

# Style Cyfrowego Rodzicielstwa w Polsce

Między kontrolą a zaufaniem  
Analiza postaw i strategii wychowawczych



Karol Kamiński, Agnieszka Ładna

**NASK**

## TYTUŁ

Style Cyfrowego Rodzicielstwa w Polsce: Między kontrolą a zaufaniem.  
Analiza postaw i strategii wychowawczych.

## AUTORZY

Karol Kamiński, Agnieszka Ładna

## KONSULTACJA MERYTORYCZNA

Filip Konopczyński

## SŁOWA KLUCZOWE

style cyfrowego rodzicielstwa, Digital Parenting Scale (DPS), cyberbezpieczeństwo dzieci i młodzieży, czas ekranowy, higiena cyfrowa, profilaktyka cyfrowa

## REDAKCJA JĘZYKOWA I KOREKTA

Łukasz Szczęsny

## OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

ENDLESS

## WYDAWCA

NASK – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Kolska 12, 01-045 Warszawa  
Numer ISBN: 978-83-68356-63-2

## LICENCJA

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

## CYTOWANIE

Kamiński, K., Ładna, A. (2026). *Style Cyfrowego Rodzicielstwa w Polsce: Między kontrolą a zaufaniem. Analiza postaw i strategii wychowawczych*. NASK – PIB.

## FINANSOWANIE

Badanie przeprowadzono w ramach projektu Kampanie edukacyjno-informacyjne dot. upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych, finansowanego z programu Fundusze Europejskie na Rozwój Cyfrowy (FERC).



Fundusze Europejskie  
na Rozwój Cyfrowy



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**NASK**

# Spis treści

<b>WSTĘP</b> .....	<b>4</b>
<b>PYTANIA I ODPOWIEDZI</b> .....	<b>5</b>
<b>NAJWAŻNIEJSZE USTALENIA</b> .....	<b>10</b>
<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>12</b>
<b>PORTRET CYFROWEGO RODZICA: AKTYWNOŚCI I KOMPETENCJE</b> .....	<b>14</b>
Czas korzystania z internetu (w celach prywatnych) .....	14
Cel korzystania z internetu .....	16
Samooceńca wiedzy rodziców w zakresie cyberbezpieczeństwa .....	19
<b>NARZĘDZIA CYFROWEGO WYCHOWANIA – SKALA DPS</b> .....	<b>24</b>
<b>STYLE CYFROWEGO RODZICIELSTWA – SEGMENTACJA</b> .....	<b>30</b>
<b>PARADOKS WYCOFANIA</b> .....	<b>38</b>
<b>PRAKTYKA CYFROWEGO WSPÓŁCZESTNICTWA</b> .....	<b>41</b>
Między rozrywką a obowiązkiem .....	41
Kształt cyfrowego zaangażowania rodziców – podsumowanie .....	44
Częstotliwość cyfrowego towarzyszenia .....	46
Bariery współuczestnictwa: co oddala nas od dzieci w cyfrowym świecie? .....	49
<b>CYFROWY DIALOG W PRAKTYCE – MOTYWACJE I OCZEKIWANE WSPARCIE</b> .....	<b>52</b>
Rozmowa jako fundament profilaktyki cyfrowej .....	52
Co motywuje rodziców do rozmowy? .....	56
Jakiego wsparcia oczekują rodzice? .....	62
<b>PODSUMOWANIE</b> .....	<b>66</b>
<b>ZAŁĄCZNIKI</b> .....	<b>68</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>72</b>

# Wstęp

Współczesne rodzicielstwo w coraz większym stopniu wiąże się z obecnością technologii cyfrowych w niemal każdej sferze życia domowego. Smartfon przestał być jedynie urządzeniem do komunikacji, stając się głównym środkiem dostępu do zasobów cyfrowych i istotnym narzędziem interakcji z rzeczywistością zewnętrzną, a coraz częściej także wsparciem w edukacji. Dla opiekunów ta zmiana oznacza konieczność odnalezienia się w nowej roli – **cyfrowego przewodnika**, który musi pogodzić potrzebę zapewnienia dziecku bezpieczeństwa z koniecznością uwzględniania jego rosnącej autonomii. W debacie publicznej problem ten bywa ujmowany w uproszczony, dychotomiczny sposób, dzielący rodziców na tych, którzy „pozwalają na wszystko”, oraz tych, którzy „blokują dostęp do sieci”. Rzeczywistość praktyk wychowawczych wydaje się bardziej złożona. Aby ją uchwycić, w niniejszym badaniu wykorzystano **Skalę Cyfrowego Rodzicielstwa** (*Digital Parenting Scale – DPS*; Ferguson i in., 2024), umożliwiającą pomiar sześciu różnych aspektów strategii wychowawczych – od rozmowy i wsparcia po technologiczną kontrolę i nadzór pośredni. Na podstawie wyników skali oraz zastosowanej analizy skupień (metoda k średnich) wyodrębniono cztery style cyfrowego rodzicielstwa: **Wspierający, Kontrolujący, Liberalny oraz najczęściej występujący w badanej populacji styl Niezaangażowany**.

Raport przedstawia wybrane mechanizmy związane z cyfrową codziennością polskich rodzin, w tym zjawisko „**paradoksu wycofania**”, polegające na istotnym ograniczaniu aktywności wychowawczej przez rodziców nastolatków w okresie, który jest przez nich postrzegany jako szczególnie ryzykowny. Analiza uwzględniała również profil własnej aktywności opiekunów i wykazała współwystępowanie modelu **hybrydowego korzystania z internetu** – łączącego cele zawodowe, edukacyjne i prywatne – z wyższym poziomem deklarowanej czujności w obszarze cyberbezpieczeństwa. Badanie pokazało także zróżnicowanie ról opiekuńczych ze względu na płeć, ujawniając wyższy poziom deklarowanego zaangażowania kobiet w bieżące monitorowanie aktywności dzieci online.

Uzyskane wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do planowania działań wspierających rozwój kompetencji rodzicielskich – w kierunku odejścia od reaktywnej kontroli na rzecz modeli opartych na dialogu i proaktywnej profilaktyce cyfrowej.

# Pytania i odpowiedzi

**W**spółczesna opieka nad dzieckiem to nieustanny proces balansowania między zapewnianiem mu bezpieczeństwa a szanowaniem jego rosnącej autonomii. Aby zrozumieć, jak polscy rodzice radzą sobie z tym wyzwaniem, ich działania zostały poddane analizie przez pryzmat sześciu strategii cyfrowego wychowania: od rozmowy i wspólnego spędzania czasu, po twardego monitoring technologiczny. Poniższe zestawienie rzuca światło na najważniejsze paradoksy i mechanizmy, które rządzą w polskich domach w dobie internetu i immersji cyfrowej.



## Czy płeć dziecka różnicuje podejście rodziców do kontroli w sieci?

Dane wskazują, że płeć dziecka nie jest czynnikiem decydującym o doborze metod nadzoru czy wsparcia. Rodzice w równym stopniu angażują się w ustalanie zasad i monitoring niezależnie od tego, czy wychowują syna, czy córkę. Rozkład poszczególnych stylów wychowawczych w grupach chłopców i dziewczynek był niemal identyczny, co obala mit o silniejszej potrzebie chronienia córek w świecie cyfrowym.



## Po jakie cyfrowe narzędzia polscy rodzice sięgają najczęściej?

Dane wskazują, że rodzice częściej sięgają po rozmowę i budowanie świadomości niż po wyłącznie techniczne formy kontroli. Najpopularniejszą metodą są tzw. mediacje, czyli doradzanie dziecku i wspólne omawianie zasad bezpieczeństwa – taką strategię deklarowało ponad sześciu na dziesięciu opiekunów (61,6%). Na drugim miejscu znalazły się regulacje, czyli egzekwowanie domowych zasad dotyczących tego, kiedy i jak długo dziecko może korzystać z telefonu czy komputera (48,6%).



## Czy wraz z wiekiem dziecka rodzice „odpuszczają” cyfrową kontrolę?

Zdecydowanie tak. Wraz z dorastaniem potomstwa następuje systematyczny spadek intensywności stosowania niemal wszystkich strategii wychowawczych. O ile wobec grupy dzieci w wieku 6–9 lat dominuje nadzór i wyznaczanie zasad, o tyle wśród rodziców młodzieży (14–17 lat) aż 56% reprezentowało styl *Liberalny* (pozostawiający swobodę). Wyniki wskazują na systematyczny spadek intensywności nadzoru wraz z wiekiem dziecka oraz wzrost znaczenia podejścia opartego na autonomii. Zależność ta nie pozwala jednak na ocenę, w jakim stopniu poziom autonomii o powiada rzeczywistym kompetencjom cyfrowym nastolatków.



## Dlaczego rodzice nastolatków rezygnują z kontroli, skoro uważają, że to właśnie ta grupa jest najbardziej zagrożona w sieci?

Zjawisko to można określić mianem „paradoksu wycofania”. Polega ono na wyraźnym spadku zaangażowania rodziców w aktywności wychowawcze (egzekwowania zasad, prowadzenia monitoringu, wspólnego spędzania czasu) w okresie, który oceniają oni jako związany z największym ryzykiem dla ich dzieci. Aż 79% badanych uznało wiek 10–13 lat za moment największego zagrożenia, a mimo to właśnie wtedy opiekunowie najczęściej rezygnują z narzędzi ochronnych. Ta zmiana postawy nie musi wynikać z przekonania o dojrzałości nastolatka. Co istotne, wycofanie się rodzica nie jest związane ze spadkiem deklarowanego poziomu napięć domowych – natężenie konfliktów o technologię pozostawało w tej grupie na wysokim poziomie.



## Czy kłótnie o telefon wygasają wraz z wiekiem dziecka?

Choć wraz z dorastaniem dziecka rodzice znacząco ograniczają stosowanie kontroli technologicznej czy ustalanie twardych limitów czasowych, jeden element pozostaje niemal niezmienny. Chodzi o tzw. negocjowanie granic, czyli występowanie domowych napięć i konfliktów związanych z przestrzeganiem zasad korzystania z sieci. Wskaźnik tych sporów utrzymywał się na stałym poziomie (ok. 16–20% przebadanych rodzin) niezależnie od tego, czy dzieci miały 6, czy 17 lat. Może to wskazywać, że cyfrowe granice stanowią obszar wymagający stałej uwagi i cierpliwości przez cały okres dorastania potomstwa.



## Kto jest cyfrowym liderem w polskim domu: mama czy tata?

W badaniu uwidocznił się podział ról, w którym to matki częściej podejmują się monitorowania aktywności cyfrowej dzieci. Kobiety częściej niż mężczyźni opierały swoje działania na mediacjach (rozmowie) oraz ustalaniu twardych zasad (regulacjach). Matki stanowiły zdecydowaną większość wśród rodziców i opiekunów przejawiających style oparte na wysokim zaangażowaniu: *Wspierający* (66,9%) oraz *Kontrolujący* (60,1%). Ojcowie częściej natomiast przyjmowali styl *Niezaangażowany*, reagując na poczynania dziecka w sposób doraźny.



## Który model wychowawczy wiąże się z największym spokojem w relacji z dzieckiem?

Z analizy wynika, że styl *Wspierający* współwystępuje z najniższym poziomem deklarowanych konfliktów dotyczących korzystania z technologii, choć stosuje go tylko 18% rodziców. Tacy rodzice przyjmują rolę wspierającą: łączą twarde zasady (np. limity czasu) z autentycznym wsparciem i szczerym dialogiem. W domach, w których panowało takie podejście, odnotowano najniższą liczbę kłótni o internet.



## W jakich obszarach cyfrowego życia rodzice najczęściej towarzyszą swoim dzieciom?

Najwyższy poziom zaangażowania rodziców dotyczył aktywności związanych z konsumpcją treści oraz obowiązkami szkolnymi. Dominującymi obszarami były sfery szkoły i obowiązków (np. odrabianie lekcji, przygotowanie do sprawdzianów) oraz rozrywki i czasu wolnego (np. granie w gry online) – w obu tych obszarach swoją obecność deklaruje ponad 76% badanych. Najpopularniejszą aktywnością okazało się wspólne oglądanie filmów i seriali (48,5%).



## Czy rodzice dający dziecku pełną swobodę (styl *Liberalny*) spędzają z nim więcej czasu w sieci?

Dane wskazują na coś przeciwnego. Choć styl *Liberalny* opiera się na zaufaniu, rodzice ci wykazywali **najniższy poziom współuczestnictwa** zarówno w sferze rozrywki (**71%**), jak i relacji (**47%**). W praktyce rezygnacja z zasad (brak kontroli) nie szła u nich w parze z budowaniem relacji przez wspólne działania, lecz często oznaczała niemal całkowite wycofanie się dorosłego z cyfrowego życia dziecka.



## Dlaczego rodzice tak rzadko towarzyszą dzieciom w ich cyfrowych relacjach społecznych (np. w mediach społecznościowych)?

Obszar komunikatorów i mediów społecznościowych cechuje się najniższym wskaźnikiem zaangażowania ze strony dorosłych – aktywność w tej sferze deklarowało jedynie 53,9% badanych. Wyniki sugerują, że opiekunowie często postrzegają aktywność społeczną dzieci w sieci jako sferę zasługującą na autonomię lub sądzą, że włączenie się w nią wymaga kompetencji cyfrowych, których sami nie zawsze posiadają. Co istotne, zaangażowanie w tym temacie charakteryzowało przede wszystkim **rodziców Kontrolujących** (71,9%). Wskazuje to, że angażowanie się dorosłych w cyfrowe relacje rówieśnicze dziecka ma najczęściej charakter weryfikacji przestrzegania zasad (monitoring kontaktów), a znacznie rzadziej wiąże się z realizacją strategii wspierającej, opartej na wspólnym użytkowaniu mediów.



## Co jest najczęstszą przyczyną braku cyfrowego zaangażowania polskich rodziców?

Główną i najbardziej uniwersalną barierą jest **brak czasu**, na który wskazywał niemal co trzeci badany (**30,9%**). Warto jednak podkreślić pozytywny sygnał – blisko co piąty opiekun (**19,3%**) zadeklarował, że nie napotyka żadnych przeszkód i z sukcesem towarzyszy dziecku w jego aktywności online.



## W jaki sposób wiek dziecka wiąże się z tym, jak rodzice tłumaczą swoją cyfrową nieobecność?

Wraz z dorastaniem potomstwa rodzice coraz częściej wskazują na samodzielność dziecka jako powód ograniczenia wspólnej aktywności. Twierdziło tak 21% opiekunów najmłodszych dzieci (6–9 lat), ale w przypadku rodziców starszej młodzieży (14–17 lat) odsetek ten rósł aż do **35,4%**. Podejście to bezpośrednio współwystępuje z obserwowanym w danych zjawiskiem ograniczania zaangażowania dorosłych w nadzór cyfrowy.



## Jak często polscy rodzice rozmawiają z dziećmi o bezpieczeństwie w sieci?

Regularny dialog prowadziła nieco ponad jedna trzecia opiekunów (**36,2%**). Największa grupa rodziców rozmawia o zagrożeniach jedynie „czasami” (**49,8%**), a blisko co siódmy badany (**14%**) przyznał, że takie rozmowy odbywają się rzadko lub wcale. Rolę liderek domowej profilaktyki pełnią matki, które rozmawiały z dziećmi znacznie częściej niż ojcowie (**40,8%** vs **30,6%**).



## Co jest głównym impulsem skłaniającym rodziców do podjęcia tematu bezpieczeństwa?

Inicjowanie rozmowy rzadko jest częścią zaplanowanej strategii; najczęściej stanowiło rezultat **obawy o bezpieczeństwo dziecka (60,7%)** lub wynikało z **poczucia odpowiedzialności rodzicielskiej (51,4%)**. Blisko połowa rodziców (**48,2%**) reagowała na bodźce zewnętrzne, takie jak informacje o zagrożeniach płynące z mediów, szkoły czy kampanii społecznych. U rodziców o najniższym poziomie kompetencji cyfrowych rozmowa miała charakter interwencyjny – podejmowali ją dopiero po zaobserwowaniu niepokojących zmian w zachowaniu dziecka (**47,7%**).



## Jakiego konkretnego wsparcia oczekują rodzice, aby skuteczniej rozmawiać z dziećmi?

Najbardziej pożądanymi formami pomocy okazały się **kampanie społeczne i informacyjne (36,3%)**, bezpośrednio **konsultacje z ekspertem (31,4%)** oraz dedykowane **strony internetowe z poradami (30,7%)**. Istnieje tu wyraźna różnica płci: kobiety częściej oczekiwały gotowych narzędzi, takich jak **scenariusze rozmów (29,5%)**, podczas gdy ojcowie istotnie częściej nie potrafili sprecyzować swoich potrzeb, wybierając odpowiedź „trudno powiedzieć” (**19,8%**).

# Najważniejsze ustalenia



## Dominującą postawą w polskich domach jest brak spójnej strategii wychowawczej (styl *Niezaangażowany*)

Aż 35% badanych reprezentowało rodzicielstwo o charakterze reaktywnym, ograniczające się do interweniowania w sytuacjach kryzysowych. Styl ten cechuje niespójność oraz doraźność w reagowaniu na aktywność dziecka.



## W polskich domach za cyfrowe wychowanie odpowiadają głównie kobiety

Płeć opiekuna jest kluczowym czynnikiem różnicującym poziom zaangażowania w wychowanie cyfrowe. Kobiety stanowiły zdecydowaną większość w grupach przejawiających podejście oparte na wysokich standardach i dialogu: wśród kierujących się modelem *Wspierającym* stanowiły aż 66,9% badanych, a *Kontrolującym* – 60,1%. Matki częściej wybierały *Mediacje* (rozmowę) i *Regulacje*, podczas gdy ojcowie statystycznie częściej przyjmowali styl *Niezaangażowany* (mężczyźni to 54,3% jego reprezentantów), wykazując trudności w utrzymaniu stałych granic.



## Sposób, w jaki rodzice wykorzystują nowe technologie w życiu codziennym, bezpośrednio determinuje ich postawy i zaangażowanie w cyfrową edukację dzieci

Osoby funkcjonujące w modelu hybrydowym (71%), łączące wykorzystanie narzędzi cyfrowych w sferze prywatnej oraz do pracy lub nauki, wykazywały znacznie wyższą czujność oraz rzadziej wycofywały się z dialogu o bezpieczeństwie. W tej grupie

odsetek opiekunów całkowicie unikających rozmów o cyberzagrożeniach był o połowę niższy niż u rodziców korzystających z sieci wyłącznie w celach prywatnych (11,0% vs 21,5%). Szersze, zróżnicowane obycie cyfrowe dorosłych przekłada się na lepszą identyfikację zróżnicowanych czynników ryzyka oraz większą skłonność do reagowania na impulsy zewnętrzne, takie jak kampanie społeczne, informacje medialne czy niepokojące zmiany w zachowaniu podopiecznego.



## Wraz z dorastaniem dziecka następuje znaczące wycofywanie się rodziców z procesu aktywnej ochrony

O ile w odniesieniu dzieci w wieku 6–9 lat dominował nadzór i wyznaczanie zasad, bowiem 45% rodziców przejawiało styl *Kontrolujący*, o tyle wobec młodzieży (14–17 lat) wskaźnik ten spadał do 25% na rzecz stylu *Liberalnego* (pozostawiającego swobodę), który wybierało aż 56% rodziców starszych nastolatków. Dojrzałość dziecka często nie jest współmierna do zwiększającego się zaufania rodziców, co może ograniczać zdolność identyfikowania potencjalnych zagrożeń w tej grupie wiekowej.



## Rodzice nastolatków wraz z ich dorastaniem rezygnują z kontroli mimo wysokiego poczucia lęku – zjawisko to zidentyfikowano jako „paradoks wycofania”

Choć to właśnie starsza młodzież (10–17 lat) była postrzegana przez rodziców jako najbardziej narażona na niebezpieczeństwa w sieci (stwierdziła tak ponad połowa badanych), to właśnie w tej grupie następował znaczący spadek stosowania niemal wszystkich aktywnych strategii ochrony, takich jak regulacje, monitoring technologiczny czy wspólne spędzanie czasu online.

## Technika i próba badawcza

**B**adanie zrealizowano na ogólnopolskiej próbie rodziców i opiekunów dzieci w wieku 6–17 lat. W celu zapewnienia reprezentatywności względem populacji docelowej zastosowano dobór losowo-kwotowy. Techniką badawczą był standaryzowany wywiad kwestionariuszowy online (CAWI), co pozwoliło na dotarcie do grupy docelowej aktywnie korzystającej z technologii cyfrowych. Zastosowana struktura kwotowa umożliwiła kontrolę kluczowych zmiennych społeczno-demograficznych, co zapewnia rzetelność zebranego materiału. Próbę skonstruowano tak, aby uzyskać trzy zbliżone liczebnie subpopulacje wyróżnione ze względu na wiek dziecka: dzieci wczesnoszkolne (6–9 lat; 32,8%), nastolatki (10–13 lat; 33,5%) oraz młodzież (14–17 lat; 33,7%). Wewnątrz każdej kohorty zachowano parytet płci dzieci (50% dziewczynek i 50% chłopców). Taki podział próby umożliwia prowadzenie analiz porównawczych oraz analizę różnicowania postaw rodzicielskich w zależności od wieku i płci dziecka. Struktura próby odzwierciedla różnicowanie populacji pod względem miejsca zamieszkania (64,1% mieszkańców miast; 35,9% mieszkańców wsi) oraz podziału administracyjnego kraju (proporcjonalny udział wszystkich 16 województw). W badaniu wzięli udział ojcowie (44,8%) oraz matki (55,2%). Użyty rozkład pozwala na przeprowadzenie testów istotności różnic statystycznych (Główny Urząd Statystyczny, 2024).

Liczebność zrealizowanej próby w badaniu wynosi  $N = 1000$ . Należy jednak zaznaczyć, że w poszczególnych analizach szczegółowych oraz na prezentowanych wykresach podstawa wnioskowania (tzw.  $n$  analizowane) może ulegać naturalnym wahaniom. Główna redukcja (do  $n = 968$ ) dotyczy modelu segmentacji stylów wychowawczych. Wynika ona z celowego wykluczenia 32 respondentów (3,2%), którzy zadeklarowali, że ich dzieci w ogóle nie korzystają z internetu ani urządzeń cyfrowych, co uniemożliwiało ocenę ich cyfrowych praktyk rodzicielskich. Ponadto w innych częściach raportu mogą występować inne wahania liczebności (np.  $n = 987$  czy  $n = 961$ ). Są one standardowym efektem zastosowania tzw. filtrów kwestionariuszowych (gdzie pytania pogłębiające zadawano wyłącznie odpowiednim podgrupom). Wszystkie prezentowane w raporcie odsetki zostały przeliczone w stosunku do faktycznej bazy respondentów uprawnionych do odpowiedzi na dane pytanie.

## Metoda i narzędzie pomiaru

Głównym narzędziem wykorzystanym w badaniu jest **Skala Cyfrowego Rodzicielstwa** (ang. *Digital Parenting Scale – DPS*), opracowana przez międzynarodowy zespół naukowców (Ferguson i in., 2024). Narzędzie to powstało w celu wypełnienia luki badawczej w obszarze pomiaru współczesnych praktyk wychowawczych, które ewoluowały wraz z upowszechnieniem technologii mobilnych i mediów społecznościowych.

Oryginalna walidacja skali potwierdziła, że DPS jest rzetelnym i trafnym narzędziem mierzącym sześć odrębnych, komplementarnych wskaźników charakteryzujących różne strategie cyfrowego wychowania.

- 1. Regulacja (*Regulation*)** koncentruje się na stosowaniu ogólnych zasad, nakazów i ograniczeń w celu kontrolowania sposobu, w jaki dziecko korzysta z technologii. Obejmuje m.in. wyznaczanie limitów czasowych oraz określanie dopuszczalnych momentów korzystania z urządzeń.
- 2. Negocjowanie granic (*Boundary negotiation*)** mierzy proces wypracowywania kompromisów oraz równoważenia potrzeb i celów rodzica z autonomią dziecka. Skupia się na napięciach i trudnościach wynikających z egzekwowania domowych „zasad ekranowych”.
- 3. Współużytkowanie (*Co-use*)** diagnozuje częstotliwość wspólnego korzystania z urządzeń cyfrowych przez rodzica i dziecko. Strategia ta opiera się na wspólnym zaangażowaniu w tę samą aktywność cyfrową, co sprzyja wymianie doświadczeń i budowaniu więzi w środowisku online.
- 4. Mediacja (*Mediation*)** wiąże się z działaniami proaktywnymi i edukacyjnymi. Obejmuje aktywne nauczanie dziecka oraz oferowanie mu wskazówek dotyczących bezpiecznego i krytycznego korzystania z internetu.
- 5. Monitoring pośredni (*Monitoring by proxy*)** stanowi miarę zaangażowania sieci społecznej rodzica (np. rodziny, znajomych) w proces obserwowania aktywności cyfrowej dziecka. Takie podejście pozwala na uzyskiwanie informacji o działaniach dziecka bez jego bezpośredniej kontroli.
- 6. Monitoring technologiczny (*Technological monitoring*)** odnosi się do wykorzystywania „twardych” rozwiązań technicznych, takich jak aplikacje do kontroli rodzicielskiej, filtry czy blokady treści.

Wymienione praktyki wychowawcze były badane za pomocą zestawu stwierdzeń, do których respondenci odnosili się, wskazując częstotliwość występowania opisywanych nimi sytuacji. W tym celu wykorzystano pięciostopniową skalę o następujących wartościach: 1 – „nigdy”, 2 – „rzadko”, 3 – „czasami”, 4 – „często”, 5 – „zawsze”. Pełna lista 32 stwierdzeń przypisanych do poszczególnych obszarów DPS została zamieszczona w **Tabeli A w załączniku** do niniejszego raportu.

