



OD CYFROWEGO PORTFELA DO PROJEKTOWANIA CYFROWEGO DOBROSTANU, CZYLI JAK UCZYNIĆ INTERNET LEPSZYM MIEJSCEM DLA DZIECI

WPROWADZENIE

Na całym świecie ponad 1 na 3 użytkowników internetu to dziecko¹. Coraz częściej cyfrowe doświadczenia rozpoczynają się już w wieku przedszkolnym, bez wystarczającej ochrony, świadomości zagrożeń i wsparcia w budowaniu zdrowych nawyków. W świecie, w którym środowiska cyfrowe odgrywają coraz większą rolę pytanie „jak uczynić internet lepszym miejscem dla dzieci?” staje się jednym z kluczowych wyzwań naszych czasów.

KONTEKST

W ostatnich tygodniach internet został zalany falą cklickbaitowych tytułów, związanych z rzekomym wprowadzeniem przez Unię Europejską obowiązkowej aplikacji do weryfikacji wieku w serwisach online. Zdaniem autorów viralowych nagłówków (np. [Dostęp do internetu ograniczony. Od 1 lipca strony będą sprawdzać i blokować użytkowników](#)), obowiązek stosowania narzędzia ma wejść w życie z dniem 1 lipca 2025. Tymczasem sama aplikacja – tzw. „cyfrowy portfel tożsamości” – rzeczywiście jest opracowywana w Unii, jako jedno z rozwiązań technicznych, mających na celu m.in. zapewnienie lepszej ochrony dzieci w Internecie. Na ten moment nie jest to jednak narzędzie obowiązkowe ani dla państw członkowskich, ani dla samych użytkowników. Szum informacyjny, jaki pojawił się w mediach miał związek z terminem określonym w harmonogramie przetargu, gdzie 1 lipca 2025 roku został wskazany jako termin zaprezentowania wersji testowej aplikacji².

Ostatnie lata to dla Europy wyraźne zaostrenie kursu w ochronie dzieci przed szkodliwymi treściami online. Komisja Europejska stawia na egzekwowanie już istniejących przepisów, przede wszystkim art. 28 ust. 1 aktu o usługach cyfrowych (DSA), który nakłada na platformy obowiązek zapewnienia wysokiego poziomu ochrony małoletnich³. Z początkiem czerwca 2025 Francja wprowadziła nakaz weryfikacji wieku na platformach pornograficznych, a w odpowiedzi Pornhub odpowiedział zablokowaniem dostępu dla francuskich IP⁴. Nie zraża to jednak francuskiego resortu cyfryzacji, który rozważa rozszerzenie obowiązku także na serwisy takie jak X czy Reddit. Prezydent E. Macron zapowiedział także podniesienie minimalnego wieku korzystania z mediów społecznościowych⁵. W Polsce natomiast trwają prace nad ustawą o ochronie małoletnich,

która również przewiduje obowiązek weryfikacji wieku. Nadal nie ma jednak jasności, jakie platformy miałyby zostać nim objęte, a nawet jak prawnie zdefiniować same „treści pornograficzne”⁶.

Teoretycznie aktualnie istnieją już mechanizmy chroniące najmłodszych użytkowników, zarówno w samych systemach operacyjnych, jak i na poziomie platform dystrybucji aplikacji (App Store, Google Play). Praktyka pokazuje jednak, że skuteczność tych rozwiązań jest niewystarczająca, bo w znacznej mierze opiera się na deklaracjach, a nie realnej weryfikacji. Zarówno w Apple App Store jak i w Google Play Store aplikacje są przypisywane do kategorii wiekowych, a deweloperzy są zobowiązani do określenia poziomu ryzyka dla młodych użytkowników, uwzględniając przemoc, treści seksualne, hazard czy odniesienia do substancji psychoaktywnych. Choć istnieją narzędzia kontroli rodzicielskiej, jak Family Link, to ich skuteczność jest w pełni zależna od zaangażowania dorosłych opiekunów oraz od stopnia ich zaawansowania technicznego. Badania pokazują też, że dzieci z łatwością obchodzą istniejące zabezpieczenia, np. korzystając z VPN lub podając nieprawdziwe dane⁷.

