Maria Wiśniewska
email: mwisniewska4@wsb-nlu.edu.pl
ORCID: 0009-0001-0103-2106
Wyższa Szkoła Biznesu – National Louis University

Wpływ ekspozycji na treści erotyczne i pornograficzne w Internecie na funkcjonowanie psychospołeczne dzieci i młodzieży – przegląd badań

The Impact of Exposure to Erotic and Pornographic Content on the Internet on the Psychosocial Functioning of Children and Adolescents – a Review of Research

DOI: 10.66935/978-83-65926-16-6.12

© 2025 Maria Wiśniewska
Praca opublikowana na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).
Treść licencji dostępna jest pod adresem: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pl

Cytuj jako: Wiśniewska, M. (2025). Wpływ ekspozycji na treści erotyczne i pornograficzne w Internecie na funkcjonowanie psychospołeczne dzieci i młodzieży – przegląd badań. W: J. Felczak (red.), *Przekraczanie granic między sferami egzystencji* (T. 1). (s. 161-183). Wydawnictwo WSB-NLU.

Streszczenie: W ciągu minionych dwóch dekad dostęp dzieci i młodzieży do treści pornograficznych wyraźnie się zwiększył, co wiąże się z dynamicznym rozwojem Internetu, smartfonów oraz mediów społecznościowych. Postęp technologiczny sprawił, że tego typu materiały są dziś łatwo osiągalne nawet dla najmłodszych, przez co ich oglądanie stało się zjawiskiem powszechnym. Celem artykułu jest analiza skali dostępu dzieci i młodzieży do treści pornograficznych oraz ich potencjalnych konsekwencji psychospołecznych w kontekście dynamicznego rozwoju technologii cyfrowych. Artykuł podejmuje również próbę identyfikacji luk badawczych w polskiej literaturze naukowej oraz wskazania potrzeby wzmocnienia działań edukacyjnych i profilaktycznych chroniących młode osoby przed szkodliwymi treściami.

Abstract: Over the past two decades, children's and young people's access to pornographic content has increased significantly, a trend linked to the rapid development of the internet, smartphones and social media. Technological advances have made such material easily accessible even to the youngest children, meaning that viewing it has become a widespread phenomenon. The aim of this article is to analyse the extent of children's and young people's access to pornographic content and its potential psychosocial consequences in the context of the rapid development of digital technologies. The article also attempts to identify gaps in

research within Polish academic literature and to highlight the need to strengthen educational and preventive measures to protect young people from harmful content.

Słowa kluczowe: treści erotyczne, treści pornograficzne, Internet, intymność, seksualność, relacje.

Keywords: erotic content, pornographic content, Internet, intimacy, sexuality, relationships.

Wprowadzenie

Postępujący rozwój technologii cyfrowych oraz powszechny dostęp do Internetu istotnie zmieniły środowisko rozwojowe dzieci i młodzieży (Anderson i in., 2020). Jedną z najbardziej znaczących konsekwencji tych zmian jest coraz wcześniejszy kontakt młodych ludzi z treściami o charakterze erotycznym i pornograficznym. Ekspozycja na pornografię internetową stała się zjawiskiem powszechnym, a jej dostępność wzrasta z roku na rok, często przy braku skutecznych zabezpieczeń wiekowych oraz niewystarczającej kontroli ze strony dorosłych. W rezultacie technologia daje dzieciom i młodzież narzędzie do kontaktu z treściami, które nie są adekwatne do ich poziomu rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego.

Wczesna ekspozycja na treści pornograficzne rodzi szereg zagrożeń dla prawidłowego rozwoju psychospołecznego młodego człowieka. Okres dzieciństwa i adolescencji charakteryzuje się intensywnym kształtowaniem tożsamości, systemu wartości oraz wzorców relacyjnych, w tym postrzegania intymności i seksualności. Kontakt z treściami pornograficznymi może prowadzić do zniekształconego obrazu relacji interpersonalnych, instrumentalnego traktowania seksualności oraz nierealistycznych oczekiwań wobec własnego ciała i zachowań seksualnych partnera. W konsekwencji wpływa to na jakość relacji rówieśniczych i partnerskich, na sposób przeżywania bliskości oraz przebieg inicjacji seksualnej.