# Portret cyfrowego rodzica: aktywności i kompetencje

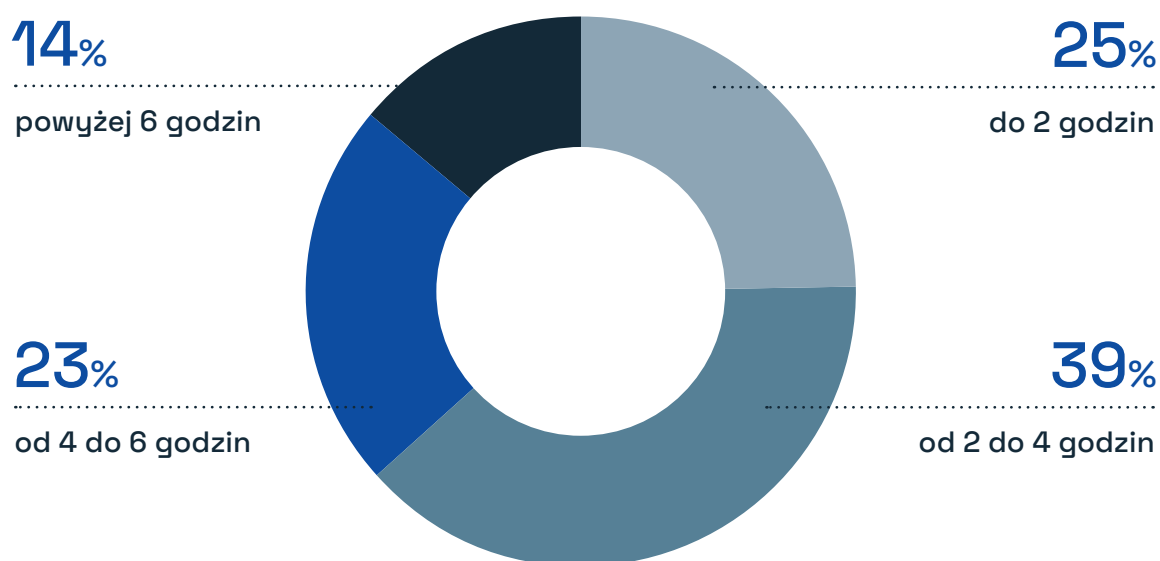


## Czas korzystania z internetu (w celach prywatnych)

Fundamentem analizy strategii wychowawczych jest zrozumienie roli, jaką technologie pełnią w życiu samych dorosłych. Obecność w sieci jest dla polskich opiekunów stanem niemal permanentnym – aż 95% respondentów zadeklarowało korzystanie z internetu codziennie. Marginalny odsetek osób badanych twierdził, że loguje się kilka razy w tygodniu (3%) lub rzadziej (2%), co pozwala przyjąć, że badana grupa to użytkownicy aktywni, dla których cyfrowe narzędzia są naturalnym elementem codzienności.

Dane wskazują, że biorący udział w badaniu rodzice przeznaczali na rozrywkę i komunikację w internecie średnio ponad 4 godziny dziennie (dokładnie 4 godz. i 4 min.). Wartości tej nie należy jednak uznawać za reprezentatywną dla całej zbiorowości, gdyż czas korzystania, w granicach którego mieścił się wynik połowy badanych (mediana), był znacznie krótszy – do 3,5 godziny. Wspomniana rozbieżność wynika z obecności w próbie tzw. intensywnych użytkowników (ang. *heavy users*), których wyniki – sięgające 8–10 godzin na dobę – znacząco podniosły średnią arytmetyczną. Szczegółowy rozkład czasu spędzanego w sieci ukazuje zróżnicowanie poziomów intensywności cyfrowej aktywności badanych rodziców. Największą część badanych (38,8%) deklarowała umiarkowane korzystanie z internetu – od 2 do 4 godzin dziennie. Co czwarty rodzic (24,5%) mieścił się w przedziale zrównoważonym, nieprzekraczającym 2 godzin na dobę. Zjawiskiem wymagającym uwagi jest jednak wysoki odsetek osób o znacznym natężeniu aktywności online – od 4 do 6 godzin dziennie – (22,8%) – oraz poziomie skrajnym, przekraczającym 6 godzin na dobę (13,8%). W tej ostatniej grupie aktywność online stawała się dominującą, a często wyłączną formą zagospodarowania czasu wolnego.

## Wykres 1. Czas korzystania z internetu w celach prywatnych



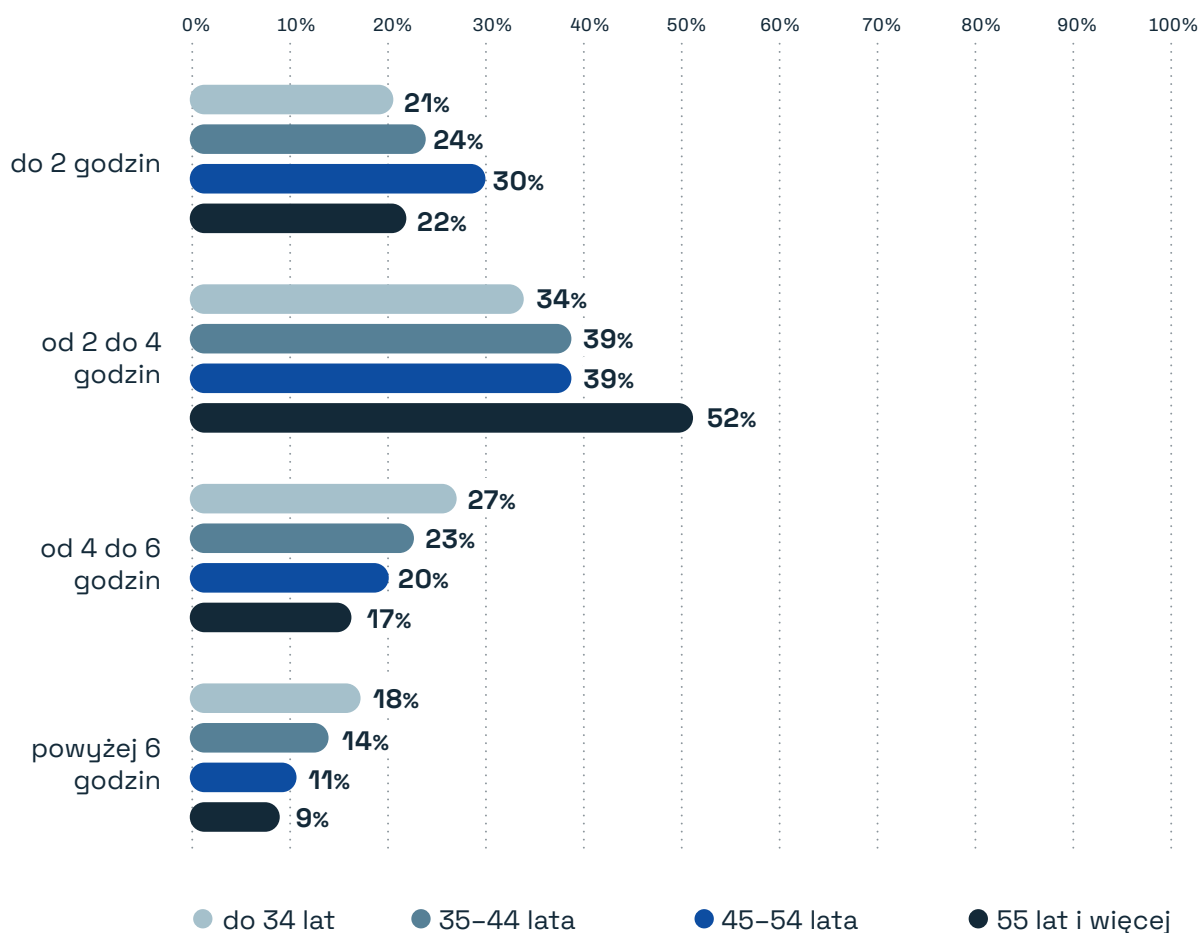
Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK,  $N = 1000$ . Treść pytania: *Ile czasu dziennie (w przybliżeniu) spędzasz korzystając z internetu w celach prywatnych? Weź pod uwagę wszystkie aktywności (oglądanie filmów, słuchanie muzyki, przeglądanie stron, mediów społecznościowych itp.).*

Kluczowym elementem analizy była weryfikacja czynników wpływających na prywatny budżet czasu ekranowego. Analiza statystyczna nie wykazała istotnych zależności między czasem spędzonym w sieci a podstawowymi cechami społeczno-demograficznymi badanych. Testy nie potwierdziły różnic ( $p > 0,05$ ) ze względu na płeć respondenta oraz płeć i wiek dziecka. Przeprowadzone testy wykazały ponadto, że czas poświęcany na osobistą aktywność online nie jest predyktorem kompetencji wychowawczych dorosłego, co zostało szczegółowo omówione w rozdziale poświęconym stylom cyfrowego rodzicielstwa<sup>1</sup>.

Wiek rodziców okazuje się jedynym czynnikiem, który wyraźnie wpływa na to, ile czasu spędzają oni w internecie. Największą intensywnością wyróżniali się najmłodszy opiekunowie (do 34. roku życia). W tej grupie niemal co piąta osoba (18%) była online ponad 6 godzin dziennie, a kolejne 27% spędzało tak od 4 do 6 godzin. Łącznie 45% najmłodszych rodziców przeznaczało na aktywność w sieci znaczną część swojego dnia (powyżej 4 godzin na dobę).

<sup>1</sup> Brak różnic istotnych statystycznie dla płci rodzica, płci i wieku dziecka potwierdzony testami  $U$  Manna-Whitneya i Kruskala-Wallisza ( $p > 0,05$ ).

Wykres 2. Czas korzystania z internetu w celach prywatnych a wiek rodzica



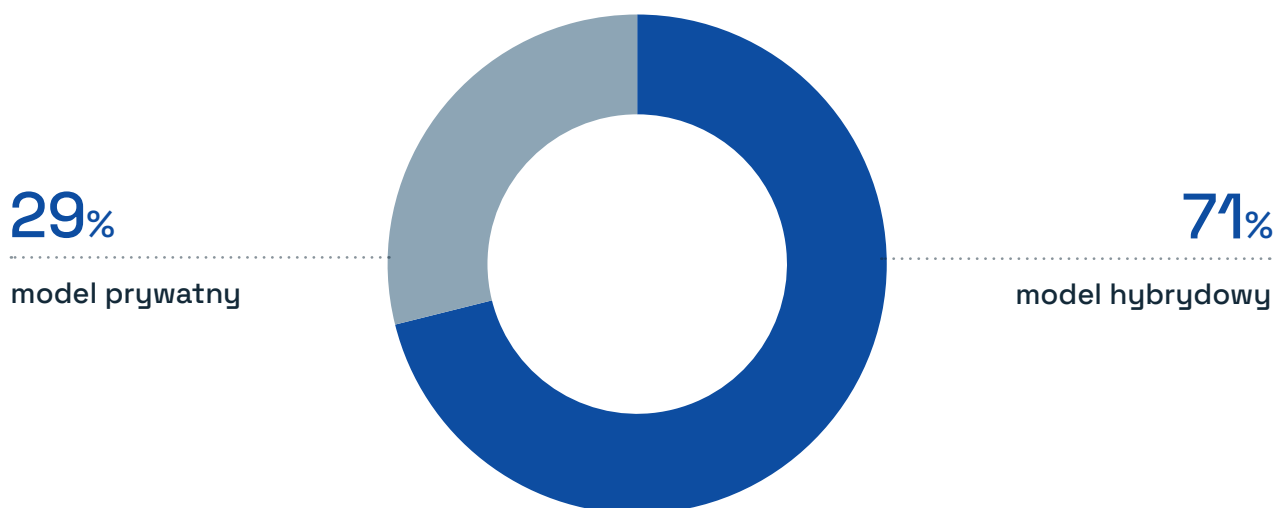
Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Ile czasu dziennie (w przybliżeniu) spędzasz korzystając z internetu w celach prywatnych? Weź pod uwagę wszystkie aktywności (oglądanie filmów, słuchanie muzyki, przeglądanie stron, mediów społecznościowych itp.).*

## Cel korzystania z internetu



Analiza celów aktywności online polskich rodziców wskazuje na wyraźną dominację funkcji użytkowych nad czysto rozrywkowymi, co pozwoliło na wyodrębnienie dwóch głównych wzorców obecności w sieci. Dominujący **model hybrydowy**, reprezentowany przez **71%** badanych, charakteryzuje się łączeniem sfery osobistej z pracą lub nauką, podczas gdy **model prywatny**, w którym funkcjonował niespełna co trzeci opiekun (**29%**), zorientowany jest na realizację **tylko celów osobistych**. Tak silna przewaga modelu hybrydowego dowodzi, że dla zdecydowanej większości rodziców internet przestał być jedynie przestrzenią rekreacji, stając się naturalnym środowiskiem codziennego życia, w którym narzędzia cyfrowe służą do równoległego zarządzania wieloma kluczowymi rolami społecznymi i zawodowymi.

Wykres 3. Cele korzystania z internetu przez rodziców – ujęcie ogólne



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK,  $N = 1000$ . Treść pytania: *Z internetu korzystasz do celów...*  
a) związanych z pracą, b) związanych z nauką/szkołą, c) prywatnych. Pytanie wielokrotnego wyboru.

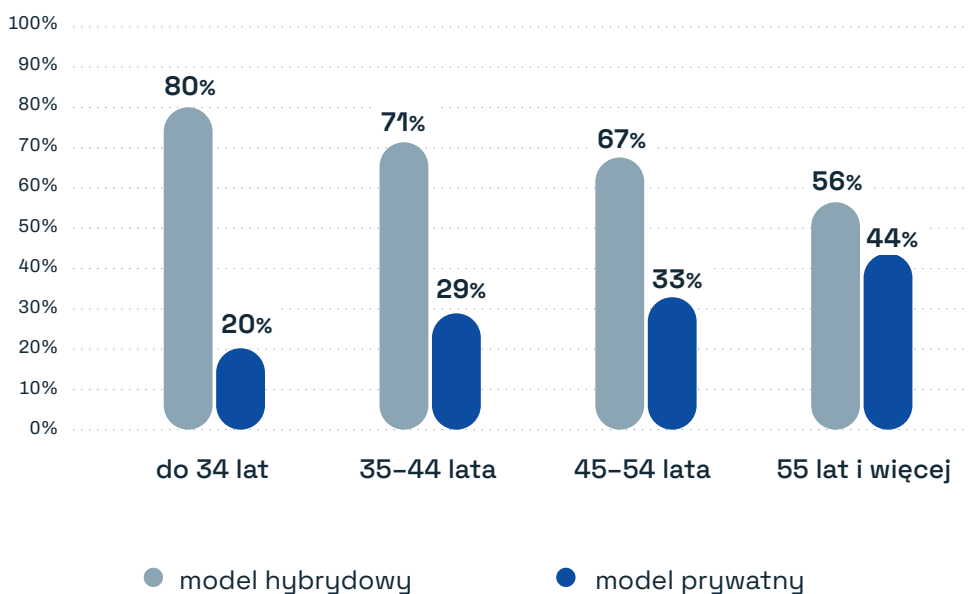
Sposób, w jaki rodzice korzystają z sieci, nie jest jednakowy dla wszystkich. Znaczenie mają tutaj przede wszystkim trzy czynniki: wiek, płeć i miejsce zamieszkania. To one w dużej mierze różnicują, czy internet stanowi dla nich głównie narzędzie pracy, czy okno na świat i źródło rozrywki. Wyniki dostarczają interesujących wniosków w kontekście utrwalonych przekonań dotyczących roli płci w użytkowaniu technologii – **to kobiety (73,7%) częściej niż mężczyźni (67,9%) wykorzystywały internet do zadań zawodowych i edukacyjnych**. Podczas gdy ojcowie częściej ograniczali swoją aktywność online do realizowania celów prywatnych, matki częściej wykazują podejście hybrydowe<sup>2</sup>.

**O ile wśród najmłodszych rodziców** (do 34 lat) aż 80% korzystało z sieci w modelu hybrydowym, o tyle w grupie najstarszej (55 lat i więcej) wskaźnik ten wyniósł 56,4%. Tendencja ta może odzwierciedlać zarówno uwarunkowania pokoleniowe na rynku pracy, jak i naturalny cykl życia zawodowego – mniejszy odsetek stanowisk wymagających korzystania z sieci w tej grupie wiekowej, a także stopniowe przechodzenie części badanych w fazę przedemerytalną lub emerytalną. W tej grupie wiekowej ciężar aktywności przesuwa się wyraźnie w stronę wykorzystania internetu w celach prywatnych<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> Zależność między płcią a celem korzystania z sieci jest istotna statystycznie:  $\chi^2(1, N = 1000) = 4,15$ ,  $p = 0,042$ ,  $V = 0,064$ . Reszty skorygowane (wartość 2,0) potwierdzają statystyczną przewagę modelu hybrydowego u kobiet oraz modelu prywatnego u mężczyzn.

<sup>3</sup> Różnice między grupami wiekowymi są istotne statystycznie:  $\chi^2(3, N = 1000) = 15,35$ ,  $p = 0,002$ ,  $V = 0,124$ . Wartości reszt skorygowanych wskazują na dwa wyraźne punkty zapalne: nadreprezentację modelu hybrydowego u najmłodszych rodziców do 34 lat (reszty skorygowane 3,1) oraz istotne przesunięcie w stronę modelu prywatnego w najstarszej grupie 55+ (reszty skorygowane 2,5).

Wykres 4. Modele korzystania z internetu w podziale na wiek rodzica

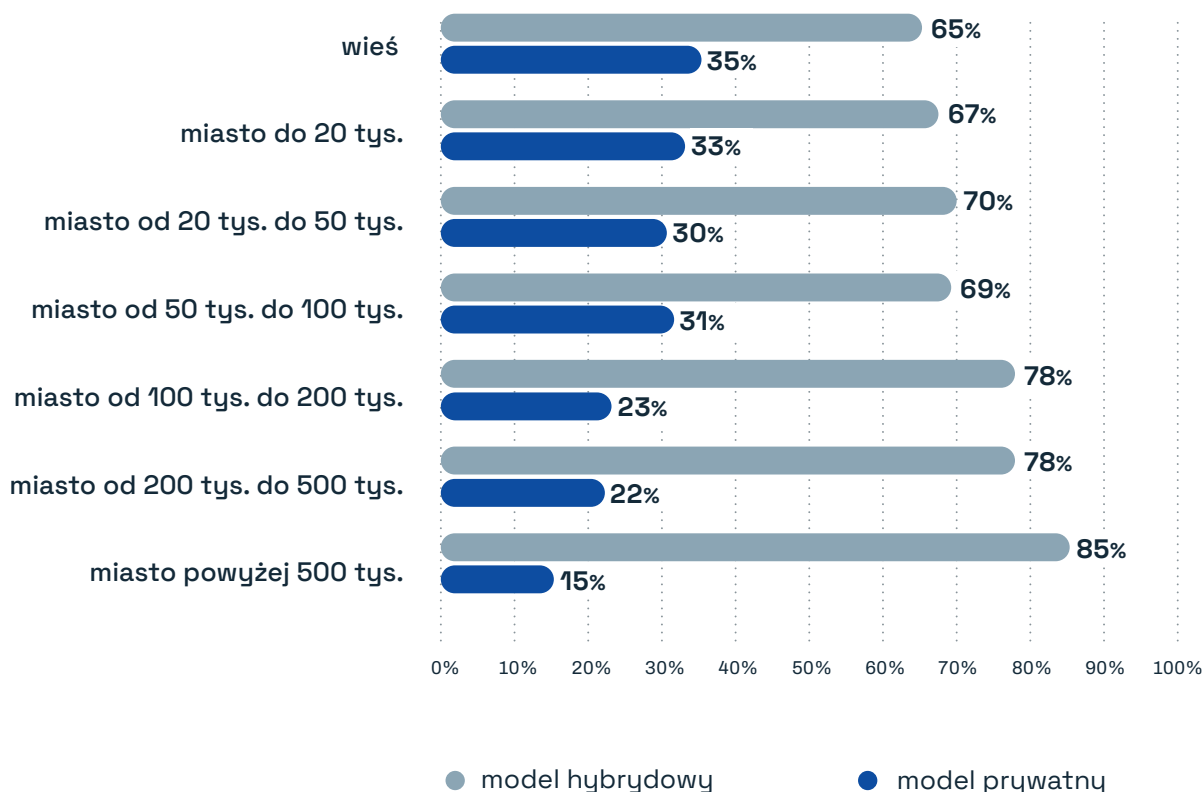


Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Z internetu korzystasz do celów... a) związanych z pracą, b) związanych z nauką/szkołą, c) prywatnych*. Pytanie wielokrotnego wyboru.

**Wielkość miejscowości, w której mieszkali respondenci, miała zauważalny wpływ na to, jak korzystali z sieci.** Można tu dostrzec prostą zależność: im większe miasto, tym częściej internet służył do celów zawodowych i edukacyjnych. W największych polskich metropoliach (powyżej 500 tys. mieszkańców) w modelu hybrydowym funkcjonowało aż 84,8% badanych. Dla porównania, na obszarach wiejskich odsetek ten wyniósł 64,9%<sup>4</sup>. Różnica ta wiąże się prawdopodobnie ze specyfiką lokalnych rynków pracy. W dużych miastach dominują zawody biurowe i sektor usług, które wymagają niemal ciągłego bycia online. Na terenach wiejskich, gdzie praca rzadziej wiąże się z siedzeniem przed monitorem, internet częściej służy głównie do rozrywki i kontaktu z bliskimi. W efekcie to właśnie mieszkańcy mniejszych miejscowości częściej reprezentują model prywatny.

<sup>4</sup> Zróżnicowanie modeli korzystania z sieci ze względu na wielkość miejscowości jest silne i wysoce istotne statystycznie:  $\chi^2(6, N = 1000) = 23,69, p < 0,001, V = 0,154$ . Analiza odchyień (reszty skorygowanych) potwierdziła, że największe różnice generują skrajne kategorie: mieszkańcy wsi istotnie częściej wybierali model prywatny (reszty skorygowane 3,2), natomiast mieszkańcy metropolii powyżej 500 tys. osób byli silnie nadreprezentowani wśród osób reprezentujących model hybrydowy (reszty skorygowane 3,6).

Wykres 5. Modele korzystania z internetu w podziale na wielkość miejscowości zamieszkania



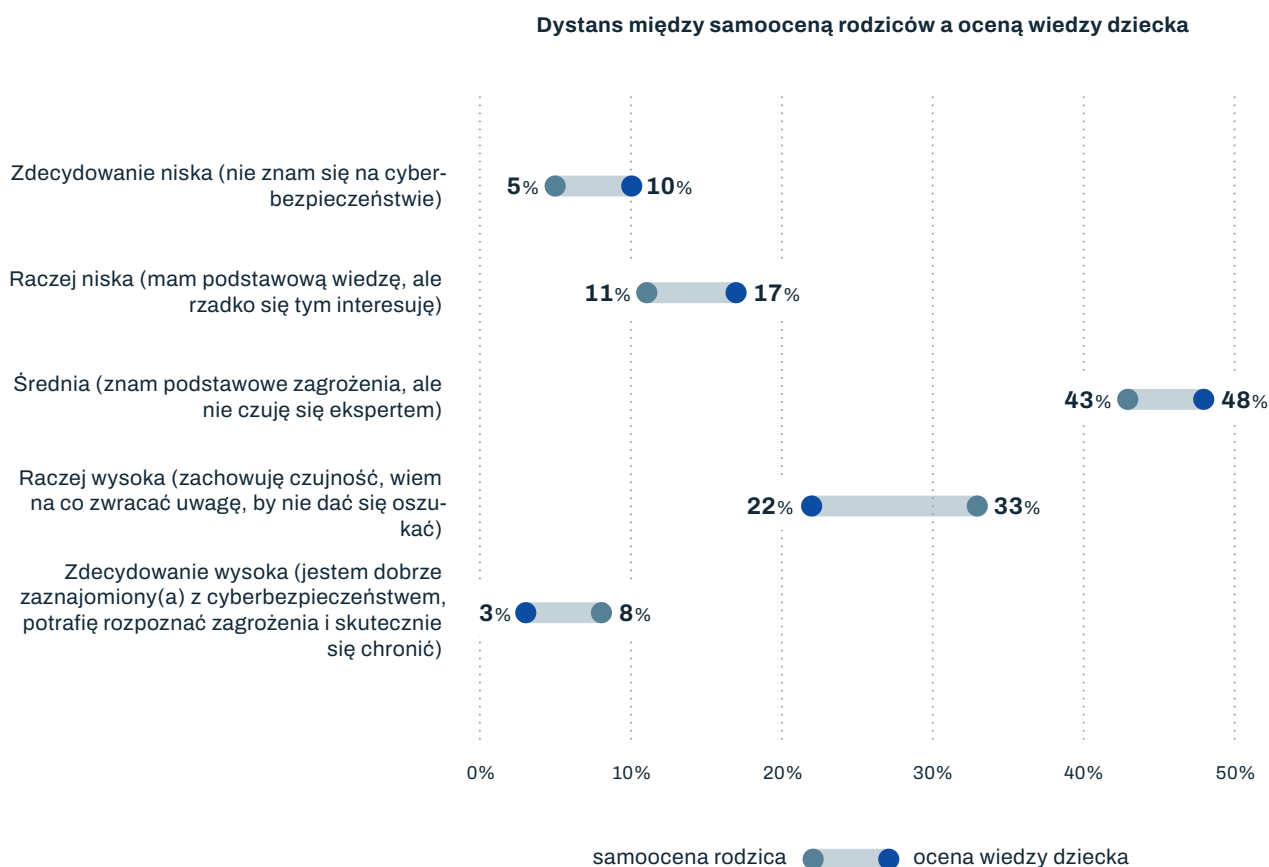
Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Z internetu korzystasz do celów... a) związanych z pracą, b) związanych z nauką/szkołą, c) prywatnych*. Pytanie wielokrotnego wyboru.



## Samooceńa wiedzy rodziców w zakresie cyberbezpieczeństwa

W ramach badania rodziców poproszono o ocenę własnych kompetencji oraz kompetencji ich dzieci.