Niektóre jurysdykcje próbują uregulować te kwestie poprzez legislację, np. amerykańska ustawa COPPA, ogranicza możliwość gromadzenia danych dzieci poniżej 13. roku życia bez uzyskania zweryfikowanej zgody rodzica⁸. Z kolei europejski Digital Services Act (DSA) zakazuje wykorzystania danych osób niepełnoletnich w celach profilowania reklam⁹. Również europejski AI Act przewiduje dodatkowe wymogi dokumentacyjne dla aplikacji „wysokiego ryzyka”, w tym tych, które wpływają na rozwój dzieci¹⁰. Co ważne, na ten moment, żaden z powyższych dokumentów nie wprowadza powszechnie działającego, wiarygodnego mechanizmu weryfikacji wieku, który działałby bez udziału rodzica. Wciąż zatem jesteśmy daleko od realnej ochrony, a blisko od iluzorycznego poczucia bezpieczeństwa.

Czy w sytuacji, w której postęp technologiczny i ciągły napływ niemoderowanych treści wyprzedzają kroki prawne, jesteśmy w stanie uczynić internet choć odrobinę bezpieczniejszym i bardziej wpierającym miejscem, dla tych, którzy często nie są w stanie samodzielnie się obronić?

POMIĘDZY TWARDYM ZAKAZEM A MĄDRĄ REGULACJĄ

Ostatnie lata wyraźnie pokazują, że istnieje rosnąca świadomość społeczna i polityczna dotycząca skali problemu. W tej debacie warto jednak zachować ostrożność wobec pozornie prostych rozwiązań. Dobrym przykładem jest coraz częściej podnoszona propozycja wprowadzenia zakazu używania smartfonów w szkołach, prezentowana często jako remedium na kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Tego typu postulaty trafiają

w oczekiwania części społeczeństwa, która czuje się przytłoczona skalą zagrożeń i poszukuje prostych, radykalnych działań, które w teorii przyniosą szybki efekt, sprawiając, że problem magicznie przestanie istnieć. Jednak redukcja tak złożonego problemu do hasła „zakaz smartfonów” nie tylko nadmiernie upraszcza debatę, ale może również odciągać uwagę od realnych rozwiązań systemowych.

Zakaz korzystania z telefonów może przynieść krótkoterminowy efekt w postaci ograniczenia dostępu do dystraktorów, a przez to lepszej koncentracji podczas lekcji. Zakaz nie rozwiąże jednak fundamentalnych problemów - braku edukacji cyfrowej i kształtowania kompetencji związanych z krytycznym myśleniem czy efektywną regulacją emocji. Mało tego, całkowity zakaz nie uczy dzieci i młodzieży odpowiedzialnego korzystania z technologii, lecz po prostu je jej pozbawia – pozostawiając je samym sobie po wyjściu ze szkoły, bez narzędzi do autoregulacji. Więcej na ten temat złożoności związanej z kwestiami wprowadzenia zakazu smartfonów w szkołach pisze Dominik Zieliński w komentarzu pt. [„Smartfony w szkołach czy zakaz przynoszenia telefonów komórkowych zapewni uczniom bezpieczne dzieciństwo?”](#)

W odpowiedzi na propozycje związane z zakazem smartfonów często wnoszony jest argument dotyczący odpowiedzialności, jaka spoczywa na rodzicach w kontekście kształtowania zdrowych nawyków cyfrowych. Pojawiają się głosy, jakoby „świadome rodzicielstwo cyfrowe” miało stanowić kluczowy filar ochrony dzieci. I nie sposób zaprzeczyć temu, że rola rodziców jest w tym procesie krytycznie istotna. Czy można jednak mówić o realnym bezpieczeństwie dzieci w sytuacji, kiedy odpowiedzialność przenoszona jest na rodziców, bez jednoczesnego zapewnienia im odpowiedniego wsparcia systemowego?

Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę¹¹ pokazują, że tylko 15% rodziców w Polsce ustala zasady dotyczące treści, do których dziecko może mieć dostęp. Co więcej, z raportu NASK¹² wynika, że choć co piąty dorosły jest przekonany, że stosuje system blokady ryzykownych treści w Internecie (21,2%) to takich deklaracji nie potwierdzają same dzieci (11,3%). Jak natomiast wygląda znajomość samego pojęcia higieny cyfrowej? Badania Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa¹³ pokazują, że termin ten jest znany mniej niż połowie (48,1%) badanych osób dorosłych. To pokazuje, że oczekiwanie, że rodzice sami „odfiltrują” wartościowe treści od potencjalnych zagrożeń jest raczej mrzonką i stawia w pozycji drogowskazu tych, którzy sami potrzebują pomocy w kontekście praktyk związanych z cyfrową higieną.