Tematyka w literaturze naukowej i popularno-naukowej jest dość dobrze rozpoznawalna, o czym świadczą liczne analizy przeglądowe literatury (Paulus i in., 2024; Alvarez-Segura i in., 2025). Każda z tych analiz uwzględnia inne bazy referencyjne w badaniu, ale w wymienionych publikacjach wskazuje się na fakt, że w okresie ostatnich 20 lat zainteresowanie tematyką bardzo wzrosło i odnajduje to odzwierciedlenie w publikacjach w różnych dziedzinach wiedzy (naukach społecznych, medycznych, humanistycznych, a także różnych dyscyplinach (psychologii klinicznej, psychologii rozwojowej, społecznej, pedagogiki, psychiatrii, kryminologii, nauki o zdrowiu i in.). Świadczy to o wadze problemu oraz o licznych, opisywanych w literaturze związkach ekspozycji na pornografię z funkcjonowaniem psychospołecznym i zdrowotnym.

Na potrzeby tego opracowania podjęto też próbę określenia zainteresowania tematem w polskojęzycznych artykułach naukowych z zastosowaniem uproszczonej analizy bibliometrycznej oceniającej liczbę publikacji w przedziałach czasowych, słowa kluczowe, typ publikacji, a w dalszym etapie – selekcji na podstawie zawartości.

Metodologia przeglądu

Strategia wyszukiwania literatury

Niniejszy przegląd obejmuje analizę publikacji naukowych z lat 2020-2026, dotyczących wpływu ekspozycji na treści erotyczne i pornograficzne w Internecie na funkcjonowanie psychospołeczne dzieci i młodzieży. Do tego celu wykorzystano GoogleScholar, platformy czasopism, bazę Biblioteka Nauki. Równocześnie sprawdzono bazy ScienceDirect, EBSCOhost (APA PsycArticles, ERIC, MEDLINE) oraz bazy open access: PubMed Central, celem orientacyjnego określenia empirycznych artykułów dostępnych w języku polskim i angielskich w dwóch przedziałach czasowych 2020-2026 i 2024-2026 (tabela 1). Przy przeszukiwaniu zastosowano kombinacje słów kluczowych w języku polskim i angielskim, m.in.: „pornografia i młodzież", „ekspozycja na treści seksualne", „Internet a seksualność", „adolescent pornography exposure", „online sexual content", „youth and pornography", „sexual development and media".

Tabela 1

Zestawienie publikacji w dwóch przedziałach czasowych od 2020 do 2026 oraz od 2024 do 2026

	Przeszukiwana baza	Ilość publikacji	
		ROK 2020-2026	ROK 2024-2026
1	**GoogleScholar**	17800	15200
2	**Biblioteka Nauki**	2807	567
3	**ScienceDirect**	201	81
4	**APA PsycArticles**	3108	1335
5	**ERIC**	9930	2936
6	**MEDLINE**	326593	150461
7	**PubMed Central**	2	2

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wymienionych serwisów.

Kryteria włączenia i wykluczenia

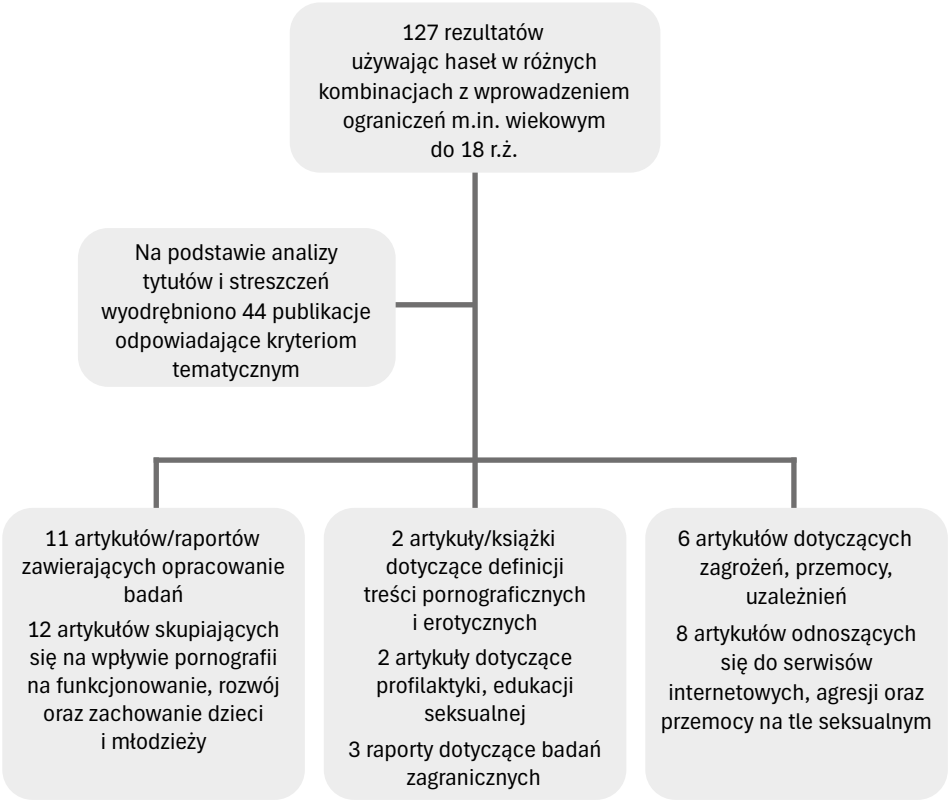
W celu rzetelnej analizy aktualnego stanu wiedzy na temat wpływu ekspozycji na treści erotyczne i pornograficzne na rozwój dzieci i młodzieży, przeprowadzono przegląd literatury naukowej oraz raportów z badań socjologicznych. Przyjęte kryteria obejmowały badania dotyczące osób poniżej 18. roku życia oraz (traktowane odrębnie) retrospektywne badania młodych dorosłych relacjonujących kontakt z pornografią w dzieciństwie lub okresie dorastania. Oba typy odnosiły się do kontaktu z treściami erotycznymi lub pornograficznymi w Internecie. Z analizy wykluczono natomiast publikacje o charakterze wyłącznie teoretycznym, pozbawione odniesień empirycznych, opracowania dotyczące