## Wykres 6. Ocena własnej wiedzy rodziców o cyberbezpieczeństwie a ocena wiedzy dziecka



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Jak oceniasz poziom swojej wiedzy w zakresie cyberbezpieczeństwa?; Jak oceniasz poziom wiedzy swojego dziecka w zakresie cyberbezpieczeństwa?*

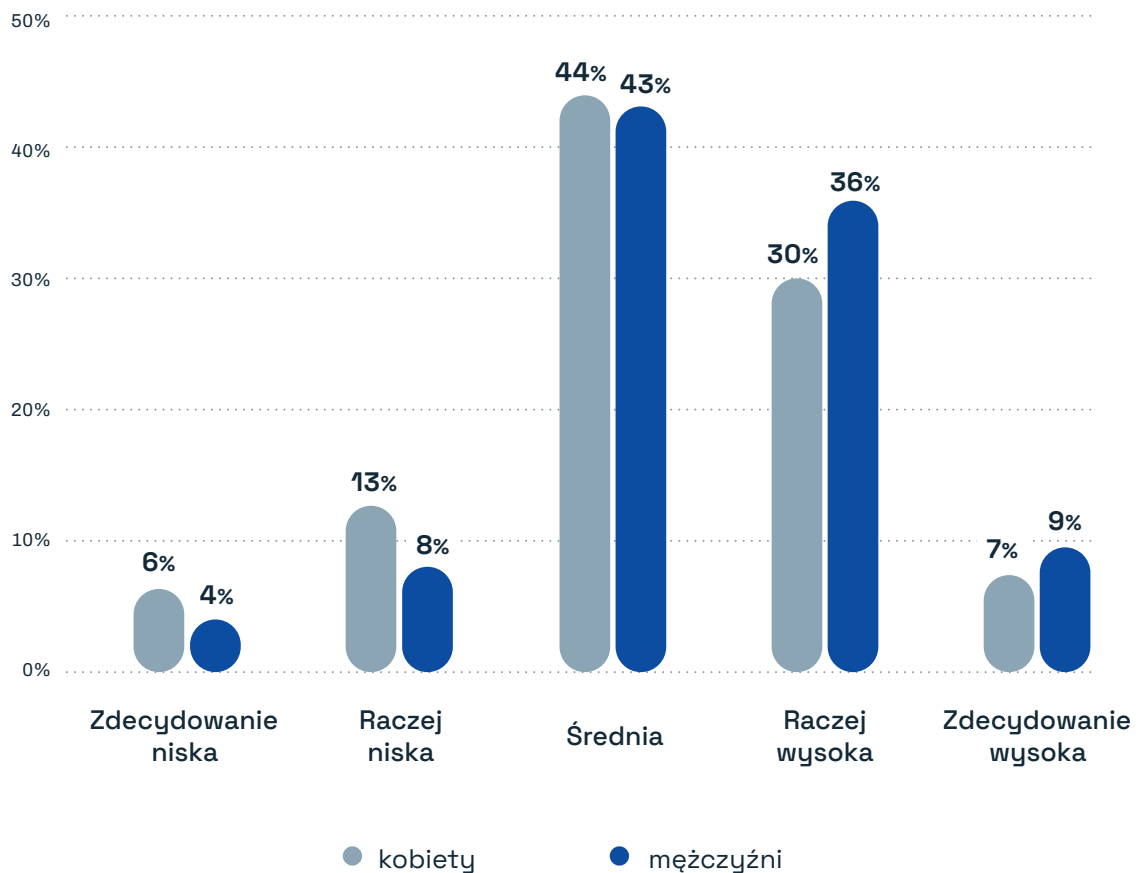
Analiza ogólnych wyników wskazuje na wyraźną asymetrię w deklaracjach dorosłych. Oceniając własne kompetencje, największa grupa badanych stwierdziła, że ich wiedza na temat zagrożeń cyfrowych plasuje się na średnim poziomie (43%). Niewiele mniejszy odsetek dorosłych (łącznie 41%) ocenił swoje przygotowanie w tym zakresie jako wysokie lub zdecydowanie wysokie, podczas gdy jedynie 16% badanych zadeklarowało niski poziom wiedzy. Zupełnie inaczej kształtowały się oceny kompetencji dzieci, które były wyraźnie przesunięte w stronę niższych wartości. Choć wciąż dominował poziom średni (48%), to łączny odsetek ocen wysokich i zdecydowanie wysokich spadł do 25%. Jednocześnie do 27% wzrosła grupa rodziców uważających wiedzę swojego dziecka za niską bądź zdecydowanie niską.

## Demografia



Samoocena dorosłych w zakresie cyberbezpieczeństwa wykazuje istotne statystyczne różnice pomiędzy płciami. Ojcowie częściej wykazywali w tej materii pewność siebie, deklarując wyższy poziom wiedzy niż matki, które z kolei częściej wskazują na braki w swoich kompetencjach<sup>5</sup>.

Wykres 7. Ocena własnej wiedzy rodziców o cyberbezpieczeństwie w podziale na płeć



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Jak oceniasz poziom swojej wiedzy w zakresie cyberbezpieczeństwa?*

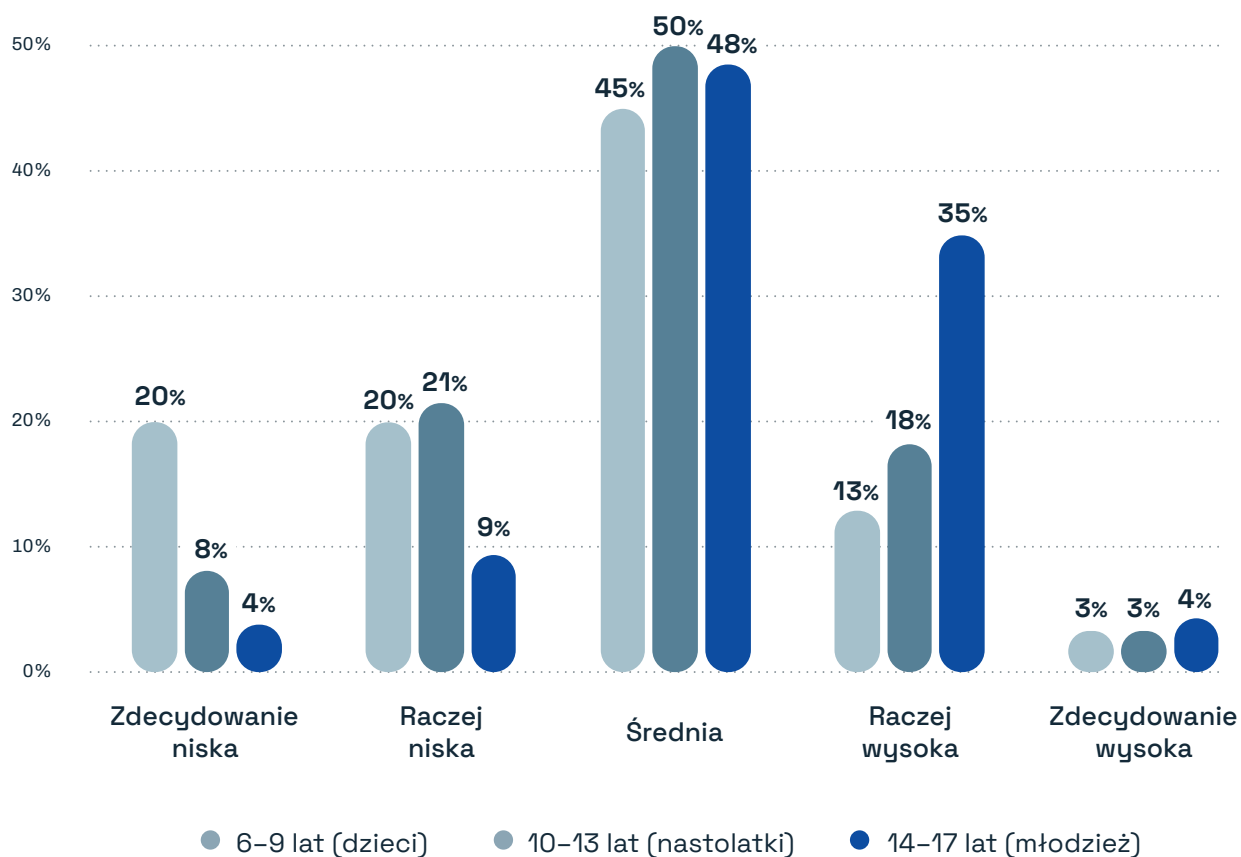
<sup>5</sup> Zróżnicowanie ocen zostało zweryfikowane testami niezależności chi-kwadrat. Dla samooceny wiedzy rodzica odnotowano statystycznie istotne różnice ze względu na płeć opiekuna:  $\chi^2(4, N = 968) = 11,30$ ,  $p = 0,023$ . Testy post-hoc z poprawką Bonferroniego potwierdziły istotnie wyższy odsetek ocen „raczej wysokich” wśród mężczyzn (35,7%) niż wśród kobiet (29,9%).

Z kolei sposób, w jaki rodzice postrzegają wiedzę swoich dzieci w zakresie cyberbezpieczeństwa, nie zależał od płci podopiecznych – kompetencje córek i synów były oceniane niemal identycznie, co świadczy o braku stereotypizacji w tym obszarze. Kluczowym i dominującym czynnikiem kształtującym te oceny był natomiast wiek potomstwa. Im starsza grupa wiekowa podopiecznych, tym wyżej rodzice oceniali ich kompetencje w zakresie cyberbezpieczeństwa. W przypadku najmłodszych (6–9 lat) dominowały oceny niskie, wskazujące na silną potrzebę rodzicielskiej ochrony. Jednak już w grupie najstarszej młodzieży (14–17 lat) łączny odsetek dzieci ocenianych przez swoich rodziców jako dobrze zorientowane (oceny *Raczej wysokie* i *Zdecydowanie wysokie*) rósł do 39%, przewyższając niemal dwukrotnie wynik z grupy najmłodszej. Co istotne, przyrost ten odzwierciedla głównie wzrost ocen umiarkowanie pozytywnych. Głębokie przekonanie, że podopiecznego jest *Zdecydowanie wysoka*, pozostawało rzadkie (3–4%) niezależnie od etapu dorastania<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Zróżnicowanie ocen zostało zweryfikowane testami niezależności chi-kwadrat. Dla oceny wiedzy dziecka jedyną istotnie różnicującą zmienną demograficzną okazał się wiek dziecka:  $\chi^2(8, N = 968) = 104,01, p < 0,001$ . Porównania proporcji kolumnowych potwierdziły systematyczny, istotny statystycznie ( $p < 0,05$ ) przyrost w kategorii ocen „raczej wysokich” w kolejnych, starszych kohortach wiekowych.

Wykres 8. Ocena wiedzy dziecka o cyberbezpieczeństwie w podziale na wiek dziecka

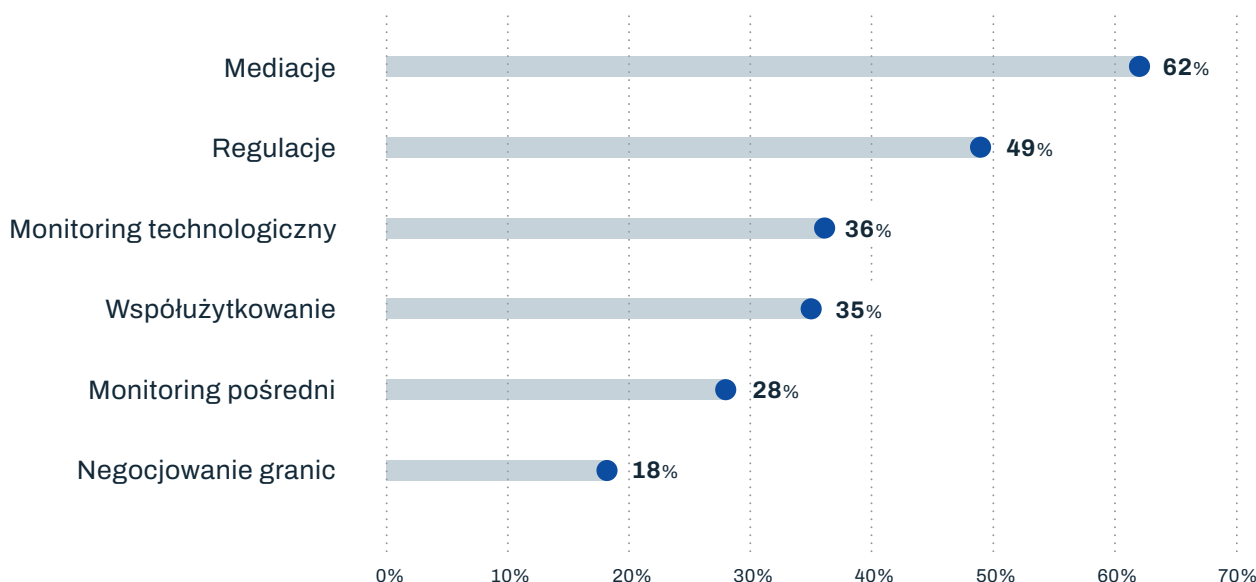


Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad-grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Jak oceniasz poziom wiedzy swojego dziecka w zakresie cyberbezpieczeństwa?*

# Narzędzia cyfrowego wychowania – skala DPS

Przed omówieniem specyficznych profili rodziców warto zwrócić uwagę, po jakie narzędzia wychowawcze sięgają oni najczęściej. W niniejszym badaniu wykorzystano **Skalę Cyfrowego Rodzicielstwa** (ang. *Digital Parenting Scale – DPS*), opracowaną przez międzynarodowy zespół naukowców (Ferguson i in., 2024). Narzędzie to pozwala na precyzyjny pomiar sześciu uzupełniających się strategii wychowawczych. Na wskaźnik odpowiadający każdej strategii składa się zestaw od kilku do nawet ośmiu szczegółowych pytań (pozycji testowych), co pozwala na rzetelne uchwycenie złożoności postaw rodzicielskich. Poniższy wykres prezentuje odsetek opiekunów, u których tak obliczona średnia wskazała na wysokie natężenie danej praktyki, czyli jej stosowanie w sposób częsty lub stały (wskaźnik Top-2-Box).

Wykres 9. Narzędzia cyfrowego wychowania (Top-2-box)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968 per strategia cyfrowego wychowania.

Zdecydowanie najczęściej stosowaną w polskich domach strategią były **Mediacje** (61,6%). Oznacza to, że w więcej niż sześciu na dziesięć przypadków rodzice regularnie rozmawiają z dziećmi o bezpieczeństwie, doradzają im i zachęcają do dobrych zachowań w sieci. Polscy opiekunowie preferują „miękkie” metody oparte na budowaniu świadomości. Na drugim miejscu znalazły się **Regulacje** (48,6%) – blisko połowa rodziców systematycznie egzekwowała domowe zasady dotyczące tego, kiedy i jak długo dziecko może korzystać z ekranów. **Monitoring technologiczny** (np. aplikacje do kontroli rodzicielskiej i filtry) był intensywnie wykorzystywany przez 36,5% badanych. Oznacza to, że nieco ponad jedna trzecia opiekunów traktowała cyfrowe blokady jako stały element swoich metod wychowawczych. Z kolei **Współużytkowanie**, czyli aktywne spędzanie czasu z dzieckiem przed jednym ekranem, było częstą praktyką w co trzecim domu (35,2%). Pokazuje to, że w wielu przypadkach internet jest przestrzenią, w której dziecko funkcjonuje bez bezpośredniego udziału rodzica. Najniższy wynik odnotowano dla podskali **Negocjowania granic** (18,2%). Wymiar ten diagnozuje częstotliwość występowania napięć i prób obchodzenia domowych zasad przez dzieci. Fakt, że poważne konflikty na tle cyfrowym wybuchały regularnie w mniej niż co piątym domu, może wskazywać na relatywnie niską częstotliwość otwartych konfrontacji, jednak nie pozwala na jednoznaczną ocenę jakości relacji.

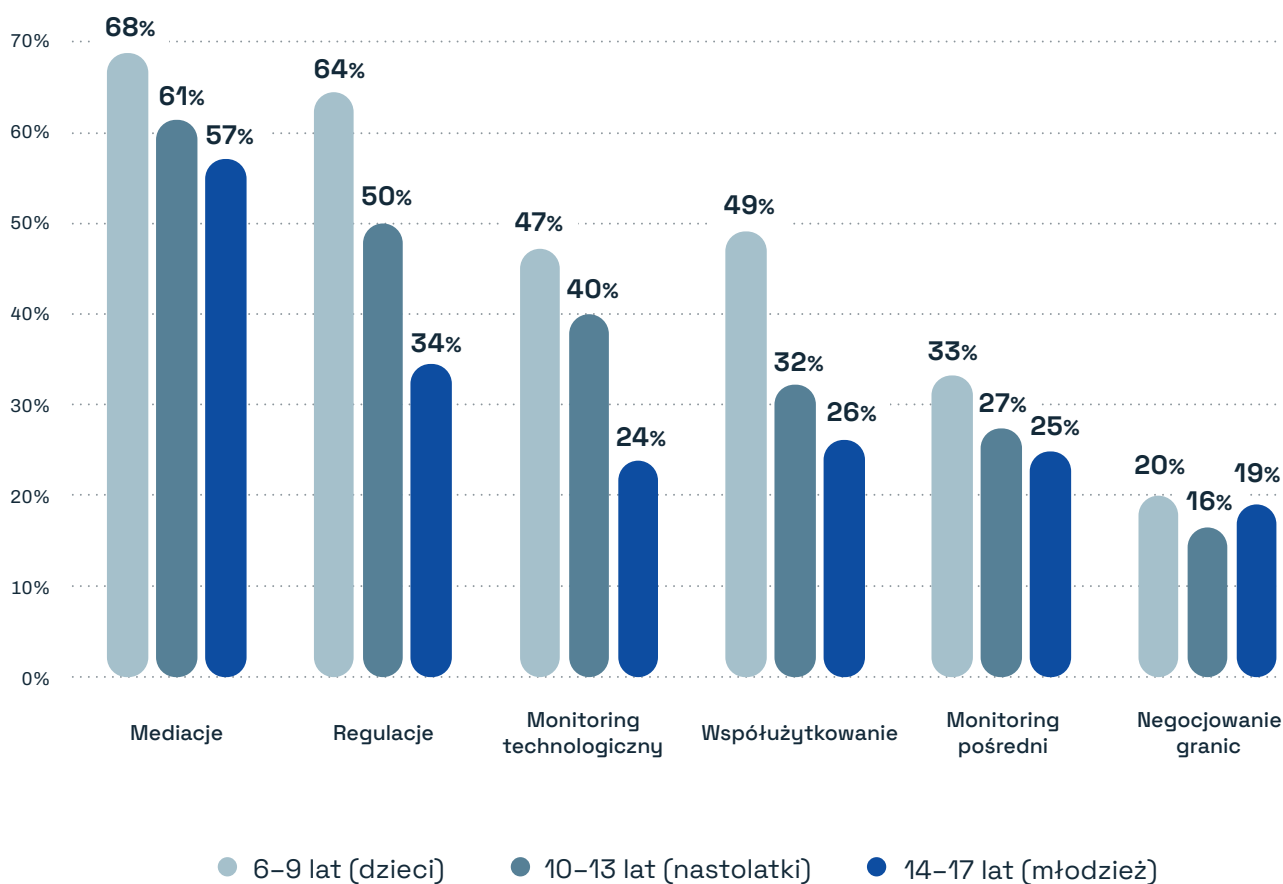


## Płeć i wiek dziecka a strategie cyfrowego wychowania

Analiza danych wskazuje, że **płeć dziecka nie różnicuje intensywności praktyk cyfrowego wychowania**. Rodzice w równym stopniu angażowali się w kontrolę, wsparcie oraz ustalanie zasad niezależnie od tego, czy wychowują syna, czy córkę. **Natomiast natężenie praktyk cyfrowego wychowania w podziale na wiek dziecka wykazuje dwie rozbieżne tendencje**. Pierwszą z nich jest niezmiennosc wymiaru *Negocjowanie granic*, który jako jedyny nie wykazywał istotnych różnic między badanymi grupami wiekowymi. Wskaźnik napięć oraz konfliktów związanych z technologią utrzymywał się na relatywnie stałym poziomie (ok. 16–20%) przez cały okres dorastania, niezależnie od zmian w pozostałych sferach nadzoru. Kontrastuje to z drugą tendencją – systematycznym i istotnym statystycznie spadkiem intensywności wszystkich pozostałych strategii. W grupach rodziców starszych dzieci odnotowano znacznie rzadsze deklaracje stosowania twardych zasad (*Regulacje*), monitoringu technologicznego oraz wspólnych aktywności przed ekranem, przechodząc w stronę modelu o znacznie niższym poziomie bezpośredniego zaangażowania<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> Istotność statystyczną różnic między grupami wiekowymi zweryfikowano niezależnie dla każdego z sześciu wymiarów. Zastosowane testy (z poprawką Bonferroniego dla porównań wielokrotnych) potwierdziły, że systematyczny spadek natężenia w pięciu formach opieki (regulacje, mediacje, współużytkowanie, monitoring technologiczny i pośredni) jest istotny statystycznie na poziomie  $p < 0,05$ . Jedynym wyjątkiem jest wymiar negocjowania granic: brak istotnych różnic w testach post-hoc wskazuje na stały poziom konfliktów cyfrowych niezależnie od etapu rozwoju dziecka.

Wykres 10. Rozkład strategii cyfrowego wychowania w zależności od wieku dziecka



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad-grudzień 2025, NASK,  $N = 968$  per strategia cyfrowego wychowania: 6-9 lat (dzieci):  $n = 301$ ; 10-13 lat (nastolatki):  $n = 331$ ; 14-17 lat (młodzież):  $n = 336$ .

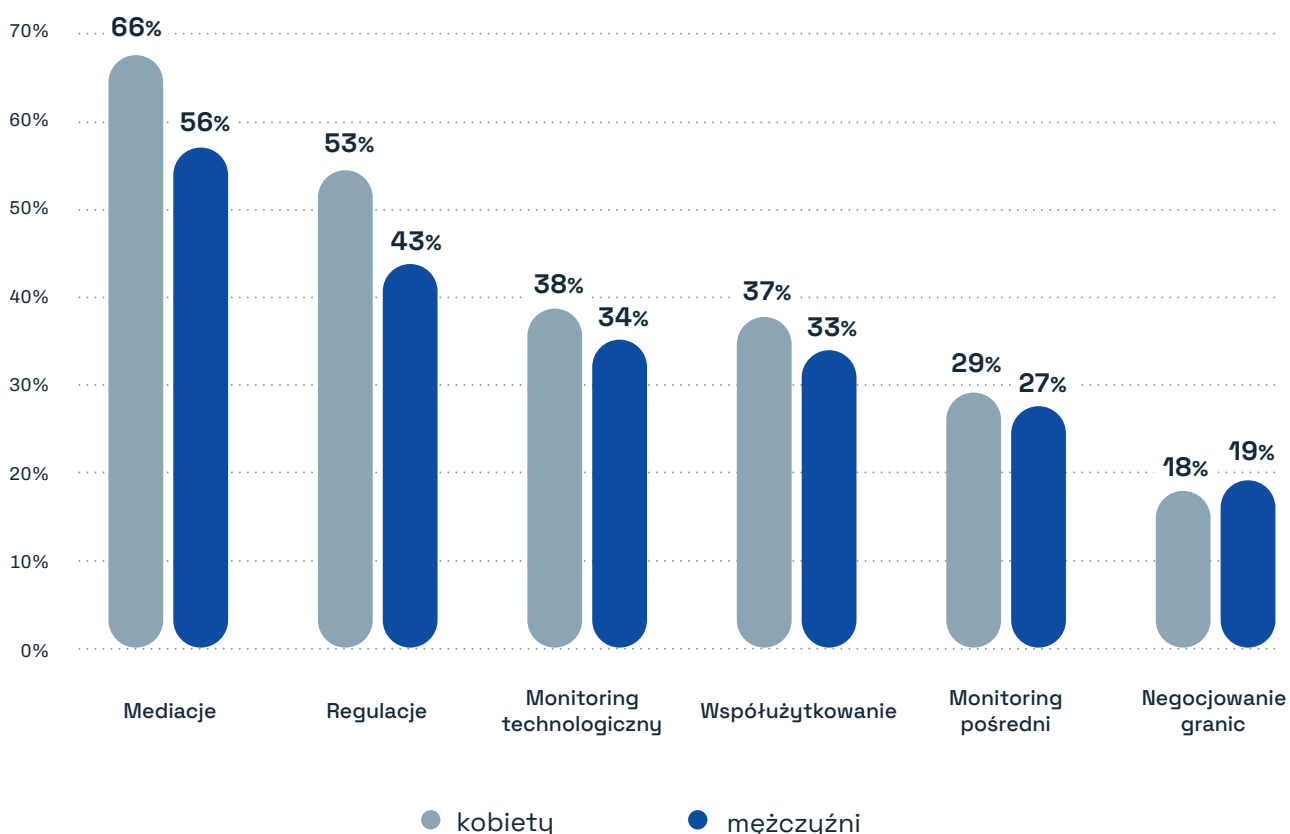


## Płeć i wiek rodziców oraz liczba posiadanych przez nich dzieci a strategie cyfrowego wychowania

Analiza wyników ujawniła **istotne zróżnicowanie strategii wychowawczych ze względu na płeć rodzica**, wskazując, że matki częściej przyjmowały rolę głównych przewodniczek po cyfrowym świecie. Kobiety wykazywały wyższe zaangażowanie przede wszystkim w obszarach wymagających bezpośredniej interakcji i komunikacji z dzieckiem. Znacznie częściej niż w przypadku ojców ich działania były oparte o *Mediacje*, czyli rozmowę i wsparcie. Matki wykazywały także większą aktywność w ustalaniu twardych domowych zasad i limitów czasowych (*Regulacje*). Z drugiej

strony płeć rodzica nie różnicowała częstości stosowania zautomatyzowanych narzędzi kontroli. Ojcowie równie często co matki wykorzystywali *Monitoring technologiczny* (aplikacje, filtry), *Współużytkowanie* urządzeń oraz *Monitoring pośredni* prowadzony przez innych członków rodziny. Co ciekawe, mimo różnic w poziomie aktywnego zaangażowania ojcowie i matki doświadczali identycznego poziomu konfliktów i napięć związanych z technologiami w domu<sup>8</sup>.

**Wykres 11. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od płci rodzica**

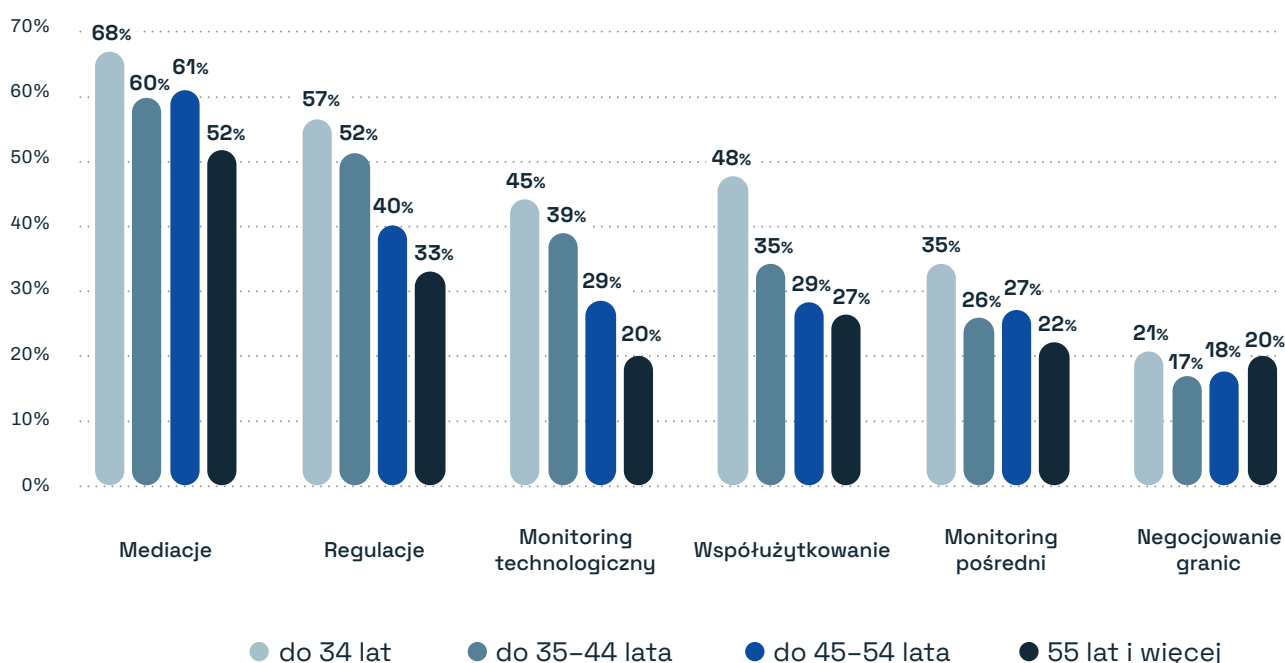


Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968 per strategia cyfrowego wychowania: kobiety: n = 534; mężczyźni: n = 434.