W Polsce istnieją jednak inicjatywy tworzone z myślą o wsparciu dzieci, rodziców i nauczycieli na drodze do cyfrowego dobrostanu (przegląd takich inicjatyw zawarliśmy w

raporcie: [„ReConnect. Higiena cyfrowa dzieci i młodzieży. Wybrane programy edukacyjne oraz kampanie społeczne”](#). Problem tkwi jednak w tym, że na ogół wszyscy wiemy, że powinniśmy np. w większej mierze angażować się w aktywności offline, zamiast godzinami scrollować Tik Toka. Albo ograniczyć korzystanie ze smartfonów na co najmniej godzinę przed snem. Rodzice i dzieci na ogół wiedzą „CO” powinni robić. Problemem jest jednak to „W JAKI SPOSÓB” powinni to robić. Rekomendacje na zasadzie „zamień aktywność online na aktywność offline” nie wystarczają w sytuacji, w której kompulsywnie używamy mediów cyfrowych do regulowania emocji. Kluczem do zrozumienia jest tutaj świadomość dotycząca „wyzwalaczy” cyfrowych zachowań i znajdowania dla nich atrakcyjnych alternatyw, a taka psychoedukacja wymaga już sporego zaangażowania. Z pewnością większego niż operowanie na poziomie prostych zakazów i nakazów.

Spolaryzowana dyskusja o zakazach i nakazach sprawia, że łatwo jest przeoczyć w tej narracji tych, których bezpośrednio to dotyczy. Tymczasem uczestnictwo najmłodszych w tworzeniu strategii i skutecznych narzędzi może okazać się kluczowe dla powodzenia działań. Za przykład dobrych praktyk w tym zakresie może posłużyć europejska inicjatywa Better Internet for Kids (BIK+), przyjęta w maju 2022 r. Strategia od początku stawia na aktywną partycypację młodzieży w tworzeniu internetu. W pierwszej ewaluacji strategii przeprowadzonej w 2024–2025 brało udział 759 dzieci i młodych ludzi, w tym osoby z grup wrażliwych — ich głos przyczynił się do określenia mocnych i słabych stron oraz rekomendacji działań¹⁴. W raporcie ewaluacyjnym dzieci i młodzież wskazywały m.in. na następujące potrzeby:

- wprowadzenie prostszych narzędzi do szybkiego raportowania szkodliwych treści online,
- zwiększenie udziału edukacji medialnej w programach kształcenia – w jaki sposób rozpoznawać dezinformację i nieuczciwe praktyki,
- strukturalnych kanałów partycypacji, np. inicjowanie działalności rad młodzieżowych oraz przeprowadzanie konsultacji w multidyscyplinarnych zespołach, obejmujących młodzież, twórców technologii oraz decydentów politycznych.

Aktywna partycypacja dzieci może być katalizatorem trwałych i użytecznych zmian. Włączenie młodych ludzi w kształtowanie szkolnych zasad korzystania z technologii, pracę nad regulaminem użycia smartfonów, czy uczestnictwo w warsztatach prowadzi nie tylko do większej akceptacji wypracowanych rozwiązań, ale także do lepszej edukacji cyfrowej. Dzieci lepiej rozumieją komunikaty i uczą się od siebie nawzajem a także zgłaszają obszary, które dla dorosłych mogą pozostać niezauważone.

Jak pokazują badania uwzględnianie głosu dzieci w procesach decyzyjnych czy projektowych korzystanie wpływa na kształtowanie ich podmiotowości i przekłada się na wyższe wskaźniki poczucia własnej wartości¹⁵. Dlaczego więc nie skorzystać z potencjału młodych, kreatywnych umysłów do generowania rozwiązań, które będą realnie adresować ich problemy? Z tego pomysłu wyrasta szereg działań zaplanowanych w ramach projektu prowadzonego w Łuksiewicz – ITECH: [ReConnect](#). Jednym z kroków zaplanowanych w ramach projektu jest przeprowadzenie warsztatów w szkołach, w ramach których dzieci i młodzież będą mogły zaangażować się w tworzenie rozwiązań nastawionych na wsparcie ich cyfrowego – i poza-cyfrowego – dobrostanu. Działania te mają stworzyć przestrzeń dla bezpiecznego, mądrego i partnerskiego zaangażowania młodych uczestników.