wyłącznie populacji osób dorosłych oraz prace niezwiązane bezpośrednio z kontekstem mediów cyfrowych.

Proces selekcji materiału

Wstępna selekcja obejmowała analizę tytułów oraz streszczeń zidentyfikowanych za pomocą zaawansowanych wyszukiwarek internetowych. Na tej podstawie wyodrębniono 127 publikacji odpowiadających przyjętym kryteriom tematycznym. Następnie przeprowadzono pogłębioną analizę pełnych tekstów pod kątem ich jakości i adekwatności. W przypadku pojawiających się rozbieżności interpretacyjnych zastosowano procedurę analizy konsensualnej. Po usunięciu duplikatów i ocenie pełnych tekstów pod kątem kryteriów jakościowych i tematycznych do przeglądu włączono ostatecznie 40 publikacji (rysunek 1). Ze względu na zróżnicowanie metodologiczne i tematyczne włączonych prac zastosowano syntezę narracyjną, a nie ilościową (metaanalizę).

Rysunek 1
Selekcja publikacji



Źródło: Opracowanie własne.

Ograniczenia metodologiczne przeglądu

Przegląd skupiał się na recenzowanych artykułach, raportach i odpowiedniej literaturze analizującej wpływ treści pornograficznych na funkcjonowanie dzieci i młodzieży (tabela 2). Przegląd 20-letnich badań nad ekspozycją młodzieży na pornografię obejmuje 11 opracowanych badań empirycznych opublikowanych od 2020-2026. Ponadto, publikacje w tym okresie raportują związki pomiędzy pornografią a ryzykiem uzależnienia, ryzykowanymi zachowaniami, nastawieniami i psychospołecznymi lub zdrowotnymi konsekwencjami młodych ludzi oraz niskim poziomem wiedzy w zakresie edukacji seksualnej. Wybrany przedział czasowy został określony ze względu na ograniczoną liczbę polskich badań oraz małą ilość aktualnych opracowań w tym obszarze, w artykule głównie opierano się na publikacjach anglojęzycznych oraz na polskich raportach.

Tabela 2

Wybrane publikacje do analiz

	Publikacje 2017-2025
1	The impact of internet pornography addiction on brain function: A functional near-infrared spectroscopy study (Shu i in., 2025)
2	Kontakt dzieci i młodzieży z materiałami pornograficznymi i seksualizującymi: Analiza zjawiska na podstawie ogólnopolskiego badania uczniów (Makaruk i in., 2017)
3	Digital media in early childhood: Risk factors for online harm and psychosocial correlates (Gath I Swit, 2024)
4	Nastolatki wobec pornografii cyfrowej. Trajektorie użytkowania (Lange i in., 2022)
5	Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study (Dwulit i Rzymski, 2017)
6	Exposure to sexual content and problematic sexual behaviors in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis (Mori i in., 2023)
7	#BehindTheScreens, The Annual Report 2022 (IWF, 2022)
8	Teens and pornography. Research Report 2022 (Robb i Mann, 2023)
9	Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w Internecie (Bigaj i in., 2025)
10	Estimates of childhood exposure to online sexual harms and their risk factors: A study of childhood experiences of 18-year-olds in four European countries: Poland country profile (WeProtect Global Alliance, 2023)
11	Exposure to pornography and adolescent sexual behavior: Systematic review (Pathmendra

Źródło: Opracowanie własne.