<sup>8</sup> Zależność między płcią rodzica a intensywnością praktyk cyfrowego wychowania jest statystycznie istotna dla wymiarów: mediacje,  $\chi^2(9, N = 968) = 34,21, p < 0,001 (V = 0,19)$  oraz regulacje,  $\chi^2(8, N = 968) = 32,76, p < 0,001 (V = 0,18)$ . Dla pozostałych czterech strategii (w tym negocjowania granic i monitoringu technologicznego) testy nie wykazały różnic istotnych statystycznie ( $p > 0,05$ ), co potwierdza zbieżność postaw matek i ojców w tych obszarach.

**Wiek rodzica okazuje się istotnym czynnikiem różnicującym intensywność stosowania konkretnych strategii wychowawczych.** Najmłodszy opiekunowie (do 34. roku życia) oraz ci w wieku 35–44 lat byli najbardziej zaangażowani w bezpośrednie i wykorzystujące środki techniczne zarządzanie cyfrowym życiem swoich dzieci. To właśnie te grupy najczęściej stosowały twarde zasady i limity czasowe (*Regulacje*), instalowały aplikacje kontrolne (*Monitoring technologiczny*) oraz spędzały najwięcej czasu z dzieckiem przed ekranem (*Współużytkowanie*). U starszych opiekunów (szczególnie w grupach powyżej 45 lat) można było zaobserwować wyraźne wycofywanie z tych aktywnych i restrykcyjnych form nadzoru. Co jednak kluczowe, wiek rodzica nie wpływa na kompetencje miękkie i atmosferę w domu: poziom konfliktów (*Negocjowanie granic*), wsparcie edukacyjne (*Mediacje*) oraz posiłkowanie się pomocą innych (*Monitoring pośredni*) pozostawały na bardzo podobnym poziomie niezależnie od tego, czy opiekun miał 30, czy ponad 50 lat<sup>9</sup>.

**Wykres 12. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od wieku rodzica**

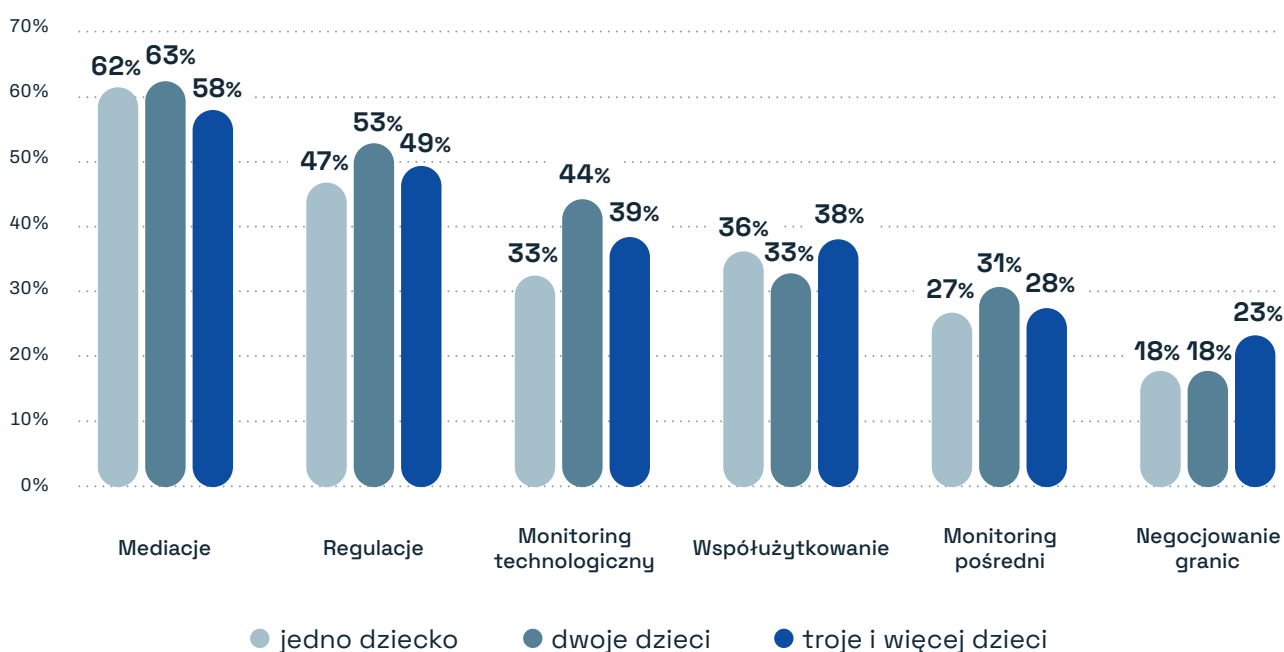


Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK,  $N = 968$  per strategia cyfrowego wychowania: do 34 lat:  $n = 191$ ; 35–44 lata:  $n = 460$ ; 45–54 lata:  $n = 262$ ; 55 lat i więcej:  $n = 55$ .

<sup>9</sup> Zależność między wiekiem rodzica a intensywnością praktyk cyfrowego wychowania jest statystycznie istotna dla wymiarów: *Regulacje*,  $\chi^2(24, N = 968) = 64,38, p < 0,001 (V = 0,15)$ , *Monitoring technologiczny*,  $\chi^2(9, N = 968) = 37,49, p < 0,001 (V = 0,11)$  oraz *Współużytkowanie*,  $\chi^2(9, N = 968) = 37,13, p < 0,001 (V = 0,11)$ . Dla pozostałych trzech wymiarów (*Mediacje*, *Negocjowanie granic* oraz *Monitoring pośredni*) testy nie wykazały istotnego zróżnicowania ( $p > 0,05$ ), co potwierdza stałość tych postaw niezależnie od wieku opiekuna.

Wielkość rodziny, mierzona liczbą dzieci w wieku szkolnym, w umiarkowanym, ale statystycznie istotnym stopniu różnicowała podejście rodziców do cyfrowego wychowania. W gospodarstwach domowych z dwojgiem lub więcej dzieci można było zaobserwować wyraźną tendencję do automatyzowania i optymalizowania nadzoru. Rodzice w takich rodzinach znacznie częściej sięgali po rozwiązania techniczne (*Monitoring technologiczny*) niż rodzice wychowujący jedynaków. Wskazuje to, że przy większej liczbie dzieci trudniej jest bazować wyłącznie na osobistej kontroli, co wymusza instalowanie aplikacji i filtrów. Co ciekawe, liczba potomstwa nie wpływała znacząco na jakość „miękkich” relacji w rodzinie – niezależnie od tego, czy rodzic miał pod opieką jedno, dwoje czy troje dzieci, w takim samym stopniu był gotów do dialogu (*Mediacje*) i spędzania wspólnie z dziećmi czasu przed ekranem (*Współużytkowanie*) oraz doświadczał podobnego poziomu napięć i konfliktów na tle cyfrowym (*Negocjowanie granic*)<sup>10</sup>.

**Wykres 13. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od liczby dzieci**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968 per strategia cyfrowego wychowania: jedno dziecko: n = 616; dwoje dzieci: n = 289; troje i więcej dzieci: n = 63.

<sup>10</sup> Zależność między liczbą posiadanych dzieci a intensywnością praktyk cyfrowego wychowania okazała się statystycznie istotna dla podskali *Monitoring technologiczny*:  $\chi^2(6, N = 968) = 20,60, p = 0,002$  ( $V = 0,10$ ). Dla pozostałych wymiarów testy nie wykazały różnic istotnych statystycznie ( $p > 0,05$ ), co potwierdza stałość tych aspektów relacji niezależnie od wielkości rodziny.

# Style cyfrowego rodzicielstwa – segmentacja

W celu identyfikacji stylów cyfrowego rodzicielstwa w Polsce zrezygnowano z arbitralnego podziału respondentów i respondentek. Zamiast tego zastosowano analizę skupień, która pozwala na naturalne wyodrębnienie grup o podobnych profilach działań. Aby ustalić optymalną liczbę segmentów, w pierwszej kolejności posłużono się analizą hierarchiczną (metodą Warda). Wykazała ona – zgodnie z tzw. metodą łokcia – że najbardziej spójnym statystycznie rozwiązaniem jest podział badanych na cztery modele wychowawcze, które koncepcyjnie nawiązują do klasycznych, fundamentalnych typologii stylów wychowawczych w psychologii rozwojowej (Baumrind, 1966, 1991; Maccoby i Martin, 1983).

Opierając się na tym wyniku, przeprowadzono ostateczne grupowanie algorytmem k-średnich (*k-means*) dla czterech klastrów. Algorytm analizował jednocześnie odpowiedzi każdego respondenta w ramach sześciu wymiarów Skali Cyfrowego Rodzicielstwa (DPS), przydzielając go do grupy o najbardziej zbliżonym zestawie postaw<sup>11</sup>.



**Rodzice Wspierający (styl autorytatywny)** stosowali model charakteryzujący się wysokim poziomem zarówno podskali *Regulacje*, jak i *Mediacje* skali DPS. Jest to optymalne podejście wychowawcze, reprezentowane przez najmniejszą grupę badanych (18%). Opiekunowie ci przyjmowali rolę świadomych mentorów, łącząc wyznaczanie twardych zasad z autentycznym wsparciem. Podobnie jak rodzice kontrolujący, używali technologii do blokowania treści i pilnowali czasu przed ekranem, ale robili to otwarcie, tłumacząc dziecku sens wprowadzanych ograniczeń. Znacznie rzadziej polegali też na pomocy osób trzecich w prowadzeniu nadzoru. Charakterystyka tego segmentu wskazuje na istotne współwystępowanie modelu wspierającego z najniższym poziomem deklarowanych konfliktów o technologie, co sugeruje wysoką akceptację zasad przez dzieci wychowywane w tym modelu.



**Rodzice Kontrolujący (styl nadzorujący)**, stanowiący 21% badanych, to segment charakteryzujący się najwyższym ogólnym poziomem zaangażowania we wszystkie analizowane praktyki wychowawcze. Model ten opiera się na ścisłym nad-

<sup>11</sup> Trafność segmentacji zweryfikowano za pomocą jednoczynnikowej analizy wariancji (ANOVA). Wszystkie wymiary skali DPS różnicowały wyłonione klastry w sposób wysoce istotny statystycznie ( $p < 0,001$ ). Wartości statystyki  $F$  pokazują siłę różnicującą poszczególnych zmiennych (im wyższa wartość  $F$ , tym mocniej dane zachowanie odróżnia od siebie poszczególne grupy rodziców). Najsilniej różnicującymi zachowaniami okazały się formy nadzoru: *Monitoring technologiczny* ( $F = 684,7$ ) oraz *Monitoring pośredni* ( $F = 605,2$ ). W dalszej kolejności o przynależności do segmentu decydowały: *Regulacje* ( $F = 250,0$ ), *Współużytkowanie* ( $F = 183,2$ ), *Mediacje* ( $F = 168,2$ ) oraz *Negocjowanie granic* ( $F = 86,0$ ). Obliczenia przeprowadzono dla próby  $N = 968$  ważnych obserwacji.

zorze: opiekunowie z tej grupy najczęściej wykorzystywali twarde *Regulacje* (limity czasu) oraz *Monitoring technologiczny* (aplikacje kontrolne, filtry). Wyróżniał ich także najwyższy wynik na podskali *Monitoring Pośredni*, czyli częste angażowania osób trzecich (rodziny, znajomych) w kontrolę cyfrowego życia dziecka. Mimo że rodzice ci wykazywali również wysoki poziom współuczestnictwa i często inicjowali rozmowy o bezpieczeństwie, jednocześnie wysokie natężenie kontroli i napięć domowych sugeruje, że interakcje te mogły przyjmować formę odgórnego instruowania, a nie partnerskiego dialogu. Analiza wymiaru *Negocjowanie granic* wskazuje, że wysoce restrykcyjne podejście współwystępowało z najwyższym poziomem napięć w relacji z dziećmi, które regularnie podejmowały próby omijania ustalonych zasad.



**Rodzice Liberalni (styl pozostawiający swobodę)** to grupa, która obejmuje 26% respondentów, a jej przedstawiciele oraz przedstawicielki stawiają na pełne zaufanie oraz dystans do cyfrowych aktywności dziecka (wysoka autonomia). W domach, w których wdraża się takie podejście, niemal całkowicie rezygnuje się z twardej regulacji oraz monitoringu technologicznego, traktując internet jako prywatną sferę podopiecznego. Brak sztywnych barier współwystępuje z niskim wskaźnikiem napięć domowych, co charakteryzuje się relatywnym spokojem w relacjach i pozycjonuje ten styl jako model oparty przede wszystkim na zaufaniu. Analiza danych obala jednak mit, że brak nadzoru bywa zazwyczaj rekompensowany intensywnym dialogiem edukacyjnym. W praktyce odrzucenie kontroli idzie często w parze z ogólnym wycofaniem się dorosłego z roli aktywnego przewodnika po cyfrowym życiu dziecka. Może wiązać się z ograniczoną możliwością wczesnego reagowania na potencjalne trudności dziecka w środowisku cyfrowym.



**Rodzice Niezaangażowani (styl niekonsekwentny)** to najliczniejsza grupa w badaniu, obejmująca ponad 35% respondentów. To podejście wyróżnia się brakiem spójnej strategii wychowawczej i opiera na działaniach reaktywnych – interwencjach podejmowanych doraźnie, zazwyczaj dopiero w momentach kryzysowych. Postawy tych rodziców cechowała duża chwiejność: nagłe, skrajne restrykcje przeplatają się z brakiem nadzoru. Styl niekonsekwentny współwystępował z najwyższymi wskaźnikami w wymiarze *Negocjowanie granic*, co dowodzi, że brak stałych, przewidywalnych reguł zachęca dzieci do ciągłego testowania barier. Prowadziło to do regularnych napięć i konfliktów na tle korzystania z technologii, czyniąc ten model najmniej stabilnym wychowawczo.

Warto zaznaczyć, że przynależność do konkretnego stylu rodzicielskiego nie wynika z tego, jak dużo czasu dorosły spędza przed ekranem. Analizy wykazały, że rodzice *Wspierający* przeznaczali na prywatną, cyfrową rozrywkę przeciętnie dokładnie tyle samo czasu co opiekunowie *Liberalni* czy *Niezaangażowani*. To nie sama obecność w sieci, lecz sposób zarządzania nią i otwartość na dialog z dzieckiem różnicuje jakość cyfrowego wychowania<sup>12</sup>.

<sup>12</sup> Brak różnic istotnych statystycznie potwierdzony testem Kruskala-Wallisa ( $H(3)=1,070$ ;  $p = 0,784$ ). Wynik wskazuje, że czas spędzany w sieci nie był czynnikiem różnicującym wyodrębnione style wychowawcze.

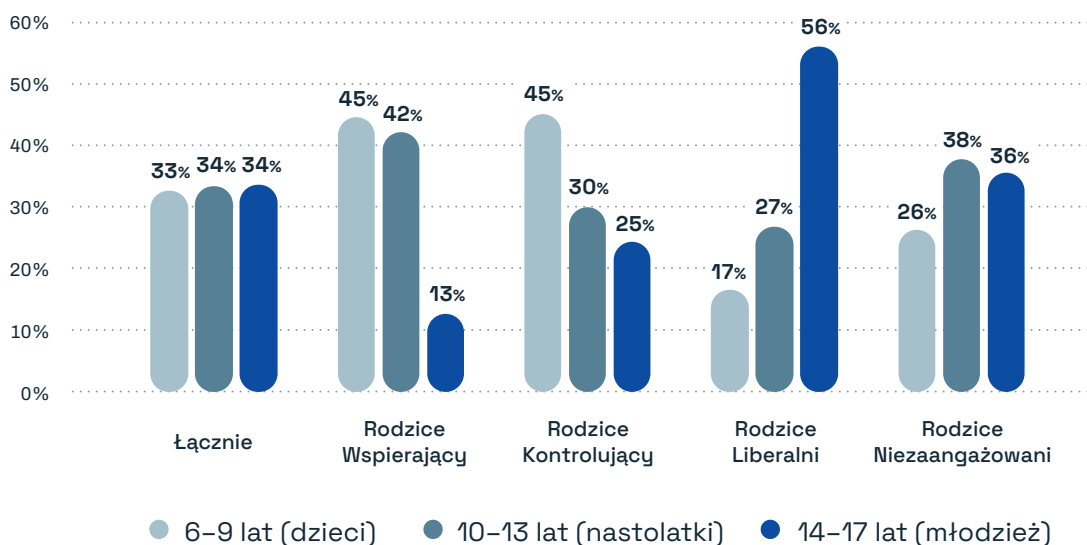


## Płeć i wiek dziecka a strategie cyfrowego wychowania

W ramach analizy przeprowadzono próbę zweryfikowania, czy płeć dziecka wpływa na dobór konkretnych metod nadzoru i wsparcia w sferze cyfrowej. Wyniki badania wskazują jednak na brak istotnych różnic statystycznych w tym zakresie<sup>13</sup>. Oznacza to, że polscy rodzice stosują zbliżone modele wychowawcze niezależnie od tego, czy ich podopiecznym jest chłopiec, czy dziewczynka. W każdym z wyróżnionych segmentów proporcja synów i córek wynosiła około 50%.

Rozkład poszczególnych stylów rodzicielskich wykazuje wyraźne zróżnicowanie w zależności od grupy wiekowej, w której znajduje się dziecko. Analiza rozkładu wieku dzieci w poszczególnych grupach rodziców wskazuje na dynamikę postaw wychowawczych. Wraz z dorastaniem potomstwa w deklaracjach opiekunów można było zaobserwować stopniowe odchodzenie od ścisłej kontroli na rzecz pozostawiania większej swobody<sup>14</sup>.

Wykres 14. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od wieku dziecka



Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK,  $N = 968$ ; Rodzice Kontrolujący:  $n = 203$ , Liberalni:  $n = 252$ , Niezaangażowani:  $n = 341$ , Wspierający:  $n = 172$ .

<sup>13</sup> Brak statystycznie istotnych różnic między płcią dziecka a wybranym stylem cyfrowego rodzicielstwa, co potwierdzono testem chi-kwadrat niezależności:  $\chi^2(3, N = 968) = 4,93$ ;  $p = 0,177$ .

<sup>14</sup> Analiza zależności między wiekiem dziecka a stylem rodzicielstwa charakteryzuje się najwyższą siłą związku spośród wszystkich badanych cech demograficznych,  $\chi^2(6, N = 968) = 116,29$ ;  $p < 0,001$ ;  $V = 0,25$ . Zastosowanie testów proporcji kolumnowych z poprawką Bonferroniego pozwoliło wykazać, że proces zmiany postaw nie jest liniowy. Statystycznie istotna przewaga modelu Niezaangażowanego w grupie 10–13 lat nad modelem Liberalnym ( $p < 0,05$ ) wskazuje na istnienie specyficznej „fazy przejściowej”, poprzedzającej cyfrowe wycofanie obserwowane u rodziców najstarszej młodzieży.

Na najwcześniejszym etapie edukacji cyfrowej (6–9 lat) dominowało podejście opierające się na wyznaczaniu zasad i kontroli. Aż 45% wszystkich rodziców *Kontrolujących* oraz 45% *Wspierających* było opiekunami dzieci w wieku 6–9 lat. Może to wynikać z faktu, że dzieci w tym wieku wciąż wymagają znacznego zaangażowania dorosłych w codzienne funkcjonowanie, również w sferze cyfrowej. Styl oparty na pełnej swobodzie (*Liberalny*) był w tej grupie wiekowej obserwowany najrzadziej – zaledwie 17% rodziców reprezentujących to podejście miało dzieci w wieku wczesno-szkolnym.

W grupie rodziców dzieci w wieku nastoletnim (10–13 lat), domowa dynamika prezentuje się odmiennie. Wraz z rosnącą autonomią i nabywaniem kompetencji cyfrowych przez nastolatków utrzymanie wcześniejszych, restrykcyjnych metod nadzoru może stawać się trudniejsze. Znajduje to odzwierciedlenie w danych – to właśnie na przedział wiekowy 10–13 lat przypadało największe natężenie stylu *Niezaangażowanego* (38% wszystkich rodziców z tej grupy). W tej grupie wiekowej statystycznie częściej obserwowano rodzicielstwo reaktywne i deklarowane trudności w egzekwowaniu stabilnych reguł domowych.

Ostatni badany etap dorastania (14–17 lat) charakteryzował się zauważalnym rozluźnieniem barier. Wśród rodziców starszej młodzieży następował wyraźny spadek odsetka postaw kontrolujących i aktywnie wspierających. Zaledwie 13% wszystkich rodziców *Wspierających* oraz 25% rodziców *Kontrolujących* zaliczało się do tej grupy wiekowej. W miejsce tych podejść wyraźnie dominował styl *Liberalny* (pozostawiający swobodę) – aż 56% rodziców reprezentujących to podejście stanowiło opiekunów młodzieży w wieku 14–17 lat. Zjawisko to sugeruje stopniowe wycofywanie się rodziców z aktywnego monitoringu na rzecz pozostawienia nastolatkom większej cyfrowej autonomii.

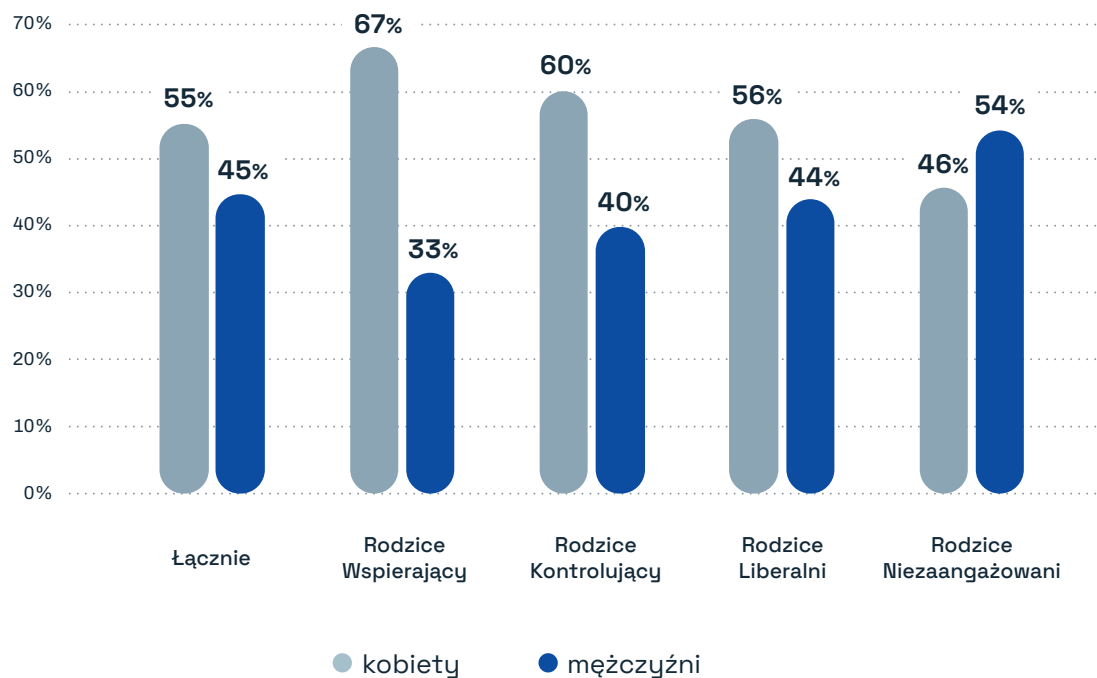


## Zróźnicowanie stylów wychowawczych ze względu na płeć, wiek rodzica i liczbę posiadanych dzieci

Płeć opiekuna była ważnym czynnikiem kształtującym domowe zasady korzystania z technologii. Fakt ten sugeruje, że w polskim społeczeństwie wciąż silnie zakorzeniony jest tradycyjny podział ról opiekuńczych, w którym to matki częściej przejmują funkcje zarządcze i podejmują się monitorowania codziennych nawyków dzieci, podczas gdy ojcowie rzadziej wchodzą w rolę aktywnych strażników cyfrowych granic<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Zależność między płcią rodzica a wybranym stylem wychowawczym jest istotna statystycznie,  $\chi^2(3, N = 968) = 23,80; p < 0,001$ . Siła tego związku, mierzona współczynnikiem V Craméra, wynosi 0,16. Dodatkowe porównania proporcji kolumnowych z wykorzystaniem poprawki Bonferroniego potwierdziły, że różnice w udziale mężczyzn i kobiet w segmentach *Wspierającym* oraz *Niezaangażowanym* są istotne statystycznie ( $p < 0,05$ ).

Wykres 15. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od płci rodzica

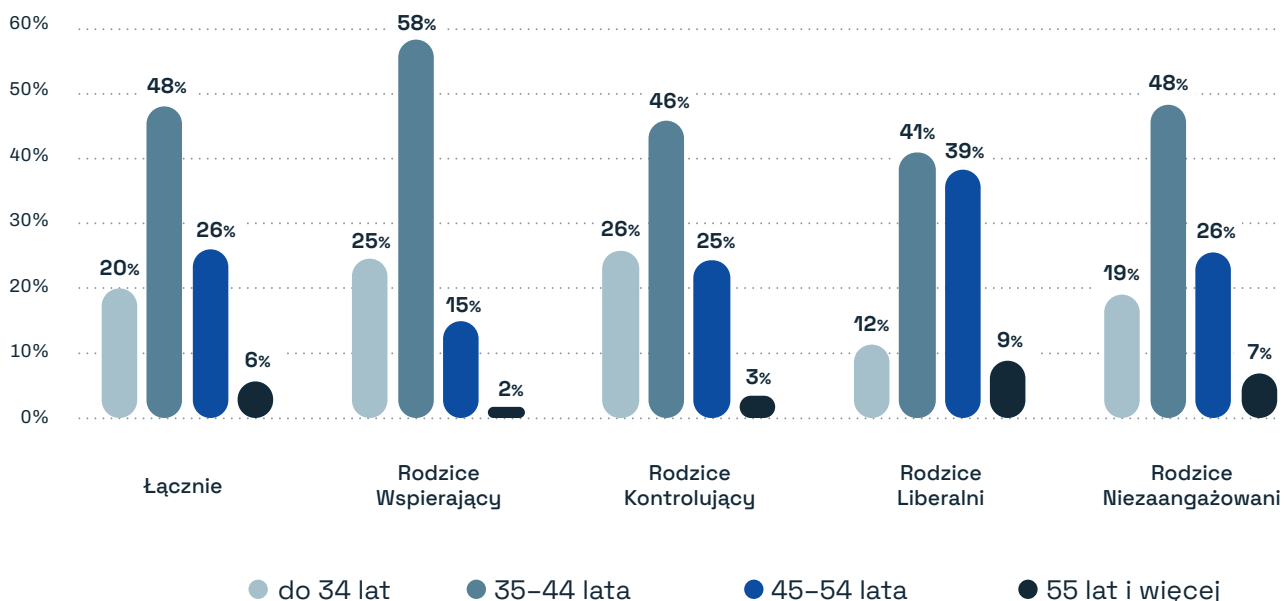


Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad-grudzień 2025, NASK, N = 968; Rodzice Wspierający: n = 172; Kontrolujący: n = 203; Liberalni: n = 252; Niezaangażowani: n = 341.

