

Spowiedź platform.

Czy na pewno szczerza?

Ryzyko uzależnienia behawioralnego u dzieci

Co wynika z raportów platform?



TikTok ustawia domyślny **dzienny limit czasu ekranowego** najmłodszych użytkowników i użytkowniczek na **60 minut**.



YouTube ma domyślnie włączone **przypomnienia o przerwach i zbliżającej się porze snu** oraz narzędzia kontrolne dla rodziców.

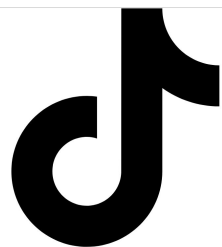


Meta (właściciel Instagrama i Facebooka) stworzył **katalog funkcji, które mogłyby wprowadzać użytkowników i użytkowniczki w błąd** oraz zakazał wprowadzania ich w swoich usługach.

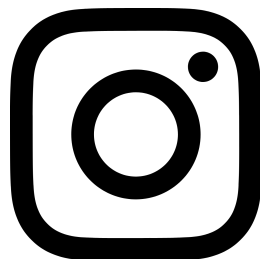
Co mówią sami młodzi?

Najbardziej uzależniające platformy to **TikTok, Instagram i YouTube.**

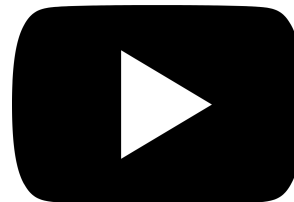
Osoby młode korzystające z platform **dłużej**, niż zamierzały:



75%



69%



68%

Co mówią sami młodzi?

80%

osób młodych wskazuje **niekończący się strumień treści oraz hiperspersonalizację** jako powód, dla którego trudno wyjść z aplikacji.

41%

nastolatków i nastolatek nie wiedziało, że YouTube oferuje narzędzia ograniczenia czasu w aplikacji.

Co mówią sami młodzi?

**max
5%**

mniej czasu w aplikacji – tylko na tyle zgodziło się kierownictwo TikToka wprowadzając narzędzia do ograniczenia czasu ekranowego, dla dzieci, użytkowniczek i użytkowników, którzy nadmiernie korzystają z aplikacji.

Źródło: Knight Georgetwon Institute,
Peter Chapman Matt Steinberg, 2026

Wskaźniki problematycznych zachowań korzystania z aplikacji:

1. sesje nocnego scrollowania bez żadnych interakcji;
2. nocne, intensywne przełączanie się między produktami;
3. powtarzalne sesje scrollowania bez żadnych interakcji (<10 minut między sesjami);
4. częste i krótkie sesje scrollowania (<15 sekund);
5. częste sprawdzanie powiadomień.

Co wiemy o skali nadmiernego używania platform?

11,7%

młodych użytkowników i użytkowniczek Instagrama w USA przejawia zachowania problematycznego korzystania z aplikacji.

18,3%

ogółu użytkowników i użytkowniczek Instagrama przejawia zachowania problematycznego korzystania z aplikacji.

Dlaczego to nie działa?

Im dłużej przesuwamy palcem po ekranie, tym więcej pieniędzy z wyświetlonych reklam trafia na konta (pozornie darmowych) platform: Instagrama, TikToka czy YouTube'a.

Dlatego żadne z proponowanych przez te firmy rozwiązań nie dotyka sedna problemu:

- **algorytmy są nadal zoptymalizowane na zaangażowanie użytkownika/użytkownicy,**
- **aplikacje są projektowane tak, by utrudnić z nich wyjście** (agresywne powiadomienia, automatyczne odtwarzania kolejnych filmików, coraz krótsze formaty, znikające treści etc.).

Ryzyko ekspozycji na szkodliwe treści

Co wynika z raportów platform?



Algorytmy TikToka nie podbijają treści związanych z samobójstwem, samookaleczeniami, niebezpiecznymi wyzwaniem, zaburzeniami odżywiania (czyli takich, które mogą naruszać nasz regulamin).



To „źli ludzie” są głównym problemem na YouTube.



Algorytmy Meta i YouTube są projektowane tak, żeby treści nieodpowiednie dla osób poniżej 18 roku życia (np. treści o charakterze seksualnym, zawierające przemoc lub mocny język) nie pojawiały się w ich feedzie.

Co mówią sami młodzi?

Wśród uczniów i uczennic siódmych klas podstawowych w Polsce korzystających z TikToka:

39%

twierdziło, że algorytm podpowiedział im treści związane z tematem samobójstwa, mimo że aktywnie go nie wyszukiwały.

57%

osób, które mają już doświadczenie próby samobójczej nadal dostaje takie treści.

Co mówią sami młodzi?

Konta poniżej 18 roku życia dostają procentowo więcej treści, które platformy uważają za nieodpowiednie dla młodszych użytkowników niż dorośli (np. treści o charakterze seksuelanym, zawierające przemoc lub mocny język):

7-15% szkodliwych video dla kont ustawionych na 13 lat
vs 4-8% dla kont ustawionych na 18 lat.