DESIGNING FOR DIGITAL WELLBEING – PROJEKTOWANIE DLA CYFROWEGO DOBROSTANU

Partycypacyjne podejście jest również jednym z filarów przewidzianych w ramach podejścia projektowego – *Designing for Digital Wellbeing* (DWB). Ma ono zastosowanie do produktów cyfrowych i za priorytet wyznacza uwzględnianie psychicznego, fizycznego, i społecznego dobrostanu użytkowników. DWB to podejście, które łączy wiedzę z zakresu projektowania interakcji (ang. *human-computer interaction*, HCI) z psychologią pozytywną, stawiając sobie za cel nie tylko minimalizację szkód wynikających z używania technologii, ale także wzmacnianie ich pozytywnego potencjału¹⁶. Uwzględnia ono m.in. wpływ interfejsów na zdolność koncentracji, samopoczucie użytkowników czy wpływ narzędzia na interakcje społeczne. Stanowi odpowiedź na rosnące niezadowolenie użytkowników z obecnych rozwiązań cyfrowych, które często są projektowane tak, aby maksymalizować zaangażowanie, a nie dobrostan użytkowników.

Al Mansoori i in. w artykule przeglądowym *Designing for digital wellbeing: From theory to practice*, opublikowanym w 2023 roku na łamach *Human Behavior and Emerging Technologies*, opisują kluczowe elementy projektowania dla dobrostanu¹⁷:

- **Świadome projektowanie** - Twórcy technologii powinni być świadomi, że ich projekty mogą wpływać na decyzje użytkowników, prowadząc do utraty samokontroli. Dlatego projektowanie powinno uwzględniać mechanizmy wspierające użytkowników w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących korzystania z technologii.
- **Minimalizacja rozprożeń i uzależnień** - Projektowanie DWB powinno minimalizować elementy, które powodują rozproszenie uwagi i prowadzą do uzależnień, takie jak liczne powiadomienia, niekończące się przewijanie i inne techniki "hakowania uwagi".

- **Promowanie pozytywnych doświadczeń** - Oprócz minimalizowania negatywnych skutków, projektowanie DWB powinno koncentrować się na wzmacnianiu pozytywnych doświadczeń, takich jak poczucie spełnienia, rozwój osobisty i budowanie relacji społecznych.
- **Wspieranie zdrowia psychicznego i fizycznego** - Projektowanie DWB powinno uwzględniać aspekty zdrowotne, takie jak ergonomia, ochrona przed przeciążeniem informacyjnym i promowanie aktywności fizycznej.
- **Dostępność i włączające projektowanie** - DWB powinno uwzględniać potrzeby różnych grup użytkowników, w tym osoby z niepełnosprawnościami, osoby starsze i osoby z różnych środowisk kulturowych, aby zapewnić im równy dostęp do korzyści płynących z technologii.
- **Radykalna zmiana w procesach projektowania** - "Designing for Digital Wellbeing" powinno być integralną częścią procesu projektowania, a nie tylko kosmetycznym dodatkiem do procesu projektowego.
- **Edukacja i umiejętności cyfrowe** - Designing for Digital Wellbeing obejmuje także edukację użytkowników na temat odpowiedzialnego korzystania z technologii, krytycznego myślenia i ochrony prywatności.
- **Wspólna odpowiedzialność** - Designing for Digital Wellbeing wymaga współdziałania użytkowników, projektantów i instytucji społecznych.

W ostatnich latach rośnie liczba praktyk i narzędzi, które wspierają realizację DWB. Projektowanie z uwzględnianiem tych zasad nie jest jednak obligatoryjne - ich stosowanie zależy od dobrej woli twórców, reputacyjnych motywacji firm i ewentualnych presji społecznych. Projektowanie oparte na wartościach (*value-sensitive design*) wciąż przegrywa z modelem biznesowym, który promuje maksymalizację czasu ekranowego i monetyzację uwagi.