Analiza danych wykazała, że kobiety wyraźnie dominowały w segmencie Wspierającym – stanowiły w nim aż 67% badanych (przy ich ogólnym udziale w próbie na poziomie 56%). Potwierdza to tezę, że to matki częściej pełnią rolę cyfrowych przewodniczek, starając się łączyć kontrolę z aktywnym dialogiem. Co ciekawe, w przypadku restrykcyjnego stylu *Kontrolującego* udział kobiet (60%) nie odbiegał już tak drastycznie od średniej dla całej populacji, co oznacza, że po twarde blokady techniczne ojcowie sięgali niemal równie chętnie. Jedynym segmentem, w którym odnotowano bezwzględną przewagę mężczyzn (54%), jest styl *Niezaangażowany*. Statystycznie istotna nadreprezentacja ojców w tej grupie sugeruje, że częściej wykazują oni trudności w wyegzekwowaniu stałych granic, reagując na cyfrową aktywność dziecka w sposób chwiejny i doraźny. Z kolei w grupie rodziców *Liberalnych* (pozostawiających swobodę) rozkład płci (56% kobiet i 44% mężczyzn) był identyczny z ogólną strukturą badanej próby. Oznacza to, że gotowość do przyjmowania postawy opartej na pełnym zaufaniu i braku technicznych barier była całkowicie niezależna od płci rodzica.

**Wiek opiekuna stanowi istotną zmienną różnicującą strategie wychowawcze** stosowane w środowisku cyfrowym. Dane wskazują na istnienie statystycznie istotnych różnic między poszczególnymi grupami wiekowymi rodziców, co sugeruje, że przynależność do określonej kohorty wiekowej współwystępowała z odmiennym podejściem do nadzoru i wsparcia dziecka w sieci<sup>16</sup>.

**Wykres 16. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od wieku rodzica**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968; Rodzice Wspierający: n = 172; Kontrolujący: n = 203; Liberalni: n = 252; Niezaangażowani: n = 341.

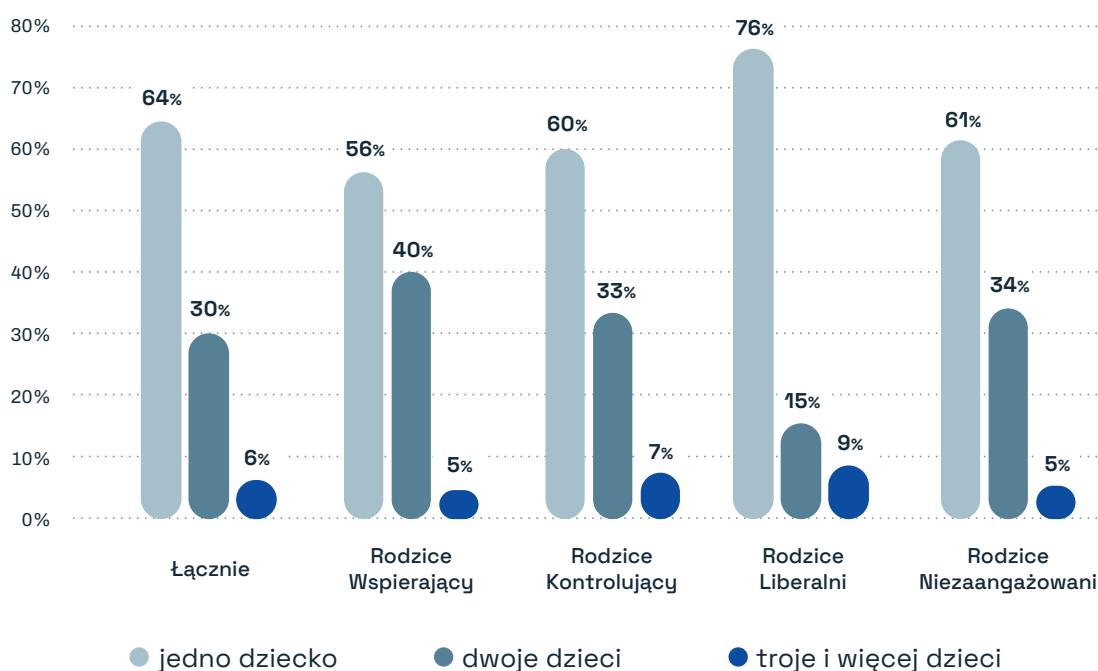
Rodzice z grupy do 34. roku życia wykazywali statystycznie częściej przejawiali postawy cechujące się dużym zaangażowaniem. Byli oni istotnie nadreprezentowani w segmentach *Kontrolującym* (26,1%) oraz *Wspierającym* (25,0%). Zjawisko to wskazuje, że młodszy opiekunowie częściej skłaniają się ku stylom opartym na aktywnym wyznaczaniu granic lub bezpośrednim monitoringu aktywności dziecka. Rodzice w wieku 35–44 lat stanowili populację najliczniej reprezentowaną w segmencie *Wspierającym* (58,1%). Ich udział w tej grupie był istotnie wyższy niż w jakimkolwiek innym przedziale wiekowym, co pozwala określić ich mianem trzonu modelu oparte-

<sup>16</sup> Zależność między wiekiem rodzica a wybranym stylem wychowawczym jest istotna statystycznie,  $\chi^2(9, N = 968) = 55,85; p < 0,001, V = 0,14$ . Dodatkowe porównania proporcji kolumnowych z poprawką Bonferroniego potwierdziły, że różnice w udziale najmłodszej i najstarszej grupy rodziców w segmentach *Kontrolującym* i *Liberalnym* są istotne statystycznie ( $p < 0,05$ ).

go na łączeniu wysokich wymagań z aktywną komunikacją. Wraz z wiekiem rodzica można było zaobserwować tendencję do przyjmowania postaw opartych na większym dystansie wobec cyfrowej aktywności dziecka (co może wynikać z faktu, że dzieci tych osób również należały do starszych grup wiekowych). W grupie wiekowej 45–54 lata odnotowano istotną statystycznie nadreprezentację stylu *Liberalnego* (38,9%). Może to sugerować stopniowe odchodzenie od technicznych form kontroli na rzecz przekazywania pełnej odpowiedzialności za zachowania w sieci dorastającemu potomstwu.

**Liczba dzieci w wieku 6–17 lat pozostających pod opieką respondentów była czynnikiem przekładającym się na wybór określonych strategii wychowawczych.** Dane wskazują, że struktura rodziny – a w szczególności posiadanie jedynaka lub większej liczby dzieci – różnicowało podejście do wyznaczania cyfrowych granic<sup>17</sup>.

**Wykres 17. Rozkład stylów cyfrowego rodzicielstwa w zależności od liczby posiadanych dzieci**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968; Rodzice Wspierający: n = 172; Kontrolujący: n = 203; Liberalni: n = 252; Niezaangażowani: n = 341.

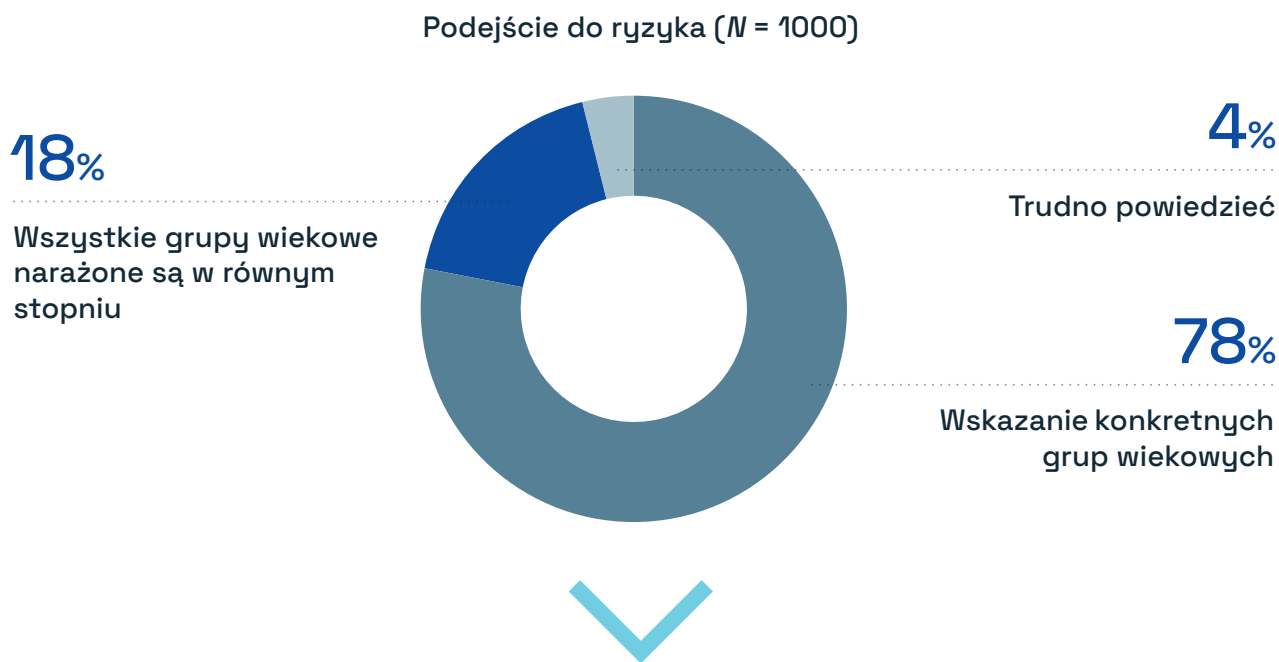
<sup>17</sup> Zależność między liczbą dzieci a wybranym stylem wychowawczym jest istotna statystycznie,  $\chi^2(6, N = 968) = 37,49; p < 0,001, V = 0,14$ . Zastosowane porównania parami z poprawką Bonferroniego potwierdziły, że różnice w udziale rodziców jedynaków w segmencie *Liberalnym* oraz rodziców dwojga dzieci w segmencie *Wspierającym* są istotne na poziomie  $p < 0,05$ .

W segmencie *Liberalnym* odnotowano istotną statystycznie nadreprezentację rodziców posiadających jedno dziecko – stanowili oni aż 75,8% tej grupy (przy ogólnym wyniku dla całej próby wynoszącym 64,0%). Sugeruje to, że w rodzinach z jednym dzieckiem częściej deklarowane jest podejście oparte na pełnym zaufaniu i rezygnacji z technicznych form kontroli. Rodzice posiadający dwoje dzieci statystycznie częściej zaliczali się do segmentu Wspierającego. Stanowili oni 39,5% tej grupy, co jest wynikiem istotnie wyższym niż w przypadku rodziców reprezentujących styl *Liberalny* (15,5%). W przypadku rodzin wielodzietnych (3+) nie odnotowano różnic istotnych statystycznie, przy czym należy wziąć pod uwagę mniejszą liczebność tej podgrupy ( $n = 63$ ), co ogranicza możliwość generalizacji wniosków dla tej kategorii. Rozkład stylów wychowawczych w tej grupie był zbliżony do ogólnej struktury badanej populacji, co sugeruje, że przy dużej liczbie dzieci inne czynniki (np. wiek dzieci lub postawy rodzica) odgrywają ważniejszą rolę niż sama wielkość rodziny.

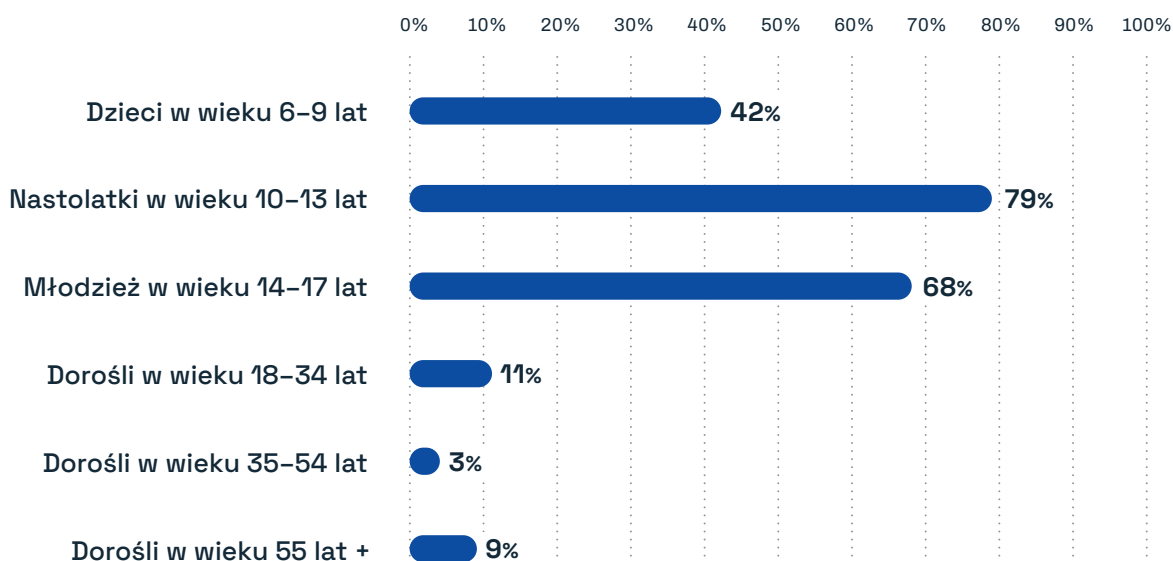
# Paradoks wycofania

Mogłoby się wydawać, że systematyczne zmniejszanie kontroli nad poczynaniami dzieci w internecie wraz z wiekiem wynika z poczucia, że starsze dzieci są w sieci bezpieczniejsze. Analiza percepcji ryzyka ujawnia jednak odmienną zależność. Diagnoza świadomości opiekunów ukazuje istotną rozbieżność między tym, jak oceniają oni zagrożenia, a tym, jak realnie na nie reagują. Analiza danych wykazała, że zdecydowana większość, bo aż 78% opiekunów, miała jasno określone obawy i potrafiła wskazać konkretne grupy wiekowe jako te najbardziej narażone na zagrożenia. Pozostała część badanych albo uogólniała ryzyko, przypisując je wszystkim w równym stopniu (18%), albo nie miała w tej kwestii wyrobionego zdania (4%). Po zawężeniu analizy wyłącznie do grupy różnicującej ryzyko ( $n = 784$ ), zależność stała się bardziej jednoznaczna. W percepcji badanych to dzieci we wczesnym wieku nastoletnim (10–13 lat) stanowiły grupę o najwyższym poziomie postrzeganego ryzyka – zagrożenie dla tej grupy dostrzegало aż 79% respondentów z omawianej próby. Niewiele mniej (68%) wskazało na starszą młodzież (14–17 lat). Co istotne, obawy o najmłodsze dzieci (6–9 lat) bywały deklarowane znacznie rzadziej – wskazało na nie 42% rodziców. Relatywnie niższe poczucie zagrożenia wobec najmłodszych może nie wynikać z obiektywnego poziomu bezpieczeństwa tej grupy, lecz z faktu jej mniejszej cyfrowej samodzielności. Częstsza obecność rodzica przy ekranie daje opiekunom poczucie kontroli nad sytuacją, co może jednak prowadzić do niedoszacowania specyficznych zagrożeń o charakterze technicznym i treściowym.

Wykres 18. Najbardziej narażone na zagrożenie w internecie grupy wiekowe w opinii rodziców



Hierarchia zagrożeń (n = 784)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000 (wykres kołowy), n = 784 (wykres słupkowy). Treść pytania: *Które grupy wiekowe Twoim zdaniem są najbardziej narażone na zagrożenia związane z korzystaniem z internetu?* Uwaga: Pytanie wielokrotnego wyboru. Wykres słupkowy prezentuje odsetek wskazań wyłącznie w grupie respondentów, którzy uważali, że poziom ryzyka jest zróżnicowany. Suma na wykresie słupkowym przekracza 100%.

Zestawienie tak wysokiej świadomości ryzyka u młodzieży z realnymi praktykami wychowawczymi, które omówiono we wcześniejszych rozdziałach, uwidacznia tzw. **paradoks wycofania**. Deklaracje respondentów wskazują na wysoką świadomość zależności między wejściem dziecka w wiek nastoletni a wzrostem jego ekspozycji na cyfrowe zagrożenia. Jednak to dokładnie na ten sam okres przypada systematyczny i drastyczny spadek wykorzystania konkretnych strategii opisywanych przez Skalę Cyfrowego Rodzicielstwa (DPS). Jak wykazano we wcześniejszym rozdziale, rodzice nastolatków znacznie rzadziej sięgają po takie narzędzia wychowawcze jak *Regulacje* (odgórne zasady i limity), *Monitoring technologiczny* (aplikacje kontrolne i filtry) czy *Współużytkowanie* (aktywne dzielenie czasu przed ekranem). Co znamienne, jedynym wymiarem skali DPS, który nie maleje wraz z dorastaniem dziecka, jest *Negocjowanie granic*. Oznacza to, że choć opiekunowie rezygnują z technicznych środków kontroli, to poziom codziennych napięć i kłótni o technologie w ich domach pozostaje tak samo wysoki.

Kluczowe znaczenie dla zrozumienia tego mechanizmu ma analiza postaw przez pryzmat wyodrębnionych wcześniej stylów cyfrowego rodzicielstwa. Przeprowadzone testy statystyczne dowodzą, że w odniesieniu do młodszych dzieci oraz nastolatków panuje wśród polskich opiekunów swoisty „konsensus lęku” – poziom postrzeganego zagrożenia dla grup 6–9 lat oraz 10–13 lat nie był różnicowany przez przyjęty styl wychowawczy. Dopiero analiza postaw wobec starszej młodzieży oraz skłonność do uogólniania ryzyka zaczynają wyraźnie polaryzować badane segmenty. To właśnie w grupie o stylu *Liberalnym* odnotowano najwyższy odsetek osób postrzegających zagrożenia jako uniwersalne (odpowiedź *Wszystkie grupy narażone tak samo* – 23,4%), co jest wynikiem istotnie wyższym niż w grupie rodziców *Niezaangażowanych* ( $p = 0,039$ ). Co więcej, wśród rodziców młodzieży w wieku 14–17 lat czujność zachowywali głównie przedstawiciele segmentu *Wspierającego* (62,2%), podczas gdy dorośli o postawach *Liberalnych* (48,4%) i *Niezaangażowanych* (49,9%) istotnie rzadziej dostrzegali ryzyko na tym etapie dorastania dziecka<sup>18</sup>.

Dane wskazują, że przyjmowanie odmiennych strategii wychowawczych przez rodziców nastolatków rzadko znajduje uzasadnienie w subiektywnym przekonaniu o bezpieczeństwie podopiecznego. Proces ten należy interpretować raczej w kategoriach deficytu metod wychowawczych adekwatnych do etapu rozwojowego dziecka. Wzrost autonomii technologicznej nastolatka często współwystępuje z rezygnacją z aktywnego monitoringu ze strony rodziców przy jednoczesnej wysokiej świadomości zagrożeń. Zaobserwowane zmniejszenie nadzoru może być interpretowane jako przejaw wychowawczej bezradności, gdzie brak wiedzy o nowych, dostosowanych do wieku formach wsparcia skutkuje wycofaniem się dorosłego z roli aktywnego przewodnika po cyfrowym świecie.

---

<sup>18</sup> Różnice między segmentami zweryfikowano testem porównywania proporcji w kolumnach z zastosowaniem poprawki Bonferroniego ( $p < 0,05$ ). Brak istotności statystycznej między grupami *Kontrolującą* a *Liberalną* w ocenie zagrożeń dla nastolatków (10–13 lat) potwierdza, że obie grupy postrzegają ryzyko na zbliżonym poziomie. Istotną różnicę odnotowano natomiast w skłonności do uogólniania ryzyka – rodzice *Liberalni* wybierają tę opcję istotnie częściej niż *Niezaangażowani* ( $p = 0,039$ ), a rodzice *Wspierający* zachowują istotnie wyższą czujność wobec młodzieży 14–17 lat niż grupy rodziców *Liberalnych* i *Niezaangażowanych*.

# Praktyka cyfrowego współuczestnictwa

## Między rozrywką a obowiązkiem

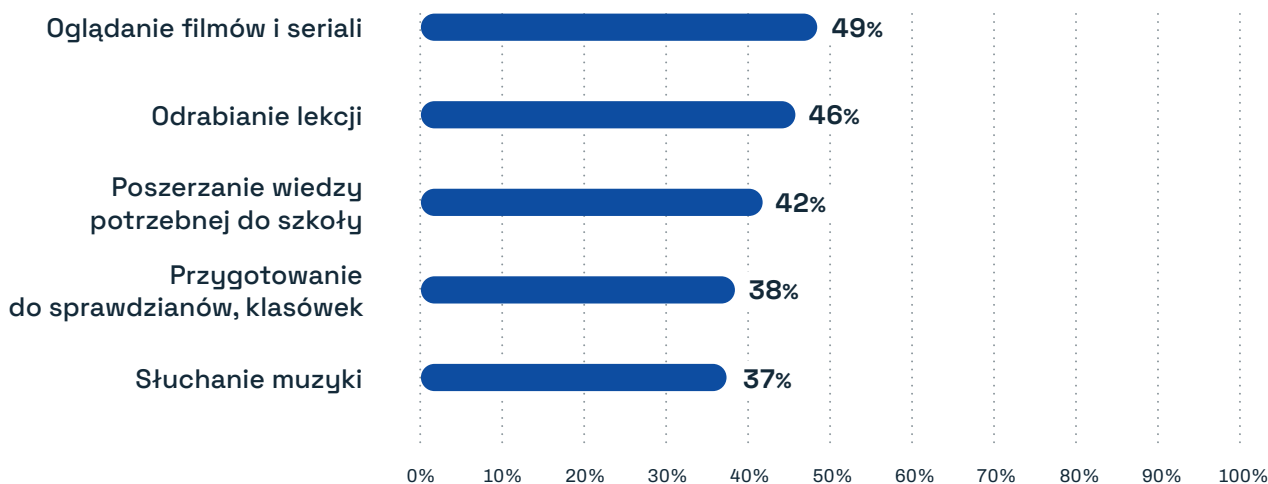
**D**eklarowana gotowość do rozmowy to jedno, jednak to właśnie wspólne spędzanie czasu przed ekranem (wymiar Współuczestnictwo na Skali Cyfrowego Rodzicielstwa, DPS) stanowi praktyczny wymiar zaangażowania dorosłego w cyfrowy świat dziecka. Aby zdiagnozować, w jakich obszarach rodzice najczęściej stają się przewodnikami, poproszono ich o wskazanie konkretnych, dzielonych z podopiecznym aktywności.



## Najczęstsze formy cyfrowego towarzyszenia (Top 5)

Analiza ogólnych wyników (zob. wykres 18) wskazuje, że polscy rodzice najchętniej angażują się w aktywności o charakterze biernej konsumpcji lub te związane z bezpośrednimi obowiązkami domowo-szkolnymi. Dominującymi formami współuczestnictwa okazało się oglądanie filmów i seriali (48,5%) oraz wsparcie w odrabianiu lekcji (45,8%). Do pierwszej piątki najczęstszych wspólnych działań weszły również poszerzanie wiedzy szkolnej, przygotowania do sprawdzianów oraz słuchanie muzyki.

Wykres 19. Aktywności internetowe w których rodzice współuczestniczą ze swoim dzieckiem – 5 najpopularniejszych odpowiedzi (pytanie wielokrotnego wyboru)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *W jakich aktywnościach internetowych uczestniczysz, towarzyszysz swojemu dziecku? Wspierasz je, pomagasz, uczestniczysz razem z nim (np. w grach, mediach społecznościowych itp.).*

Warto zauważyć, że osoby badane znacznie rzadziej deklarowały wspólny udział w czynnościach wymagających kreatywności czy zarządzania własnym wizerunkiem w sieci. Należy jednak zachować analityczny krytycyzm: niski odsetek wskazań w niszowych obszarach (np. prowadzenie bloga – 4,0%) nie zawsze musi wynikać z bierności rodzica, może odzwierciedlać też po prostu brak takich zainteresowań u samego dziecka. Pełne zestawienie częstotliwości dla wszystkich 19 badanych aktywności zamieszczono w Załączniku (Wykres A).



## Model Trzech Światów: Gdzie rodzic towarzyszy dziecku?

Aby zbadać, w jakich sferach cyfrowego życia dzieci mogą liczyć na aktywną obecność dorosłych, poszczególne aktywności zostały pogrupowane w trzy nadrzędne wymiary. Zbadano dla nich zarówno **zasięg** (odsetek rodziców wykonujących z dzieckiem przynajmniej jedną czynność w danym obszarze), jak i **intensywność** (średnią liczbę aktywności).

**Wymiar 1: sfera szkoły i obowiązków** to wszystkie aktywności, w których internet pełni funkcję narzędzia do realizacji zadań edukacyjnych lub ułatwiania konkretnych spraw organizacyjnych. Rodzic pełni tu rolę mentora, korepetytora lub organizatora.

Wchodzące w jego skład zajęcia to:

- odrabianie lekcji (wskazane przez 45,8% badanych),
- poszerzanie wiedzy potrzebnej do szkoły (41,9%),
- przygotowanie do sprawdzianów, klasówek (38,4%),
- korzystanie ze sklepów internetowych, serwisów aukcyjnych (31,7%),
- komunikacja z nauczycielami (29,7%),
- załatwianie spraw urzędowych i/lub płacenia rachunków itp. (13,5%),
- korzystanie z kursów e-learningowych (13,3%).

Cyfrowa edukacja i wsparcie w obowiązkach to przestrzeń, w której obecność zadeklarowało ogółem 76,1% badanych dorosłych. Wraz z dorastaniem dziecka zaangażowanie rodziców znacząco jednak spada. O ile w przypadku dzieci młodszych (6–13 lat) zasięg współuczestnictwa przekraczał 80%, to w grupie 14–17 lat wyniósł on już tylko 65,9%. Kobiety angażują się w tę sferę ze znacznie większą intensywnością – uczestniczące w badaniu matki realizowały z dzieckiem średnio 2,24 (na 7) różnych aktywności szkolno-organizacyjnych, podczas gdy ojcowie zaledwie 1,75. Liderami byli tu rodzice *Kontrolujący* oraz *Wspierający* (odpowiednio 87,2% i 82% zasięgu), natomiast rodzice *Niezaangażowani* przejawiali najniższe wsparcie (73,3%).

**Wymiar 2: sfera relacji społecznych** to aktywności służące podtrzymywaniu kontaktu z innymi ludźmi i budowaniu wizerunku w sieci. Rodzic wciela się tu w rolę przewodnika po świecie komunikacji i weryfikatora bezpiecznych relacji.

Wchodzące w skład tej kategorii zajęcia to:

- korzystanie z serwisów społecznościowych, np. Facebook, YouTube (wskazane przez 27,2% badanych),
- korzystanie z komunikatorów, np. Messenger, WhatsApp (25,4%),
- kontakty ze znajomymi i/lub rodziną za pomocą komunikatorów, czatów (23,9%),
- korzystanie z poczty e-mail (21,9%),
- przeglądanie dyskusji na forach i/lub udział w tych dyskusjach (8,5%).

