technologii AI ważne jest zarówno demystyfikowanie jej dla starszych osób, jak i pogłębianie wiedzy krytycznej u młodszych pokoleń, by przygotować je do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi.
- **Dobrostan cyfrowy a wiek.** Wyraźny podział w poziomie dobrostanu cyfrowego między młodszymi i starszymi grupami wskazuje na potrzebę opracowania różnych strategii wsparcia. Młodszy wymagają większego wsparcia w zakresie zdrowego korzystania z technologii i radzenia sobie z presją online, podczas gdy starsze grupy mogłyby korzystać z edukacji cyfrowej w zakresie nowych technologii.



<https://safescreensafemind.pl>