W tym kontekście dość obiecujące wydają się być wysiłki zmierzające do instytucjonalizacji etycznego podejścia do projektowania technologii. Jednym z przykładów jest powołanie roli *Value-Based Engineering Ambassador* (<https://vbe.academy/>), promowanej przez IEEE i środowiska akademickie pracujące nad wdrażaniem etycznych standardów w rozwoju produktów cyfrowych. Ambasadorzy tego podejścia są edukatorami i liderami zmiany. Ich zadaniem jest wdrażanie podejścia *Value-Sensitive Design* (projektowania zorientowanego na wartości) na wczesnym etapie cyklu życia produktu. W praktyce oznacza to konieczność zadania pytań: Jakie wartości są istotne dla użytkownika? Jakie konflikty mogą się pojawić między różnymi wartościami (np. prywatność a personalizacja)? Jak uwzględnić potrzeby osób wrażliwych (np. dzieci, seniorów)?

Dopełnieniem tego kierunku jest rozwijany przez IEEE (ang. *Institute of Electrical and Electronics Engineers*) program certyfikacyjny ECPAIS (ang. *Ethics Certification Program for Autonomous and Intelligent Systems*), który oferuje ramy oceny zgodności z zasadami etyki w czterech kluczowych obszarach: przejrzystość, odpowiedzialność, zrównoważony rozwój i prywatność¹⁸. Program umożliwia organizacjom weryfikację, czy ich rozwiązania – w tym aplikacje, algorytmy i systemy oparte na AI – spełniają zdefiniowane standardy etyczne. Choć certyfikacja ta nie ma obecnie umocowania prawnego, to zyskuje na znaczeniu jako element zaufania społecznego, budujący przewagę konkurencyjną i reputacyjną. Dla firm świadomie budujących swój wizerunek jako odpowiedzialnych dostawców technologii – szczególnie w sektorze publicznym, edukacyjnym i zdrowotnym – może to być istotny atut.

Niestety, w praktyce tylko niewielki odsetek firm decyduje się na przejście przez proces certyfikacji, a największe platformy – tzw. Big Techy – często ograniczają się do wewnętrznych kodeksów etycznych, które nie podlegają zewnętrznemu audytowi. Praktyki takie jak brak transparentności mechanizmów rekomendacyjnych nadal pozostają powszechne. Dopóki więc wartości nie zostaną wbudowane w struktury prawne, instytucjonalne i ekonomiczne – będą pozostawać jedynie deklaratywnym dodatkiem. W tym sensie inicjatywy takie jak Value-Based Engineering czy certyfikacja ECPAIS to bardzo istotne kroki, ale wymagają szerszego wsparcia politycznego, akademickiego i społecznego, by miały realny wpływ na codzienną praktykę projektową i biznesową.

ZAKOŃCZENIE

Bezpieczeństwo dzieci w cyfrowym świecie nie może być ani pozostawione wyłącznie rodzicom, ani wymuszone ogólnymi zakazami. Wymaga szeroko zakrojonej współpracy – między decydentami, technologami, edukatorami, rodzicami i przede wszystkim samymi dziećmi. Potrzebujemy nie tylko narzędzi technologicznych, ale także kultury technologicznej – zorientowanej nie tyle na kontrolę, ile na dobrostan i sprawczość użytkowników. Musimy uznać, że ochrona dobrostanu cyfrowego dzieci i młodzieży nie wydarzy się „sama”, ani nie rozwiążą jej same zakazy, aplikacje czy listy kontrolne. Potrzebujemy systemowego podejścia, które:

1. **Łączy regulacje z edukacją** – nie opiera się wyłącznie na zakazach i nakazach, ale uczy, jak funkcjonować świadomie w świecie cyfrowym i efektywnie kształtować zdrowe nawyki.
2. **Tworzy wsparcie dla dorosłych** – rodziców, nauczycieli, opiekunów, którzy mają być przewodnikami, ale często sami potrzebują mapy.

3. **Uwzględnia głos dzieci i młodzieży** i traktuje go nie jak dodatek, lecz jako istotny komponent systemów projektowania i wdrażania rozwiązań.
4. **Buduje kulturę odpowiedzialności technologicznej**, w której twórcy i dostawcy narzędzi cyfrowych są rozliczani nie tylko z funkcjonalności, ale i z wpływu społecznego.
5. **Inwestuje w rozwój etycznych standardów projektowania** - takich jak Designing for Digital Wellbeing, Value-Sensitive Design czy ECPAIS - i premiuje ich stosowanie przez system zachęt, np. w zamówieniach publicznych lub ulgach.

Wspólne działania mogą prowadzić do głębszej refleksji nad tym, jak budujemy cyfrowy świat. Włączając dzieci i młodzież w definiowanie wyzwań i współtworzenie rozwiązań, nie tylko zwiększamy skuteczność wdrażanych narzędzi, ale przede wszystkim tworzymy fundament bardziej zrównoważonego i włączającego świata online.