Cyfrowe komunikatory i media społecznościowe to obszar charakteryzujący się najniższym poziomem zaangażowania ze strony opiekunów – jedynie 53,9% dorosłych deklaruje w nim swoją obecność. Obszar ten okazuje się silną domeną rodziców *Kontrolujących* (obecność w nim deklaruowało aż 71,9% z nich), którzy podejmują tam najwięcej różnych działań (średnia 1,53 na 5 możliwych wobec wyników poniżej 1,03 w pozostałych grupach). Sugeruje to, że towarzyszenie dziecku w używaniu komunikatorów rzadko ma charakter wspólnego odkrywania sieci, a znacznie częściej stanowi narzędzie do ścisłego monitorowania kontaktów podopiecznego.

**Wymiar 3: sfera rozrywki i czasu wolnego** to szeroko pojęta konsumpcja treści, zabawa i rozwijanie własnych pasji niezwiązanych ze szkołą. Rodzic staje się tu kompanem do rozrywki lub wspiera dziecko w jego osobistych zainteresowaniach. Wchodzące w skład tej kategorii zajęcia to:

- oglądanie filmów i seriali (wskazane przez 48,5% badanych),
- słuchanie muzyki (37,4%),
- poszerzanie wiedzy w ramach swoich zainteresowań, hobby (31,4%),
- granie w gry online (31%),
- przeglądanie wiadomości, czytanie artykułów (18,4%),
- tworzenie grafiki, muzyki, filmów, przetwarzania zdjęć (13,9%),
- prowadzenie własnego bloga, fanpage'a lub strony internetowej (4%).

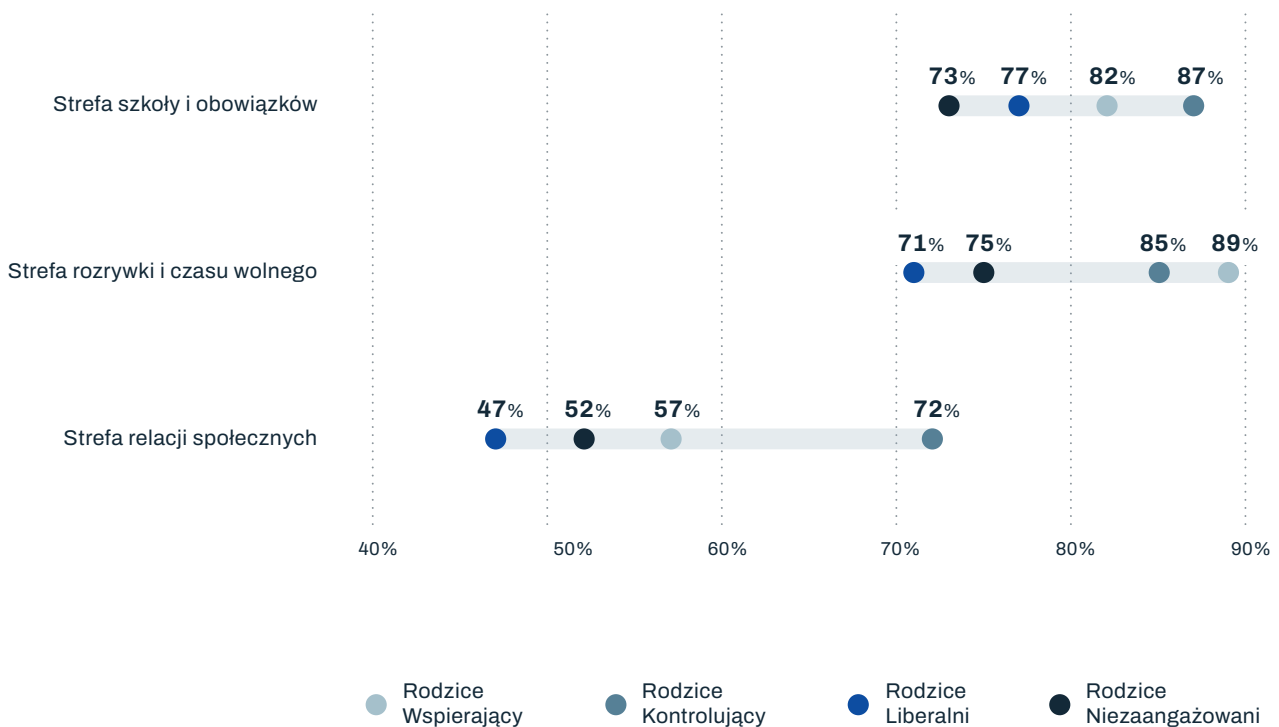
Wspólna zabawa angażowała ogółem 76,1% rodziców i okazała się mocną stroną rodziców *Wspierających* (89% zasięgu oraz najwyższa intensywność – średnio 2,33 na 7 aktywności). Zaskakująco nisko wypadli natomiast rodzice *Liberalni*, którzy wykazywali w tej sferze najniższy zasięg (zaledwie 71%) oraz niską intensywność (1,58 z 7). Oznacza to, że liberalne podejście w praktyce często wiązało się z całkowitym wycofaniem rodzica z cyfrowego świata dziecka, z rezygnacją ze wspólnego czasu wolnego włącznie.



## Kształt cyfrowego zaangażowania rodziców – podsumowanie

Aby w pełni zrozumieć różnice między stylami wychowawczymi, warto spojrzeć na nie syntetycznie. Poniższy wykres kropkowy ilustruje dystans między poszczególnymi grupami oraz zróżnicowanie postaw rodzicielskich w trzech badanych sferach.

Wykres 20. Wymiary współuczestnictwa aktywności internetowych rodzica z dzieckiem (pytanie wielokrotnego wyboru)



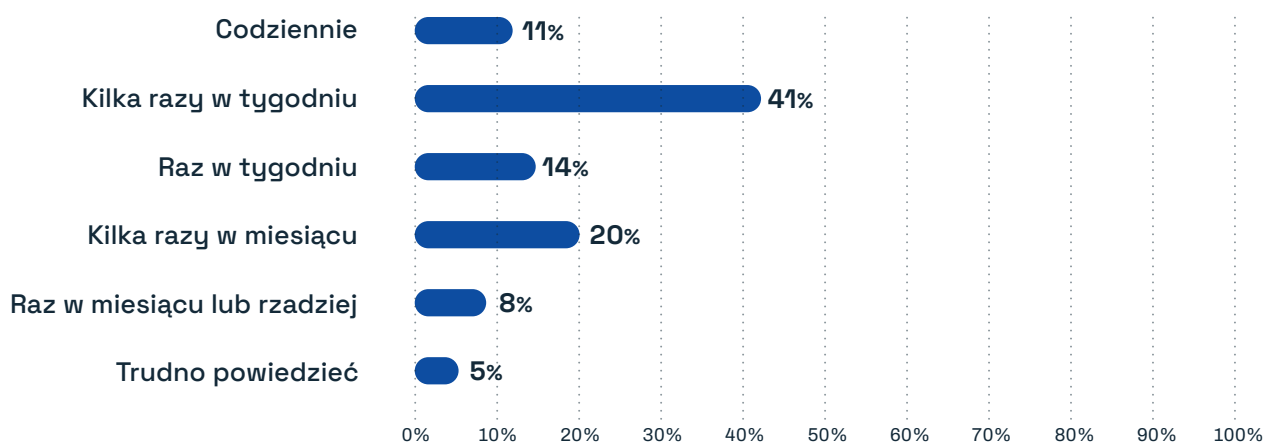
Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968. Treść pytania: *W jakich aktywnościach internetowych uczestniczysz, towarzyszysz swojemu dziecku? Wspierasz je, pomagasz, uczestniczysz razem z nim (np. w grach, mediach społecznościowych itp.).*

Niezależnie od stylu sfera relacji społecznych była dla polskich rodziców najslabiej zagospodarowaną przestrzenią (wszystkie wskaźniki oscylują tu wokół najniższych wartości). Wyjątek stanowią jedynie rodzice *Kontrolujący*, których wynik mocno odstawał od reszty (najwyższa średnia), co potwierdza ich silną potrzebę bezpośredniego monitorowania prywatnych kontaktów dziecka. Wykres obala również mit, jakoby styl *Liberalny* polegał wyłącznie na zastąpieniu kontroli budowaniem partnerskiej relacji. Układ punktów dla tej grupy wskazuje na coś zupełnie odwrotnego – wyniki opiekunów stosujących to podejście były konsekwentnie najniższe bądź prawie najniższe. Pokazuje to, że rezygnacja z wyznaczania twardych zasad technologicznych najczęściej idzie w parze z wycofaniem się rodziców z cyfrowego życia dziecka – brakuje ich nie tylko w szkole i na komunikatorach, ale nawet we wspólnej zabawie i rozrywce, w której z kolei bezapelacyjnie przodują rodzice *Wspierający*.

## Częstotliwość cyfrowego towarzyszenia

Analiza deklarowanej częstotliwości wspólnego podejmowania aktywności w sieci pozwala określić, na ile cyfrowe przewodnictwo jest stałym elementem życia rodzinnego, a na ile działaniem okazjonalnym. Dane ogólne wskazują, że współuczestnictwo nie jest dla polskiego rodzica codzienną praktyką – zaangażowanie każdego dnia zadeklarowało jedynie 11,5% badanych. Najczęstszym wzorcem okazał się kontakt regularny, choć nie codzienny: 40,9% badanych rodziców towarzyszyło dziecku w sieci kilka razy w tygodniu.

Wykres 21. Częstotliwość współuczestnictwa rodzica



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Jak często uczestniczysz z dzieckiem w jakichkolwiek aktywnościach internetowych? Pomyśl o wszystkim, co robicie wspólnie w internecie.*



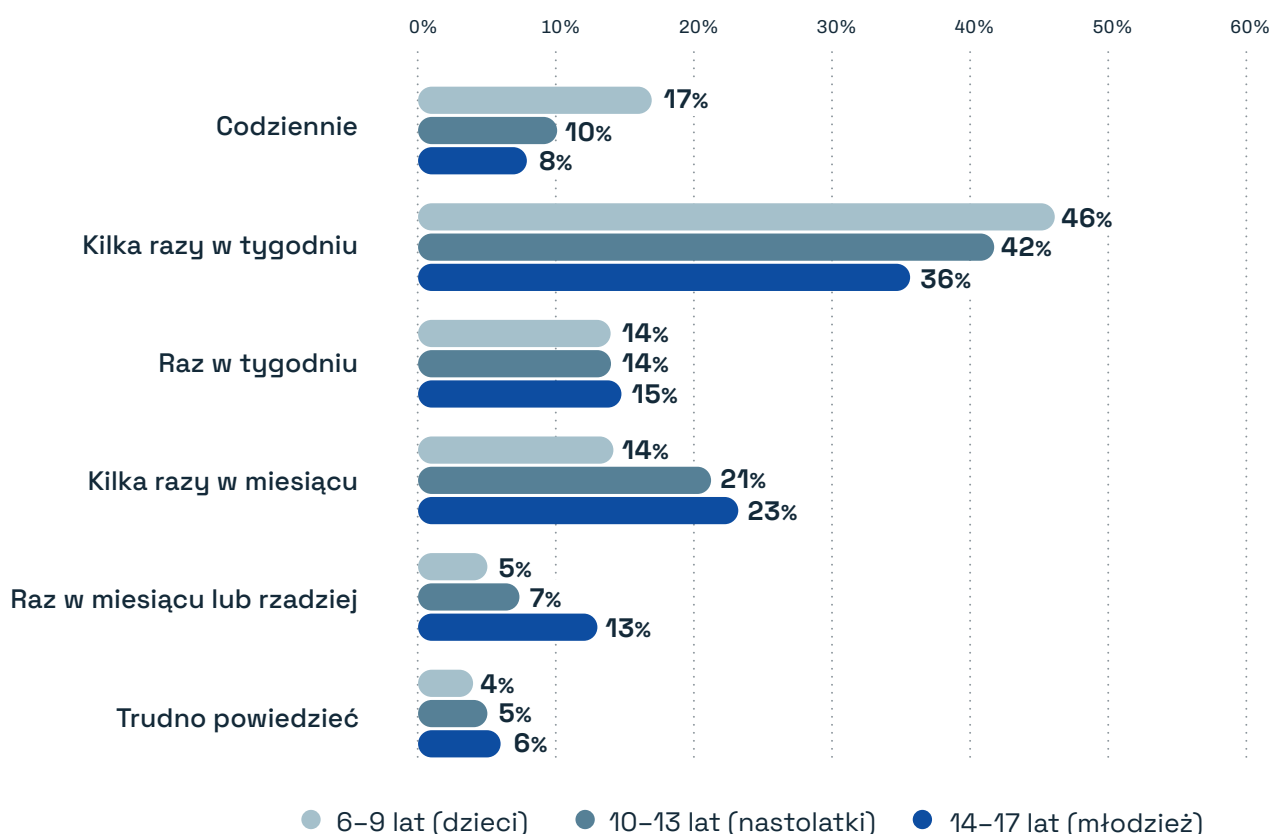
## Wiek dziecka jako główny czynnik różnicujący regularność

Podobnie jak w przypadku zasięgu i intensywności, wiek dziecka był kluczową zmienną różnicującą częstotliwość wspólnych działań. Daje się zaobserwować wyraźny, statystycznie istotny trend spadkowy<sup>19</sup>. Dzieci najmłodsze (6–9 lat), były grupą, której rodzice najczęściej deklarowali codzienne zaangażowanie (16,9%)

<sup>19</sup> Zastosowane porównania proporcji kolumnowych z poprawką Bonferroniego potwierdziły istotność statystyczną opisywanego trendu ( $p < 0,05$ ). Rodzice najmłodszych dzieci (6–9 lat) istotnie częściej deklarowali współuczestnictwo codzienne oraz odbywające się kilka razy w tygodniu w porównaniu do rodziców nastolatków (10–13 lat) i młodzieży (14–17 lat). Z kolei w grupie opiekunów najstarszych dzieci istotnie przeważały deklaracje o kontakcie rzadszym – odbywającym się kilka razy w miesiącu lub rzadziej.

oraz kontakty kilka razy w tygodniu (45,9%). W grupie młodzieży (14–17 lat) odsetek codziennego współuczestnictwa był niemal dwukrotnie niższy (do 7,8%), a dominującym wskazaniem okazał się kontakt kilka razy w miesiącu lub rzadziej (35,9% łącznie). Dane te potwierdzają opisywany wcześniej „paradoks wycofania” – w odniesieniu do starszych grup wiekowych, charakteryzujących się w opinii rodziców większym ryzykiem, opiekunowie dzieci rzadziej deklarują stosowanie narzędzi oraz mniejszą częstotliwość obecności w cyfrowym świecie podopiecznych.

**Wykres 22. Częstotliwość współuczestnictwa w podziale na wiek dziecka**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Jak często uczestniczysz z dzieckiem w jakichkolwiek aktywnościach internetowych? Pomyśl o wszystkim, co robicie wspólnie w internecie.*

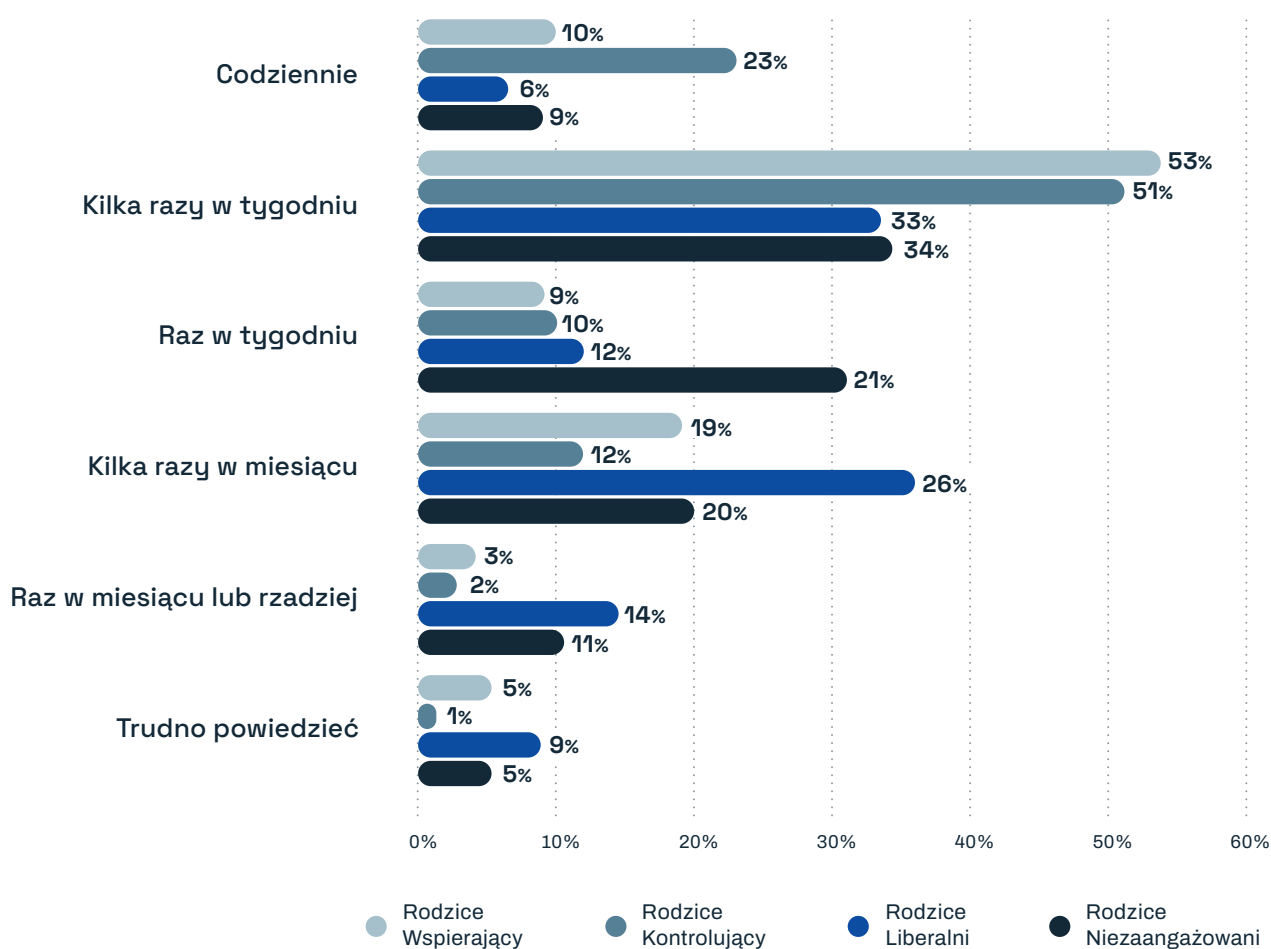
## Style wychowawcze



Analiza przez pryzmat segmentów cyfrowego rodzicielstwa pokazuje, że sposób zarządzania technologią w domu bezpośrednio wiąże się z czasem spędzonym wspólnie przed ekranem. Rodzice *Kontrolujący* byli statystycznie najbardziej konsekwentnymi towarzyszami. Jako jedyna grupa deklaruwali codzienne współuczestnictwo na średnim poziomie 22,7% (wynik istotnie wyższy niż dla

wszystkich pozostałych stylów)<sup>20</sup>. Rodzice *Wspierający* choć rzadziej towarzyszyli dzieciom codziennie (10,0%), wykazywali niemal identyczną jak grupa *Kontrolująca* regularność w skali tygodnia (52,9% zadeklarowało kontakt kilka razy w tygodniu). Pozwala to przyjąć, że oba style – mimo różnych motywacji – charakteryzują się wysoką dostępnością rodzica dla dziecka. Rodzice *Liberalni* i *Niezaangażowani* wykazywali najniższą regularność. W grupie *Niezaangażowanych* co piąty rodzic (20,9%) bywał w sieci z dzieckiem tylko raz w tygodniu, a co dziesiąty (11,3%) raz w miesiącu lub rzadziej.

**Wykres 23. Częstotliwość współuczestnictwa w podziale na style wychowawcze**



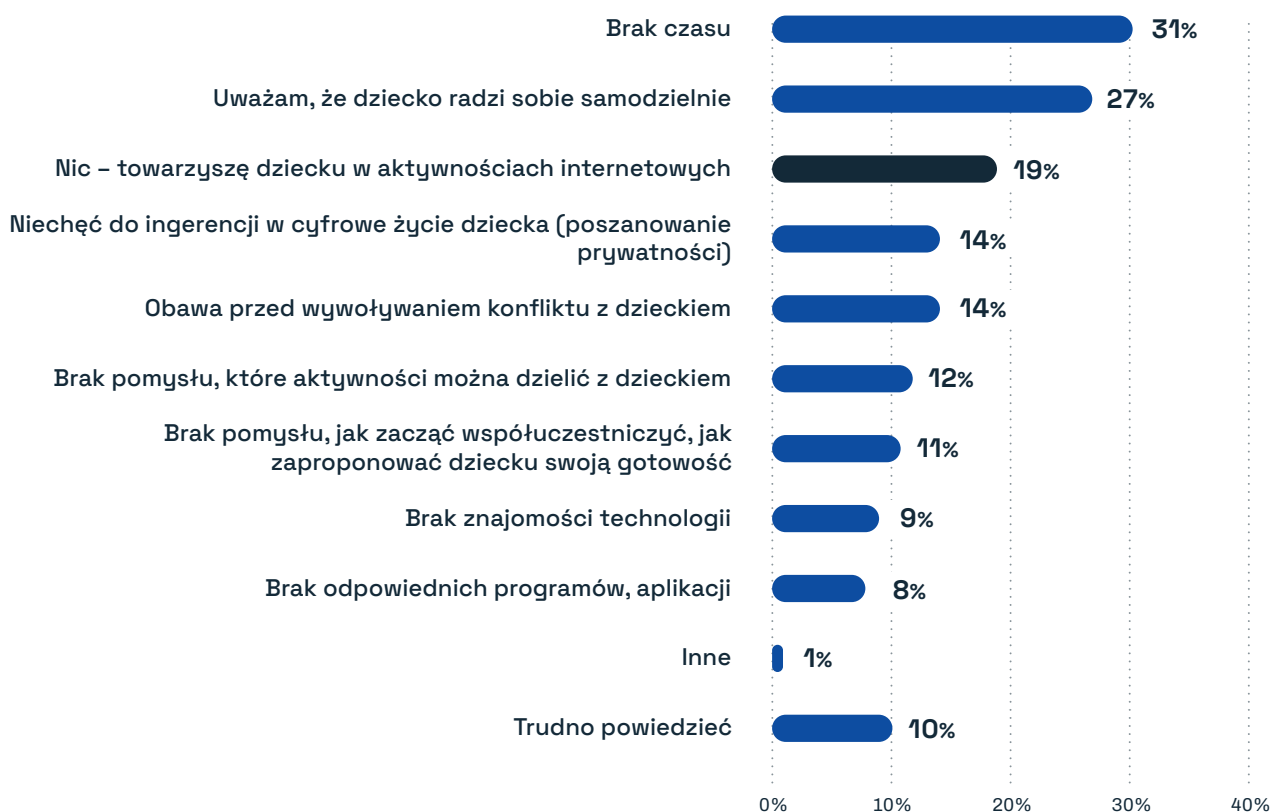
Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968. Treść pytania: *Jak często uczestniczysz z dzieckiem w jakichkolwiek aktywnościach internetowych? Pomyśl o wszystkim, co robicie wspólnie w internecie.*

<sup>20</sup> Zastosowane porównania proporcji kolumnowych z poprawką Bonferroniego potwierdziły istotne statystycznie różnice między stylami ( $p < 0,05$ ). Rodzice *Kontrolujący* istotnie częściej niż pozostali deklarowali codzienne współuczestnictwo. Z kolei rodzice *Wspierający* i *Kontrolujący* istotnie częściej niż reprezentanci dwóch pozostałych stylów towarzyszyli dziecku kilka razy w tygodniu. Wśród rodziców *Niezaangażowanych* oraz *Liberalnych* istotnie częściej dominowały kontakty rzadsze (raz w tygodniu lub rzadziej).

## Bariery współuczestnictwa: co oddala nas od dzieci w cyfrowym świecie?

Aby w pełni zrozumieć praktykę cyfrowego rodzicielstwa, należy zdiagnozować nie tylko formy zaangażowania, które dorosłym udaje się podejmować, ale przede wszystkim czynniki, które powstrzymują ich przed byciem aktywnymi przewodnikami dziecka w sieci. Analiza deklaracji rodziców wykazała, że główną, uniwersalną barierą był prozaiczny brak czasu (30,9%). Warto jednak zauważyć, że drugą najczęściej wskazywaną przyczyną była potrzeba autonomii samego podopiecznego – niemal co czwarty rodzic (24,6%) przyznał, że jego dziecko woli spędzać czas w sieci samo. Wskazuje to, że rosnący dystans technologiczny wynika nie tylko z zapracowania dorosłych, ale jest również naturalnym efektem dorastania i wyznaczania przez dziecko własnych, prywatnych granic. Mimo tych wyzwań, blisko co piąty badany (19,3%) deklaruje brak jakichkolwiek barier, z sukcesem towarzysząc dziecku w jego cyfrowej aktywności.

Wykres 24. Powody braku uczestnictwa razem z dzieckiem w aktywnościach internetowych (pytanie wielokrotnego wyboru)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Co powstrzymuje Cię przed uczestnictwem, towarzyszeniem dziecku w aktywnościach internetowych?*

Szczegółowa analiza statystyczna dowodzi jednak, że za zróżnicowaniem popularności pozostałych odpowiedzi kryją się różnice wychowawcze<sup>21</sup>. Odsetek rodziców, którzy nie współuczestniczyli w aktywnościach, ponieważ uważali, że „dziecko radzi sobie samodzielnie”, był istotnie wyższy w grupach opiekunów dzieci starszych. O ile przy najmłodszych dzieciach (6–9 lat) twierdziło tak 21,0% opiekunów, w grupie rodziców młodszych nastolatków (10–13 lat) odsetek ten wynosił już 26,7%, by w przypadku starszej młodzieży (14–17 lat) zwiększyć się aż do 35,4%.