Po założeniu konta dla 13-latka Instagram:

- proponuje **kontakt z kontami nieznajomych dorosłych;**
- pozwala na pisanie wiadomości do kont dorosłych;
- **proponuje** szkodliwe i wprowadzające w błąd treści, takie jak **wyzwania zachęcające do utraty wagi i dezinformację medyczną.**



Dlaczego to nie działa?

Na platformach, gdzie głównym celem jest zaangażowanie, treści, które budzą największe emocje, są najbardziej podbijane przez algorytmy. Często są to treści z tzw. szarej strefy (*borderline*): nie łamią regulaminów platform, ale niebezpiecznie zbliżają się do tego punktu i mogą być nieodpowiednie dla młodszych użytkowników.

i użytkowniczek. Platformy udostępniają swoje łamy szeroko – nie dyskryminują pedofilów ani oszustów. A więc może się zdarzyć, że połączą kata z ofiarą albo wciągną dziecko w niebezpieczną króliczą norę. To taki efekt uboczny modelu biznesowego. Nic osobistego.

Ryzyko dostępu do platform osób poniżej 13. roku życia

Co wynika z raportów platform?



TikTok i YouTube używają różnych metod estymacji wieku, żeby odsiewać użytkowniczkę i użytkowników, którzy są za młodzi na korzystanie z ich serwisów.



Użytkowniczki i użytkownicy TikToka i Mety, których profil wskazuje na zbyt młody wiek lub chcą zmienić wiek z poniżej 18 lat na powyżej 18 lat, muszą przejść dodatkową procedurę weryfikacji wieku, a jeśli jej nie przejdą – tracą konto na platformie.



Meta i YouTube mają rozbudowane narzędzia kontroli rodzicielskiej: rodzice mogą nie tylko ustalić limity czasowe dla swojego dziecka, ale też wpływać na to, co trafi do rekomendowanych treści.

Co mówią sami młodzi?



58%

dzieci w Polsce (1,4 mln) w wieku 7-12 lat
ma konto na platformach
(anty)społecznościowych.

Z materiałów zebranych podczas spraw sądowych przeciwko firmie Meta wynika, że w USA kontrolą rodzicielską było objętych:

0,38%

kont małoletnich na Instagramie

0,15%

kont małoletnich na Facebooku

Źródło: Knight Georgetwon Institute,
Peter Chapman Matt Steinberg, 2026

Chociaż technicznie funkcja filtrowania treści po konkretnych słowach działa, użytkownicy i użytkownicy TikToka nadal skarżyli się, że wyświetlały im się filmiki dotyczące tego samego tematu, tylko z inną kombinacją słów kluczowych.

Dlaczego to nie działa?

Uszczelnianie bramek i wymuszanie na rodzicach większej kontroli nad swoimi pociechami wcale nie leży w interesie platform. Większa kontrola rodzicielska, to ryzyko, że młodzież sama przeniesie się na mniej strzeżone „podwórka”.

Podobny efekt da rzetelna weryfikacja wieku.

Mniej młodych na platformach to mniej przescrollowanych minut.

Czyli słabszy wynik finansowy platformy.

Raporty platform vs niezależne badania. Który obraz jest bliższy rzeczywistości?



Musimy spekulować, bo raporty platform nie ujawniają kluczowych wskaźników i statystyk, które pozwoliłyby ocenić, jak wprowadzone funkcje wpływają na zmniejszenie problemów uzależnień, ekspozycji na szkodliwe treści i dostępu dzieci poniżej 13. roku życia.

Wiemy jednak, że platformy to nie instytucje charytatywne, ale wielkie korporacje, które mają odpowiedzialność finansową przed swoimi inwestorami i akcjonariuszami.

I ten fakt mocno wpływa na ich wybory.

Co na to Komisja Europejska?

Dobra wiadomość jest taka, że przemilczenia VLOPów widzi też Komisja Europejska.

W lutym po raz kolejny na celownik wzięła TikToka za stosowanie uzależniających funkcjonalności (niekończący się strumień treści, autoodtwarzanie, powiadomienia push, hiperspersonalizowane treści).

W tym wypadku mamy pewność, że rację mieli badacze.

Czekamy na wyniki kolejnych śledztw.

Ta prezentacja to tylko część wniosków, które w lutym 2026 zaprezentowaliśmy w Parlamencie Europejskim.

W spotkaniu uczestniczyły również osoby z Komisji Europejskiej odpowiedzialne za ocenianie ryzyk, jakie generują platformy i tropienie naruszeń DSA.

Cały materiał znajdziesz na [naszej stronie](#).

Wspieraj walkę o lepszy Internet.

Przeznacz Fundacji Panoptykon

1,5% swojego podatku

(KRS: 0000327613)

lub **darowiznę.**