Opracowała:

Marta Miedzińska

Bibliografia:

¹ UNICEF Australia (2024). Protecting children in the online world. Reshaping the digital world for Aussie kids. https://assets-us-01.kc-usercontent.com/99f113b4-e5f7-00d2-23c0-c83ca2e4cfa2/6cde226b-23d1-413a-bac3-7f0eafe524d4/UA_Digital-Wellbeing-Position-Paper-2024_LR_FINAL.pdf

² Fundacja Panoptykon. (2025, 12 czerwca). Dementujemy: od 1 lipca 2025 nie trzeba będzie używać apki do weryfikacji wieku na popularnych serwisach. Panoptykon. Pobrane z <https://panoptykon.org/weryfikacja-wieku-w-ue-co-wiemy>

³ Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2022/2065 z dnia 19 października 2022 r. w sprawie jednolitego rynku usług cyfrowych oraz zmieniające dyrektywę 2000/31/WE (Akt o usługach cyfrowych). Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, L 277, 1–102. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=CELEX:32022R2065>

⁴ Fundacja Panoptykon. (2025, 12 czerwca). Dementujemy: od 1 lipca 2025 nie trzeba będzie używać apki do weryfikacji wieku na popularnych serwisach. Panoptykon. Pobrane z <https://panoptykon.org/weryfikacja-wieku-w-ue-co-wiemy>

⁵ Reuters. (2025, 11 czerwca). Macron to push for ban on social media for under-15s after school stabbing. Reuters. Pobrane z <https://www.reuters.com/business/media-telecom/macron-push-ban-social-media-under-15s-after-school-stabbing-2025-06-11>

⁶ Fundacja Panoptikon. (2025, 12 czerwca). Dementujemy: od 1 lipca 2025 nie trzeba będzie używać apki do weryfikacji wieku na popularnych serwisach. Panoptikon. Pobrane z <https://panoptikon.org/weryfikacja-wieku-w-ue-co-wiemy>

⁷ CORDIS. (2021, 1 października). Obejście mechanizmów sprawdzania wieku w aplikacjach społecznościowych jest dziecinnie proste. Komisja Europejska. <https://cordis.europa.eu/article/id/429037-bypassing-age-verification-measures-on-social-media-apps-is-easy-as-pie/pl>

⁸ Electronic Privacy Information Center. (2025, March 4). Senators Markey, Cassidy reintroduce COPPA 2.0. Retrieved June 30, 2025, from <https://epic.org/senators-markey-cassidy-reintroduce-coppa-2-0/>

⁹ European Commission. (2022). Digital Services Act (DSA). <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/dsa-impact-platforms>

¹⁰ Ministerstwo Cyfryzacji. (2024, 12 lipca). Europejski AI Act opublikowany. <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/europejski-ai-act-opublikowany>

¹¹ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2022). Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce. <https://fdds.pl/Resources/Persistent/c/0/8/1/c081160546aae2379516cee99a2d3efd9b43c6fe/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20-%20raport.pdf>

¹² NASK. (2019). Rodzice nastolatków 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania społecznego https://akademia.nask.pl/publikacje/Raport_rodzice_nastolatk%C3%B3w_3.0.pdf

¹³ Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. (2025). Raport z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024. https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2025/04/raport_higiena_cyfrowa_2025.pdf

¹⁴ European Commission. (2025, February 6). First evaluation of the BIK+ strategy published on Safer Internet Day 2025. Better Internet for Kids. <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/first-evaluation-bik-strategy-published-safer-internet-day-2025>

¹⁵ Miller, V. A., Feudtner, C., & Jawad, A. F. (2017). Children's Decision-Making Involvement About Research Participation: Associations With Perceived Fairness and Self-Efficacy. *Journal of empirical research on human research ethics : JERHRE*, 12(2), 87–96. <https://doi.org/10.1177/1556264617696921>

¹⁶ Al-Mansoori, R., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Review article: Designing for digital wellbeing: From theory to practice—a scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023, 24. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>

¹⁷ Ibidem

¹⁸ IEEE Standards Association. (2018, październik 1). The Ethics Certification Program for Autonomous and Intelligent Systems (ECPAIS). IEEE. <https://standards.ieee.org/industry-connections/ecpais/>