## Style cyfrowego rodzicielstwa

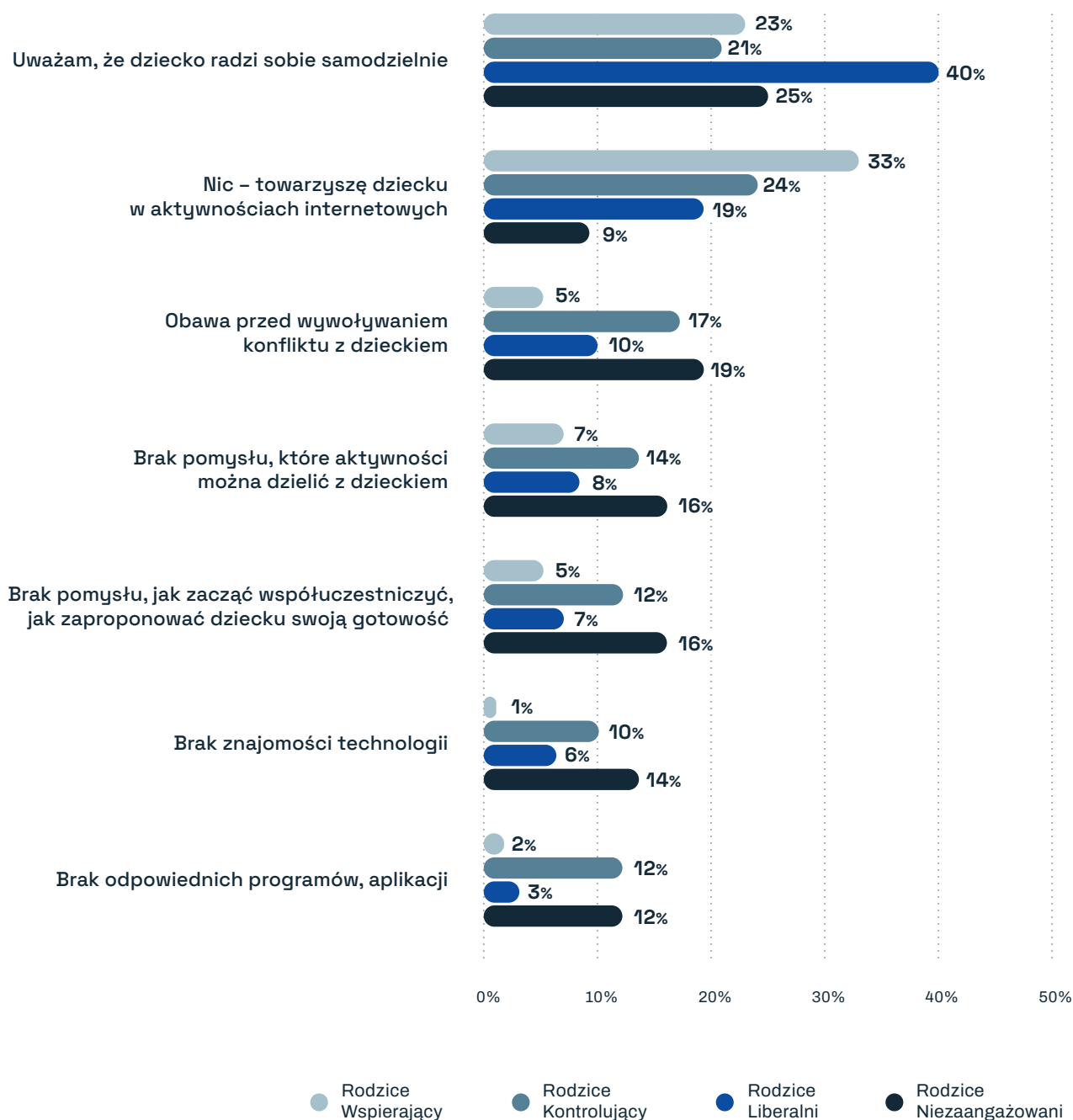


Zestawienie deklarowanych barier ze stylami wychowawczymi ukazuje prawdziwe motywacje stojące za brakiem zaangażowania. Rodzice *Liberalni* to grupa, która swoją bierność najsilniej uzasadniała kompetencjami dziecka. Aż 40,1% z nich nie towarzyszyło dziecku w sieci, wierząc, że radzi ono sobie samodzielnie. Jest to wynik wyższy o kilkanaście punktów procentowych niż we wszystkich pozostałych stylach. Z kolei w grupie rodziców *Niezaangażowanych* bierność nie wynikała z zaufania, lecz z poczucia deficytów i bezradności. Statystycznie istotnie częściej niż rodzice *Wspierający* i *Liberalni* przyznawali oni, że powstrzymuje ich brak znajomości technologii (14,4%) oraz brak pomysłu, jak w ogóle zacząć współuczestniczyć w cyfrowym życiu podopiecznego (15,5%). Co niezwykle ważne, to właśnie w tej grupie odnotowano najwyższą obawę przed wywołaniem konfliktu z dzieckiem (18,8% – wynik istotnie wyższy niż u rodziców *Wspierających* i *Liberalnych*). W tym segmencie cyfrowa nieobecność współwystępowała z deklarowanymi trudnościami w zakresie kompetencji technologicznych oraz obawą przed konfliktem, które mogły stanowić przyczynę małej gotowości do podejmowania aktywnego dialogu z dzieckiem. Zgodnie z proaktywnym charakterem tego profilu u rodziców *Wspierających* bariery niemal nie występowały. Aż 33,1% z nich deklarowało, że „nic ich nie powstrzymuje” (istotnie częściej niż w grupach rodziców *Niezaangażowanych* i *Liberalnych*). Ponadto, w przeciwieństwie do pozostałych segmentów, niemal wcale nie odczuwali oni obawy przed konfliktem (zaledwie 5,2% wskazań), co dowodzi, że przemyślane zasady i rozwinięte kompetencje rodziców pozwalają budować harmonijną relację.

---

<sup>21</sup> Wszystkie omówione w tym podrozdziale różnice w preferencjach poszczególnych grup są istotne statystycznie. Wykorzystano dwustronny test proporcji kolumnowych z zastosowaniem poprawki Bonferroniego dla porównań wielokrotnych, przyjmując poziom istotności  $\alpha = 0,05$ .

**Wykres 25. Powody nieuczestniczenia z dzieckiem w aktywnościach internetowych w podziale na style cyfrowego rodzicielstwa (pytanie wielokrotnego wyboru)**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968. Treść pytania: *Co powstrzymuje Cię przed uczestnictwem, towarzyszeniem dziecku w aktywnościach internetowych?* Uwaga: na wykresie zaprezentowano tylko te stwierdzenia, dla których zaobserwowano różnice istotne statystycznie pomiędzy poszczególnymi grupami.

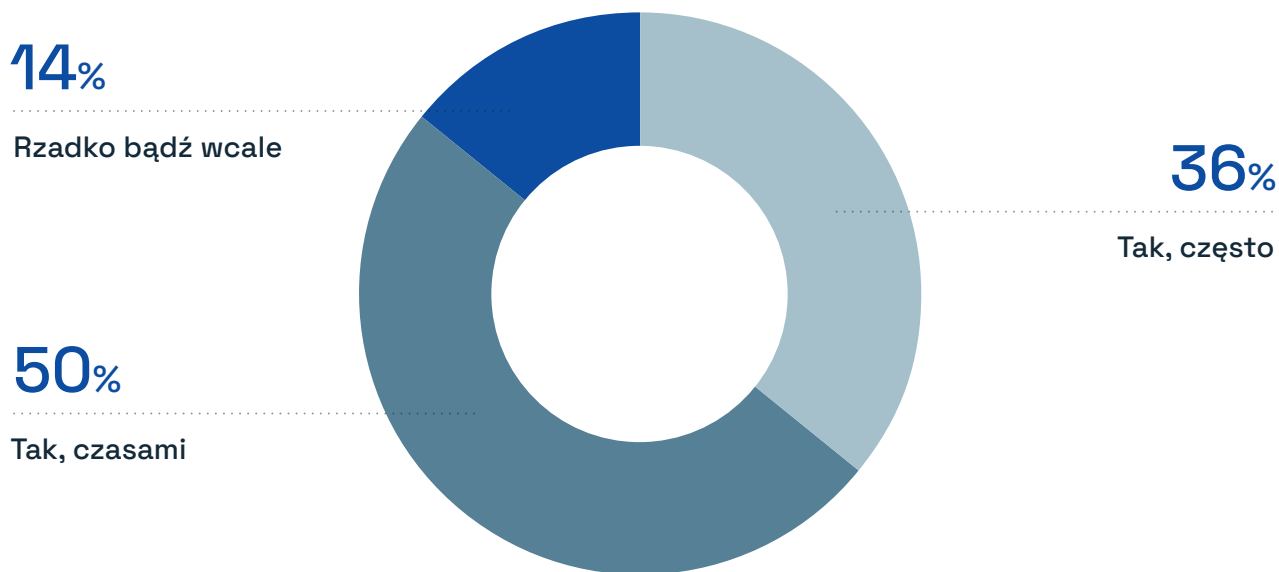
# Cyfrowy dialog w praktyce – motywacje i oczekiwane wsparcie

## Rozmowa jako fundament profilaktyki cyfrowej

**F**undamentem bezpieczeństwa dziecka w sieci nie są wyłącznie blokady technologiczne, lecz systematyczny dialog, który pozwala na budowanie zaufania i wspólne wypracowywanie norm. Choć niemal wszyscy opiekunowie są aktywnymi użytkownikami sieci, intensywność ich zaangażowania w cyfrową edukację dzieci jest zróżnicowana.

Analiza ogólnych deklaracji wskazuje, że regularny dialog (odpowiedź „często”) prowadziła nieco ponad jedna trzecia rodziców (36,2%). Najliczniejszą grupę stanowili opiekunowie rozmawiający z dziećmi „czasami” (49,8%), natomiast blisko co siódmy badany (14%) przyznawał, że takie rozmowy odbywają się „rzadko lub wcale”.

Wykres 26. Deklarowana częstotliwość rozmów z dzieckiem o bezpieczeństwie w sieci



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Czy rozmawiasz ze swoim dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?*

## Demograficzne linie podziału



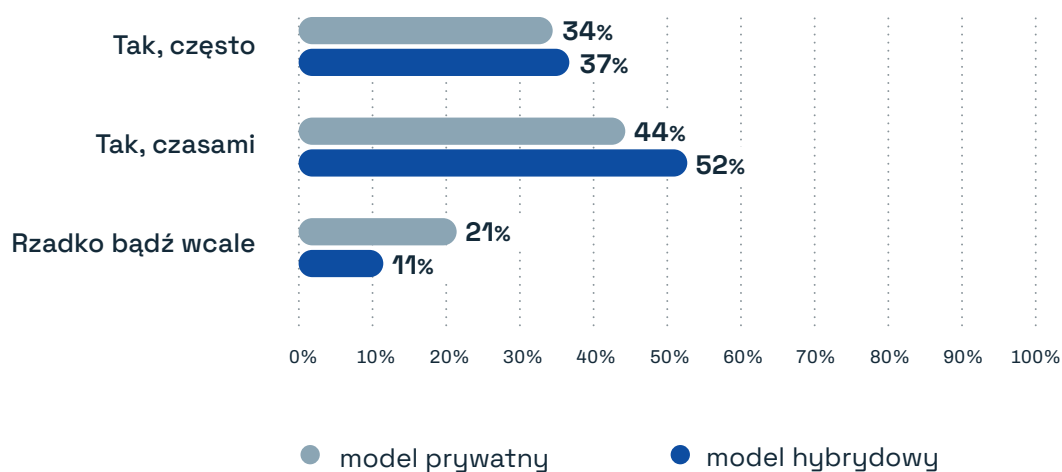
Szczegółowa analiza dowodzi, że częstotliwość rozmów nie zależy od czynników obiektywnych, takich jak wiek rodzica czy wielkość miejscowości zamieszkania – zmienne te okazały się statystycznie nieistotne. Jedynym kluczowym czynnikiem demograficznym różnicującym intensywność dialogu była płeć opiekuna. To matki pełnią rolę liderów domowej profilaktyki – istotnie częściej niż mężczyźni deklarowały one regularny dialog (40,8% vs 30,6%)<sup>22</sup>. Ojcowie z kolei niemal dwukrotnie częściej niż kobiety przyznawali, że rozmowy o bezpieczeństwie odbywają się w ich domach rzadko lub wcale (17,9% przy 10,9% u kobiet). Sugeruje to, że ciężar cyfrowego wychowania w dużej mierze spoczywa na kobietach.

Równie ważnym predyktorem zaangażowania jest sposób korzystania z internetu przez samego rodzica. Choć odsetek osób regularnie rozmawiających z dzieckiem

<sup>22</sup> Płeć rodzica:  $\chi^2(2, N = 1000) = 16,21; p < 0,001; V = 0,127$ . Odnotowano silną nadreprezentację częstych rozmów u kobiet (reszta skorygowana = 4,0) oraz ich deficyt u mężczyzn (reszta skorygowana = -4,0). Zmienne nieistotne: wiek rodzica ( $p = 0,221$ ) oraz wielkość miejscowości ( $p = 0,698$ ) nie różnicowały istotnie częstotliwości rozmów.

był zbliżony we wszystkich grupach badanych, fundamentalna różnica dotyczy całkowitego wycofywania się z dialogu. Aż co piąty rodzic korzystający z sieci wyłącznie w celach prywatnych (21,5%) przyznał, że niemal wcale nie podejmuje tematu bezpieczeństwa. Wśród użytkowników korzystających z internetu w sposób hybrydowy (łączyjących sferę prywatną z pracą lub nauką online) ten odsetek był o połowę niższy (11,0%). Szersze, wielozadaniowe obycie cyfrowe dorosłych jest zatem powiązane z rzadszym występowaniem komunikacyjnej bierności<sup>23</sup>.

### Wykres 27. Częstotliwość rozmów o bezpieczeństwie w sieci a model korzystania z internetu



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Czy rozmawiasz ze swoim dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?*

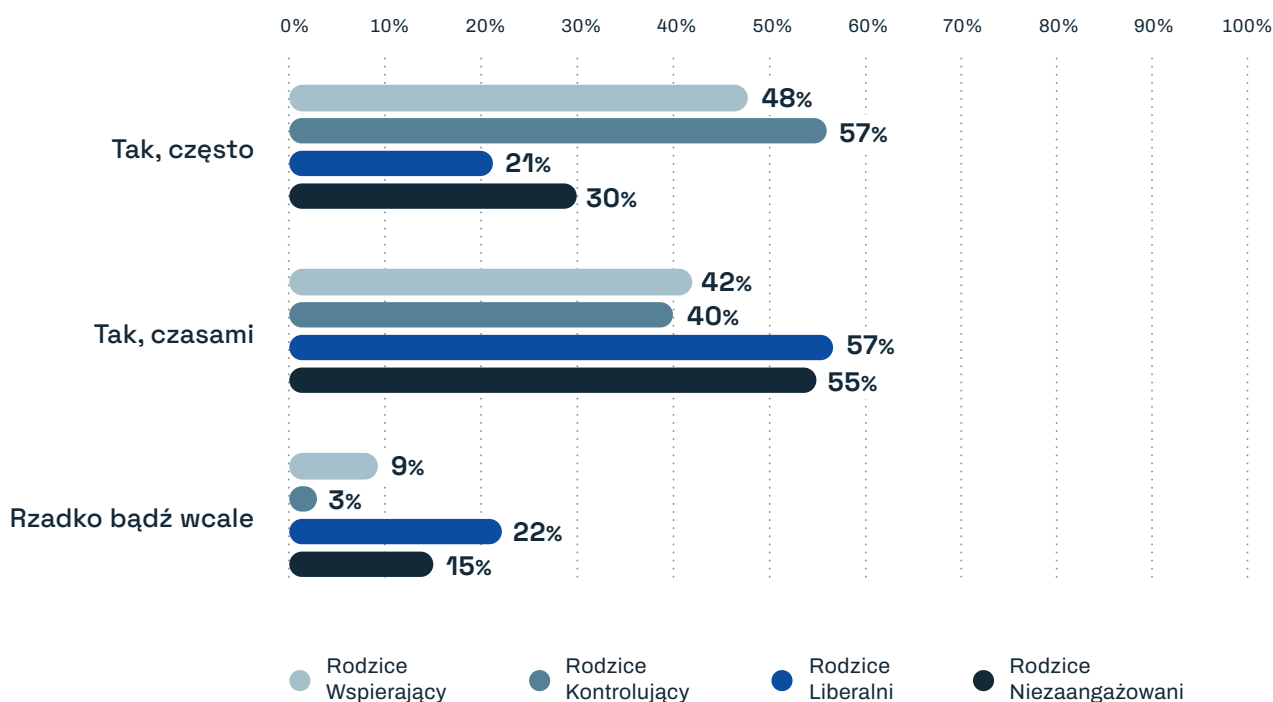


## Style wychowawcze: od aktywnego wsparcia do wycofania

Najsilniejszym czynnikiem wpływającym na częstotliwość rozmów okazał się jednak przyjęty styl cyfrowego rodzicielstwa.

<sup>23</sup> Profil korzystania z sieci:  $\chi^2(2, N=1000) = 19,03; p < 0,001; V = 0,138$ . Silna nadreprezentacja braku rozmów u osób korzystających z sieci tylko w celach prywatnych (reszta skorygowana = 4,3) oraz ich istotny deficyt u użytkowników wszechstronnych (reszta skorygowana = -4,3).

Wykres 28. Częstotliwość rozmów o bezpieczeństwie w sieci a styl cyfrowego rodzicielstwa



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968. Treść pytania: Czy rozmawiasz ze swoim dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?

Najwyższą intensywność rozmów deklarowali rodzice *Kontrolujący* (56,7%) oraz *Wspierający* (48,3%). W obu tych modelach dialog stanowi kluczowy element strategii wychowawczej, choć w pierwszym przypadku służy on głównie kontroli, a w drugim – budowaniu kompetencji dziecka. Znacznie niższy poziom zaangażowania komunikacyjnego odnotowano w przypadku rodziców *Liberalnych*. W tej grupie strategia pozostawiania dziecku swobody w praktyce wiąże się z najniższą aktywnością komunikacyjną – jedynie 21,4% z rodziców z tej grupy rozmawia z dzieckiem często. Co więcej, jest to segment o najwyższym odsetku osób całkowicie unikających tego tematu (21,8%)<sup>24</sup>.

<sup>24</sup> Styl wychowawczy:  $\chi^2(6, N = 968) = 92,08; p < 0,001; V = 0,22$ . Najwyższą nadreprezentację w kategorii częstych rozmów wykazywali rodzice *Kontrolujący* (reszta skorygowana = 5,6), natomiast rodzice *Liberalni* wykazywali istotną nadreprezentację w kategorii rzadkich rozmów lub całkowitego ich braku (reszta skorygowana = 4,4).

## Co motywuje rodziców do rozmowy?

Inicjacja rozmowy o bezpieczeństwie w sieci rzadko jest wynikiem zaplanowanej strategii – znacznie częściej stanowi reakcję na bodźce zewnętrzne lub wewnętrzny niepokój. Dla ogółu badanych najważniejszym impulsem była obawa o bezpieczeństwo dziecka w sieci (60,7%) oraz poczucie odpowiedzialności rodzicielskiej (51,4%). Blisko połowa rodziców (48,2%) deklaruwała, że do działania motywują ich informacje o zagrożeniach płynące z mediów, szkoły czy kampanii społecznych. Warto jednak zauważyć istotną rolę naturalnych etapów dorastania oraz inicjatywy samych podopiecznych. Dla ponad jednej trzeciej badanych (36,4%) naturalnym pretekstem do dialogu było wejście dziecka na kolejny etap rozwoju lub edukacji. Z kolei 35,0% opiekunów wskazało, że to same dzieci – poprzez swoje prośby lub pytania – wywołują ten temat. Dowodzi to, że młodzi użytkownicy internetu potrafią być proaktywni i aktywnie poszukują cyfrowego przewodnictwa u dorosłych.

Wykres 29. Główne motywy podejmowania rozmów z dzieckiem o bezpieczeństwie (pytanie wielokrotnego wyboru)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 987. Treść pytania: *Co sprawia, że podejmujesz rozmowy z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?*

Szczegółowa analiza dowodzi jednak, że poszczególne grupy rodziców różnią się motywami, które skłaniają ich do działania<sup>25</sup>.

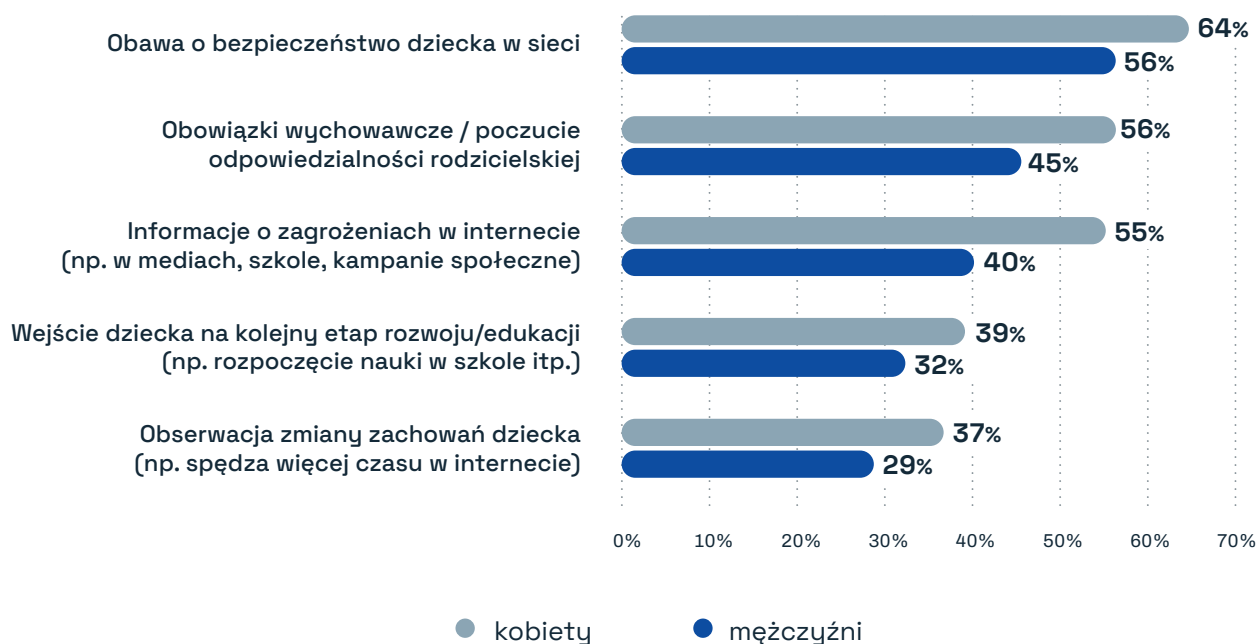
<sup>25</sup> Wszystkie omówione w tym podrozdziale różnice i zaprezentowane na wykresach zależności są istotne statystycznie. Wykorzystano dwustronny test proporcji kolumnowych z zastosowaniem poprawki Bonferroniego dla porównań wielokrotnych, przyjmując poziom istotności  $\alpha = 0,05$ .



## Płeć jako czynnik różnicujący

Płeć jest czynnikiem silnie różnicującym motywacje do podjęcia dialogu, przy czym to kobiety wykazywały znacznie szersze spektrum powodów skłaniających do rozmowy.

Wykres 30. Główne motywy podejmowania rozmów z dzieckiem o bezpieczeństwie a płeć rodzica (pytanie wielokrotnego wyboru)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 987. Treść pytania: *Co sprawia, że podejmujesz rozmowy z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?* Uwaga: na wykresie zaprezentowano tylko te stwierdzenia, dla których zaobserwowano różnice istotne statystycznie pomiędzy poszczególnymi grupami.

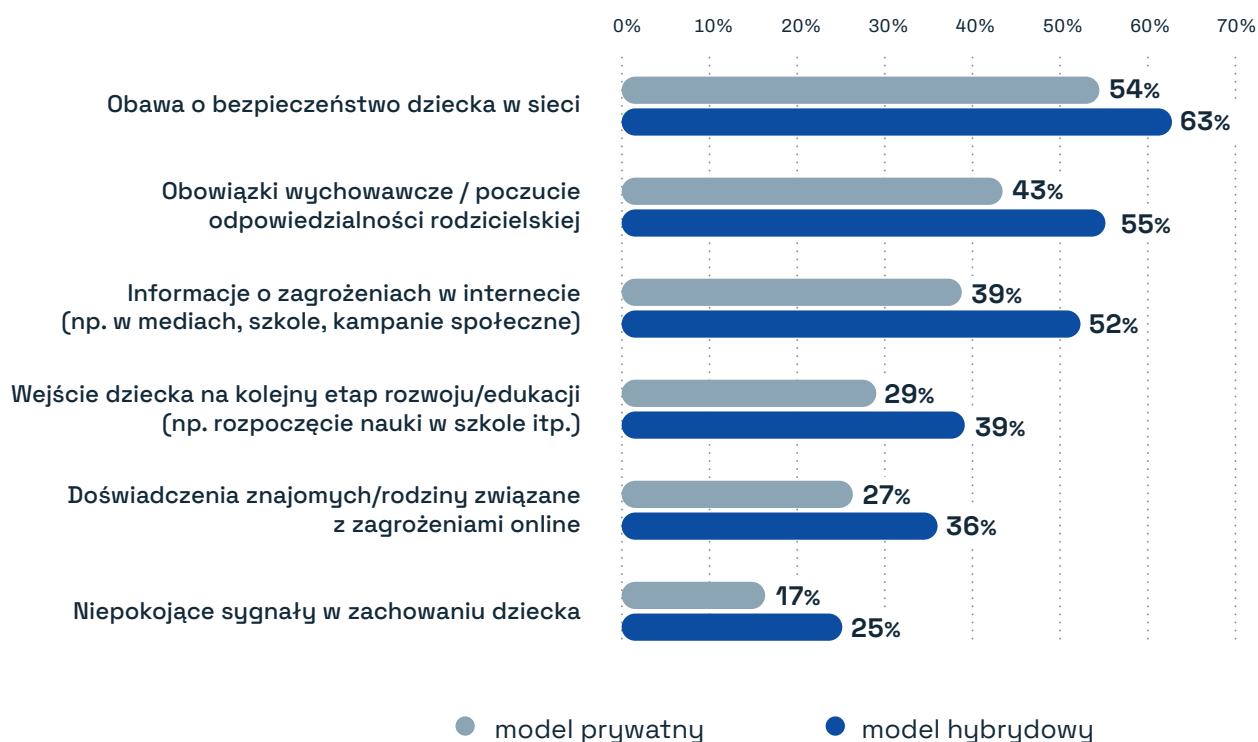
Matki istotnie częściej niż ojcowie podejmowały rozmowę pod wpływem informacji z mediów lub szkoły (54,9% vs 39,9%) oraz ze względu na poczucie obowiązku wychowawczego (56,2% vs 45,4%). Ponadto analiza statystyczna ujawniła, że kobiety są również bardziej wrażliwe na sygnały płynące z otoczenia i rozwoju podopiecznego – częściej niż mężczyźni inicjowały dialog z powodu ogólnej obawy o bezpieczeństwo (64,5% vs 56,0%), w związku z wejściem dziecka na kolejny etap edukacji (39,0% vs 32,2%) oraz w wyniku własnych obserwacji zmian w zachowaniu dziecka (36,6% vs 28,6%).



## Profil korzystania z internetu

Profil korzystania z sieci przez samego rodzica był powiązany z motywacjami do podejmowania rozmów o bezpieczeństwie. Opiekunowie funkcjonujący w modelu hybrydowym (łączyący cele prywatne z pracą lub nauką) wykazywali istotnie wyższą wrażliwość na niemal wszystkie badane czynniki motywujące w porównaniu do osób korzystających z internetu wyłącznie w celach prywatnych.

**Wykres 31. Główne motywy podejmowania rozmów z dzieckiem o bezpieczeństwie a profil korzystania z internetu (pytanie wielokrotnego wyboru)**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK,  $N = 987$ . Treść pytania: *Co sprawia, że podejmujesz rozmowy z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?* Uwaga: na wykresie zaprezentowano tylko te stwierdzenia na których zaobserwowano różnice istotne statystycznie pomiędzy poszczególnymi grupami.

Rodzice reprezentujący model hybrydowy istotnie częściej czerpali motywację z przekazów medialnych i kampanii społecznych (52,1% vs 38,7%), z poczucia odpowiedzialności (54,9% vs 42,6%) oraz z ogólnej obawy o bezpieczeństwo dziecka w sieci (63,3% vs 54,2%). Co więcej, grupa ta wykazywała również wyższą skłonność do reagowania na czynniki środowiskowe i sytuacyjne. Jej przedstawiciele

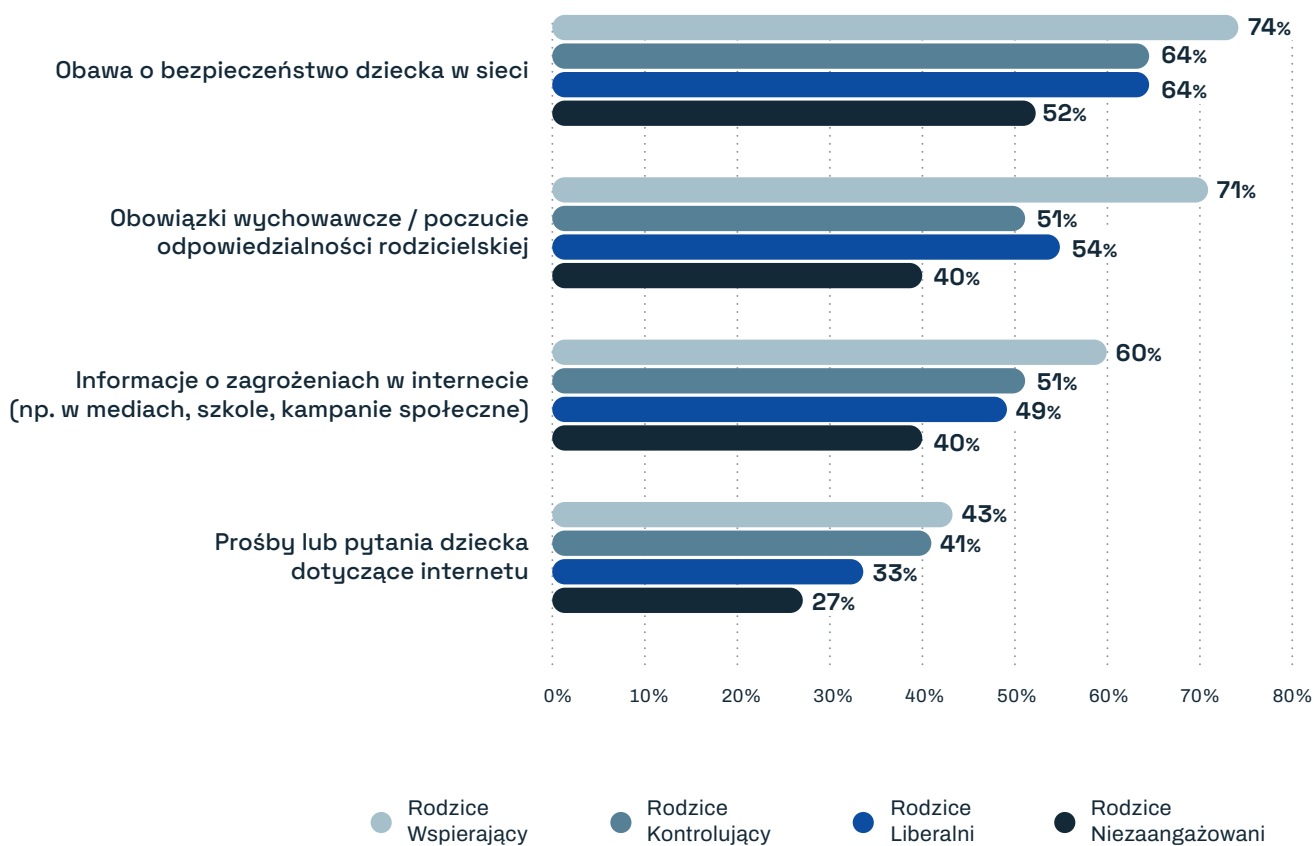
zauważalnie częściej podejmowali rozmowę pod wpływem wejścia dziecka na kolejny etap rozwoju (38,8% vs 28,9%), w wyniku doświadczeń znajomych lub rodziny (36,4% vs 26,8%), a także w odpowiedzi na konkretne, niepokojące sygnały w zachowaniu samego dziecka (24,8% vs 17,3%). Wyniki te sugerują, że rodzic, który na co dzień używa narzędzi cyfrowych do celów zawodowych lub edukacyjnych, posiada szerszą perspektywę i lepiej rozpoznaje zróżnicowane czynniki ryzyka, co przekłada się na wyższe poczucie zobowiązania do ochrony dziecka.



## Dominacja Rodziców Wspierających: proaktywność zamiast reakcji

Analiza przez pryzmat segmentów cyfrowego rodzicielstwa ujawniła wyraźną przewagę rodziców *Wspierających* w obszarze motywacji wewnętrznych i proaktywnych. Wykazywali oni najwyższe wskaźniki w najważniejszych kategoriach, co dowodzi ich usystematyzowanego podejścia do cyberedukacji. Aż 70,8% rodziców *Wspierających* podejmowało rozmowę z poczucia odpowiedzialności – to najwyższy wynik w zestawieniu (istotnie wyższy niż we wszystkich pozostałych stylach), o blisko 30 pp. przewyższający odsetek cechujący grupę rodziców *Niezaangażowanych* (40,4%). Najpowszechniejszym motywem rozmów w tym segmencie pozostawała obawa o bezpieczeństwo dziecka, którą deklarowało 74,3% badanych. Rodzice *Wspierający* wykazywali również wysoką wrażliwość na informacje o zagrożeniach płynące z mediów czy kampanii społecznych (60,2% – wynik istotnie wyższy niż w grupie rodziców *Niezaangażowanych*).

**Wykres 32. Główne motywy podejmowania rozmów z dzieckiem o bezpieczeństwie a style cyfrowego rodzicielstwa (pytanie wielokrotnego wyboru) – 4 najpopularniejsze odpowiedzi**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 961. Treść pytania: *Co sprawia, że podejmujesz rozmowy z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?*

Analiza danych ujawnia jeszcze jedną, niezwykle istotną prawidłowość, dotyczącą zachowania samych dzieci. To, na ile dziecko było skłonne samo poprosić o rozmowę (prośby lub pytania dotyczące internetu), ściśle zależało od postawy opiekuna. Dzieci stosunkowo często same inicjowały dialog w domach rodziców *Wspierających* (43,2%) oraz *Kontrolujących* (40,7%). Z kolei w przypadku rodziców *Niezaangażowanych* odsetek ten spadał do zaledwie 27,2%. Pokazuje to potencjalny mechanizm błędnego koła: bierność dorosłych idzie w parze z rzadszym szukaniem u nich wsparcia przez młodych użytkowników sieci, co może wiązać się z pogłębianiem komunikacyjnego dystansu.

# Jakiego wsparcia oczekują rodzice?



## Oczekiwane formy wsparcia

Diagnoza motywacji do rozmów o bezpieczeństwie w sieci to tylko połowa obrazu. Aby skutecznie projektować działania profilaktyczne, należy zrozumieć, jakich narzędzi i jakiego wsparcia zewnętrznego oczekują sami opiekunowie. Dla ogółu badanych najbardziej pożądanymi formami pomocy okazały się szeroko pojęte kampanie społeczne i informacyjne (36,3%), bezpośrednie konsultacje z ekspertem (31,4%) oraz dedykowane strony internetowe z poradami (30,7%). Warto przy tym zauważyć, że ponad jedna czwarta opiekunów poszukiwała wysoce skondensowanych, gotowych do wdrożenia narzędzi w postaci przykładowych scenariuszy rozmów z dzieckiem (26,0%). Z drugiej strony, znaczący odsetek badanych (16,0%) nie potrafił wskazać żadnej konkretnej formy potrzebnej pomocy (odpowiedź „trudno powiedzieć”). Może to sugerować pewne zagubienie w obszarze profilaktyki cyfrowej – rodzice często odczuwają niepokój, jednak brakuje im świadomości, jakie formaty edukacyjne byłyby dla nich najbardziej użyteczne.

**Wykres 33. Oczekiwane formy wsparcia w kontekście rozmów rodzica z dzieckiem (pytanie wielokrotnego wyboru)**



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 1000. Treść pytania: *Jakie wsparcie byłoby dla Ciebie najpotrzebniejsze w kontekście rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie.*



## Płeć rodzica a poszukiwanie wsparcia

Statystyki potwierdzają, że płeć wyraźnie różnicuje gotowość do korzystania z zewnętrznych form pomocy<sup>26</sup>. Kobiety istotnie częściej niż mężczyźni poszukiwały konkretnych narzędzi ułatwiających trudną komunikację z dzieckiem: częściej wskazywały na potrzebę konsultacji z ekspertem, np. psychologiem lub pedagogiem (37,1% vs 24,3%), oraz oczekiwały dostępu do gotowych scenariuszy rozmów (29,5% vs 21,4%). Z kolei mężczyźni wykazywali istotnie wyższy poziom niezdecydowania – znacznie częściej zaznaczyli odpowiedź „trudno powiedzieć” (19,8% vs 13,8%), co sugeruje słabiej skryształizowane oczekiwania w zakresie wsparcia wychowawczego.



## Wiek dziecka a zróżnicowanie potrzeb wsparcia

Analiza oczekiwań przez pryzmat wieku podopiecznego wskazuje, że zapotrzebowanie na większość form pomocy ma charakter uniwersalny i pozostaje na zbliżonym poziomie przez cały okres dorastania. Istotne statystycznie różnice odnotowano jedynie w przypadku dwóch specyficznych narzędzi o charakterze bezpośrednim i operacyjnym. Rodzice dzieci w wieku wczesnoszkolnym (6–9 lat) częściej niż rodzice młodzieży (14–17 lat) deklarowali potrzebę konsultacji z ekspertami, takimi jak psycholodzy czy specjaliści ds. cyberzagrożeń (35,4% vs 26,4%), oraz częściej poszukiwali gotowych scenariuszy rozmów z dzieckiem (29,6% vs 21,4%). Sugeruje to, że o ile ogólna otwartość na kampanie społeczne czy strony z poradami jest stała, o tyle gotowość do korzystania z wysoce spersonalizowanych narzędzi komunikacyjnych maleje wraz z usamodzielnianiem się podopiecznych.



## Profil użytkownika: Aktywność w sieci definiuje świadomość potrzeb

Sposób, w jaki rodzic na co dzień wykorzystuje technologie, bezpośrednio różnicuje jego oczekiwania. Opiekunowie funkcjonujący w modelu hybrydowym – to znaczy korzystający z sieci zarówno w celach prywatnych, jak i do pracy lub nauki – wykazywali znacznie wyższą samoświadomość w zakresie potrzeb edukacyjnych. Statystycznie częściej niż osoby korzystające z internetu w celach prywatnych oczekiwali oni profesjonalnego wsparcia: konsultacji z ekspertem (34,0% vs 24,9%) oraz stron internetowych z poradami (32,8% vs 25,6%). Z kolei rodzice ograniczający swoją aktywność online tylko do sfery rozrywkowej i prywatnej znacznie częściej nie potrafili zdefiniować, jakie wsparcie byłoby dla nich przydatne (odpowiedź „trudno po-

<sup>26</sup> Wszystkie omówione w tym podrozdziale różnice w preferencjach poszczególnych grup są istotne statystycznie. Wykorzystano dwustronny test proporcji kolumnowych z zastosowaniem poprawki Bonferroniego dla porównań wielokrotnych, przyjmując poziom istotności  $\alpha = 0,05$ .

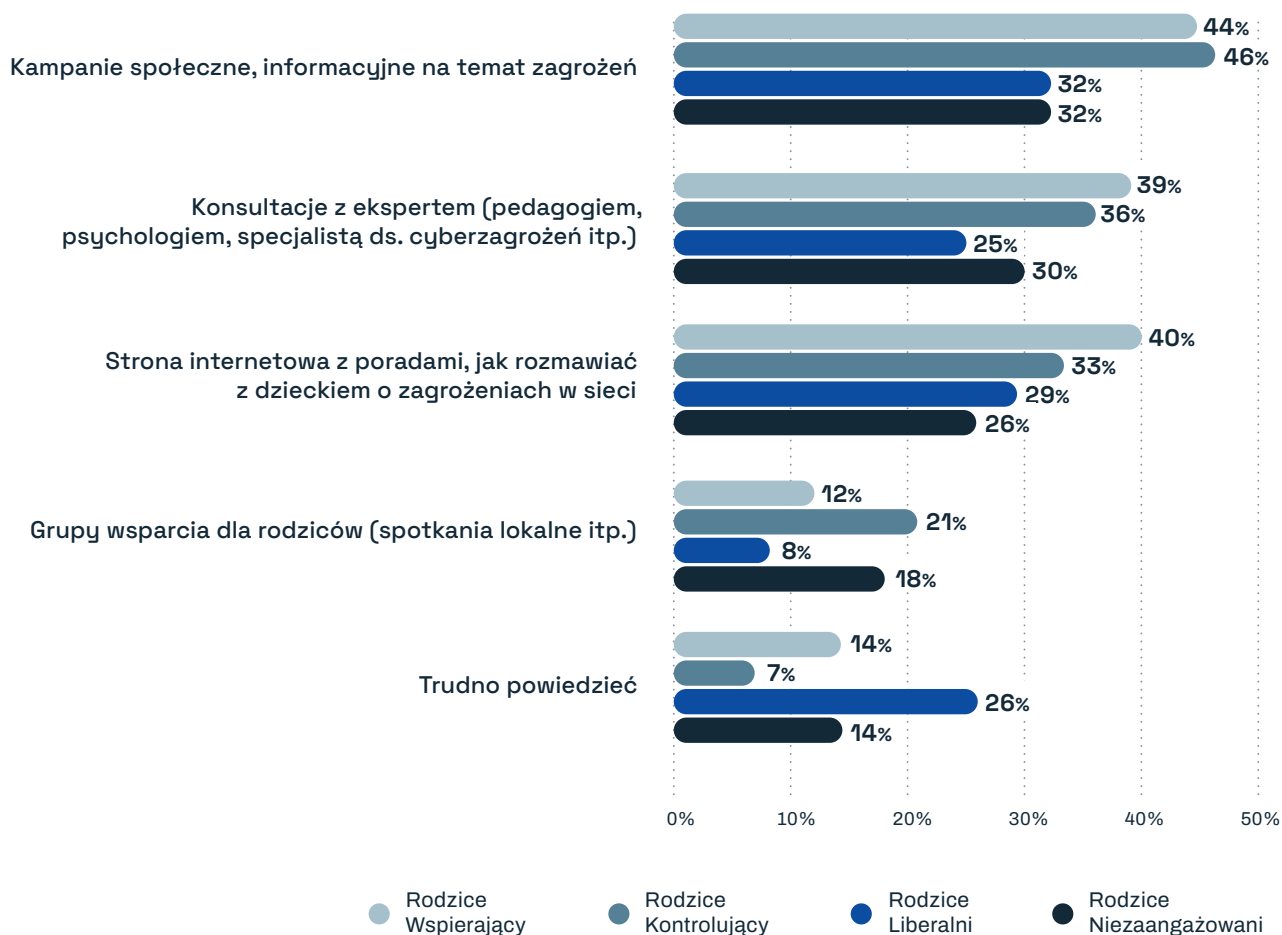
wiedzieć”: 22,8% dla modelu prywatnego vs 13,8% dla hybrydowego). Potwierdza to tezę, że bardziej rozwinięte, profesjonalne kompetencje cyfrowe pozwalają lepiej zidentyfikować własne deficyty i luki w wiedzy wychowawczej.



## Style cyfrowego rodzicielstwa: Kto wie, czego szuka?

Analiza przez pryzmat wyłonionych segmentów postaw wychowawczych ujawniła istotne rozbieżności w gotowości do poszukiwania pomocy. Dwie najbardziej aktywne grupy – rodzice *Wspierający* i *Kontrolujący* – mieli precyzyjnie zdefiniowane potrzeby, choć kładli akcent na zupełnie różne narzędzia.

Wykres 34. Oczekiwane formy wsparcia rodzica a style cyfrowego rodzicielstwa (pytanie wielokrotnego wyboru)



Źródło: Badanie sondażowe *Style Cyfrowego Rodzicielstwa*, listopad–grudzień 2025, NASK, N = 968. Treść pytania: *Jakie wsparcie byłoby dla Ciebie najpotrzebniejsze w kontekście rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w internecie?*

Rodzice *Kontrolujący* istotnie częściej niż *Liberalni* i *Niezaangażowani* domagali się konkretnych informacji w postaci kampanii społecznych (45,8%) oraz częściej dostrzegali wartość grup wsparcia dla rodziców (20,7%). Z kolei rodzice *Wspierający* poszukiwali przede wszystkim wiedzy eksperckiej, znacznie częściej oczekując dedykowanych stron z poradami (39,5%) oraz bezpośrednich konsultacji z psychologiem czy pedagogiem (39,0%). Zupełnie inaczej sytuacja wygląda w przypadku rodziców *Liberalnych*, którzy stanowili grupę o najniższym poziomie zdefiniowanych potrzeb. Deklarowana przez nich swoboda i zaufanie do dziecka często wiązały się z brakiem poczucia, że cyberbezpieczeństwo to obszar wymagający jakiegokolwiek zewnętrznego wsparcia. Aż 26,2% badanych z tego segmentu zaznaczyło odpowiedź „trudno powiedzieć”, co jest wynikiem istotnie wyższym niż we wszystkich pozostałych stylach wychowawczych.

# Podsumowanie

Współczesne polskie rodzicielstwo cyfrowe to dynamiczny proces wymagający balansowania między koniecznością zapewnienia dziecku bezpieczeństwa a poszanowaniem jego autonomii. Fundamentem bezpieczeństwa pozostaje dialog, jednak regularne rozmowy na ten temat prowadzi jedynie nieco ponad jedna trzecia rodziców. Inicjowanie takich rozmów rzadko jest wynikiem zaplanowanej strategii, znacznie częściej stanowi reakcję na obawę o dziecko lub na bodźce zewnętrzne, takie jak informacje medialne o zagrożeniach. Rodzice, poszukując wsparcia, wskazują przede wszystkim na potrzebę kampanii społecznych, konsultacji eksperckich oraz gotowych narzędzi ułatwiających komunikację, takich jak przykładowe scenariusze rozmów. Istotnym wyzwaniem pozostaje grupa rodziców o najniższym zaangażowaniu, którzy często nie potrafią sprecyzować, na jakim rodzaju pomocy im zależy, co może wskazywać na trudności w określeniu potrzeb w obszarze profilaktyki cyfrowej i utrudnia skuteczne dotarcie do nich z ofertą pomocową.

Badanie zrealizowane przy użyciu Skali Cyfrowego Rodzicielstwa (DPS) pozwoliło na wyodrębnienie czterech kluczowych stylów wychowawczych, spośród reprezentantów których najlichnieszą grupą są rodzice **Niezaangażowani** (35%). Cechuje ich brak wyraźnej zarysowanej strategii i działanie doraźne, co w praktyce generuje najwyższy poziom domowych konfliktów o technologię. Kolejne segmenty to rodzice **Liberalni** (26%), stawiający na wysoką autonomię, rodzice **Kontrolujący** (21%), opierający się na ścisłym nadzorze technologicznym, oraz rodzice **Wspierający** (18%), którzy, łącząc jasne zasady z autentycznym dialogiem, osiągają największy spokój w relacji z dzieckiem. Styl ten charakteryzuje się specyficzną konfiguracją strategii regulacyjnych i komunikacyjnych. Co istotne, cyfrowe zarządzanie domem opiera się w dużej mierze na zaangażowaniu kobiet, które częściej pełnią rolę przewodniczek, dominując w segmentach opartych na dialogu i wysokim zaangażowaniu. Należy jednak zaznaczyć, że w sprawach wychowania ojcowie nie oddają zupełnie pola swoim partnerkom – również troszczą się o dobrostan cyfrowy dziecka, ale w mniejszym zakresie. Analiza wskazuje na związek między sposobem korzystania z sieci a deklarowanymi postawami wychowawczymi. Dominujący **model hybrydowy** (71%), łączący sferę prywatną z pracą lub nauką, współwystępuje z wyższym poziomem deklarowanej wrażliwości na zagrożenia i lepszym rozpoznawaniem czynników ryzyka u dzieci. W przeciwieństwie do opiekunów, których charakteryzuje taki schemat używania technologii, rodzice funkcjonujący w modelu czysto prywatnym częściej deklarują niższy poziom otwartości na komunikację. Niepokojącym zjawiskiem zidentyfikowanym w raporcie jest „**paradoks wycofania**”,

polegający na wyraźnym spadku aktywności wychowawczej rodziców nastolatków dokładnie w momencie ich rozwoju, gdy sami oceniają oni ryzyko w sieci jako najwyższe. Choć 79% badanych uznaje wiek 10–13 lat za moment największego zagrożenia, to właśnie w tej grupie wiekowej następuje rezygnacja z narzędzi ochronnych, często na rzecz zwiększonego polegania na autonomii dziecka. Wyniki raportu wskazują na znaczenie utrzymywania zaangażowania rodzicielskiego na różnych etapach rozwoju dziecka. Jeśli dorośli nie czują się w pełni kompetentni w świecie cyfrowym, towarzyszenie dziecku może stać się sposobem, by lepiej zrozumieć jego cyfrowe doświadczenia.

Tabela A. Pozycje testowe skali Digital Parenting Scale – DPS (Ferguson i in., 2024), adaptacja skali.

Wymiar skali	Pozycje
<b>Regulacje</b> (Regulation)	<ul style="list-style-type: none"><li>• W naszym domu panują zasady dotyczące czasu, jaki moje dziecko może spędzać przy urządzeniach cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).</li><li>• W naszym domu panują zasady dotyczące tego, kiedy moje dziecko może korzystać z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).</li><li>• Promuję zajęcia tradycyjne (offline), aby moje dziecko nie nadużywało urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).</li><li>• Zapobiegam nadmiernemu korzystaniu przez moje dziecko z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV), angażując je w inne zajęcia.</li><li>• Staram się zachować równowagę między korzystaniem przez moje dziecko z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) a zajęciami tradycyjnymi (offline).</li><li>• W naszym domu panują zasady dotyczące tego, co moje dziecko może robić na urządzeniach cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).</li><li>• Ograniczam własne korzystanie z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV), aby być wzorem do naśladowania dla mojego dziecka.</li><li>• Sprawdzam, co moje dziecko udostępnia w mediach społecznościowych, a moje dziecko o tym wie.</li></ul>

## Wymiar skali

## Pozycje

### **Negocjowanie granic** (ang. *Boundary Negotiation*)

- Trudno mi kontrolować korzystanie z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) przez moje dziecko, ponieważ szkoła wymaga używania takich urządzeń.
- Trudno mi znaleźć równowagę między korzystaniem z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) przez moje dziecko w szkole a tym, jak chcę regulować korzystanie z tych urządzeń.
- Trudno mi odróżnić, kiedy moje dziecko korzysta z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) w celach edukacyjnych, a kiedy dla zabawy.
- Próby regulacji korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) powodują napięcia między mną a dzieckiem.
- Moje dziecko i ja jesteśmy w konflikcie dotyczącym korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Moje dziecko próbuje uniknąć moich zasad, ukrywając korzystanie z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) np. pożyczając inne urządzenie lub usuwając historię przeglądarki.

### **Wspólne użytkowanie** (*Co-Use*)

- Dołączam do mojego dziecka podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Moje dziecko i ja wspólnie korzystamy z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Oferuję aktywny udział w tym, co moje dziecko robi na urządzeniach cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).

### **Mediacje** (*Mediation*)

- Zachęcam moje dziecko do dobrych zachowań w sieci.
- Rozmawiam z moim dzieckiem o odpowiednich zachowaniach w sieci.
- W razie potrzeby pomagam mojemu dziecku, gdy ma negatywne doświadczenia podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Uczę moje dziecko, jak zachowywać się podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).

## Wymiar skali

## Pozycje

### **Mediacje** (Mediation)

- Uczę moje dziecko, jak zachować bezpieczeństwo podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Uczę moje dziecko o niektórych zagrożeniach, na które może natrafić podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- W razie potrzeby pomagam dziecku, gdy napotyka ono coś niepokojącego podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Jestem zaufaną osobą, do której dziecko może się zwrócić, jeśli doświadczy czegoś negatywnego podczas korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Wierzę, że umiejętność korzystania z urządzeń cyfrowych pomoże mojemu dziecku w przyszłości.

### **Monitoring pośredni** (Monitoring by Proxy)

- Polegam na mojej rodzinie lub znajomych, którzy pomagają mi monitorować korzystanie z urządzeń cyfrowych przez moje dziecko.
- Polegam na mojej rodzinie lub znajomych, którzy informują mnie o problemach związanych z aktywnością mojego dziecka w Internecie.
- Polegam na mojej rodzinie lub znajomych, którzy pomagają mi regulować korzystanie z urządzeń cyfrowych przez moje dziecko.

### **Monitoring technologiczny** (Technological Monitoring)

- Monitoruję korzystanie z urządzeń cyfrowych przez moje dziecko za pomocą technologii (np. aplikacji monitorujących), a moje dziecko o tym wie.
- Korzystam z pomocy technologicznych (np. aplikacji), aby monitorować, co moje dziecko robi na urządzeniach cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV).
- Korzystam z technologii, aby ograniczyć możliwości mojego dziecka w zakresie korzystania z urządzeń cyfrowych (np. smartfon, tablet, komputer, SmartTV) np. poprzez filtrowanie, blokowanie lub blokowanie funkcji.

**Wykres A. Aktywności internetowe, w których rodzice współuczestniczą ze swoim dzieckiem.**



# Bibliografia

**Baumrind, D. (1966).** Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126611>

**Baumrind, D. (1991).** The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>

**Ferguson, A. M., Richards, M., Gundersha, L. J., Mutak, A., Modecki, K., Goldberg, R., Orben, A. (2024).** Digital parenting in the 21st century: *Development and validation of a new digital parenting scale*. [Preprint / Manuscript]. University of Cambridge.

**Główny Urząd Statystyczny. (2024).** *Rocznik Demograficzny 2024*. Dostępne na: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2024,3,18.html>

**Maccoby, E. E., Martin, J. A. (1983).** Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. W: P. H. Mussen (red.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (s. 1–101). Wiley.