W polskiej literaturze naukowej (empirycznej i przeglądowej) w tym okresie w zasadzie brak badań dotyczących wpływu pornografii na dzieci i młodzież. Wyjątek stanowią Raport NASK 2022 oraz nowsze publikacje z przedziału czasowego 2024-2026 (Kościółek, Romanowska, 2023; Wołyniec-Kurkowska, 2025). Można przypuszczać, iż wynika to z wrażliwego charakteru poruszanej tematyki oraz specyfiki grupy badawczej, obejmującej osoby poniżej 18. roku życia.

Należy podkreślić, że analizowane badania cechują się znaczną heterogenicznością metodologiczną, obejmującą różnice w definiowaniu ekspozycji na pornografię, sposobach jej pomiaru oraz w doborze prób badawczych. Wiele badań ma charakter przekrojowy, co ogranicza możliwość wnioskowania o zależnościach przyczynowo-skutkowych (Peter i Valkenburg, 2016). Istotnym ograniczeniem analizowanych badań jest dominacja metod samoopisowych, przy jednoczesnym niedostatku podejść jakościowych, takich jak wywiady czy studia przypadków, co ogranicza głębię interpretacji wyników. Dodatkowo istnieje ryzyko zniekształceń odpowiedzi wynikających z wrażliwego charakteru tematyki, mimo zapewnianej anonimowości. W przypadku badań z udziałem młodszych dzieci problemem bywa także ograniczone rozumienie pytań, co może wpływać na rzetelność danych (Gath i Swit, 2024).

Ograniczenia te wpływają na potrzebę stosowania bardziej zróżnicowanych metod badawczych oraz wcześniejszej psychoedukacji uczestników. Ponadto, zastosowana metodologia oraz procedura badawcza wiążą się z dużymi ograniczeniami. Osoby nie zawsze chętnie biorą udział w tego rodzaju badaniach, co może być związane z kontrowersyjnym charakterem poruszanej tematyki. Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią jest postrzegany zarówno przez rodziców, jak i nauczycieli jako temat tabu. Utrudnieniem bywa również konieczność uzyskania pisemnej zgody rodziców na udział dziecka w badaniu. Należy również uwzględnić ryzyko zniekształcenia wyników, wynikające z możliwości udzielania przez respondentów nieprawdziwych odpowiedzi, szczególnie w sytuacji, gdy chcieli oni przedstawić się w bardziej korzystnym świetle (Makaruk i in., 2017).

Metody analizy danych

Zastosowano jakościową analizę treści (thematic analysis), koncentrując się na identyfikacji powtarzających się wzorców w wynikach badań, w szczególności dotyczących wpływu ekspozycji na rozwój psychoseksualny, konsekwencji emocjonalnych, zmian w relacjach interpersonalnych oraz podejmowania zachowań przemocowych. W analizie uwzględniono również zróżnicowanie metodologiczne pomiędzy poszczególnymi badaniami, w tym rodzaj zastosowanych narzędzi pomiarowych oraz charakter badań zwłaszcza rozróżnienie na badania przekrojowe i podłużne (Mori i in., 2023).

Pornografia internetowa jako zjawisko społeczne i rozwojowe

Treści erotyczne

W piśmiennictwie naukowym treści erotyczne opisuje się jako materiały wizualne, pisemne lub audiowizualne odnoszące się do ludzkiej seksualności, które mogą wzbudzać podniecenie, lecz nie ograniczają się do dosłownych przedstawień aktów seksualnych ani nie mają jednoznacznie pornograficznego charakteru. Ich istotnym elementem jest kontekst emocjonalny, relacyjny lub estetyczny, który odróżnia je od pornografii nastawionej głównie na bezpośrednią stymulację seksualną (Attwood, 2006).

Treści erotyczne często ukazują seksualność w sposób pośredni, symboliczny lub sugestywny, akcentując takie aspekty jak bliskość, intymność, napięcie seksualne czy atrakcyjność cielesną. W odróżnieniu od pornografii, erotyka może pełnić funkcje kulturowe, artystyczne lub edukacyjne, a sposób jej postrzegania i kwalifikowania w dużej mierze zależy od obowiązujących norm społecznych, uwarunkowań kulturowych oraz subiektywnych interpretacji odbiorcy (Paasonen, 2011).

Z perspektywy psychologicznej i rozwojowej istotne jest, że granica między treściami erotycznymi a pornograficznymi bywa płynna, szczególnie w środowisku cyfrowym. Dla dzieci i młodzieży nawet przekazy określane jako erotyczne mogą stanowić treści rozwojowo nieadekwatne, wpływając na proces kształtowania postaw wobec ciała, relacji i seksualności (Brown i L'Engle, 2009; Peter i Valkenburg, 2016).

Treści pornograficzne

Treści pornograficzne dostępne w Internecie obejmują różnorodne materiały wizualne i tekstowe, takie jak fotografie, filmy oraz opisy narracyjne, których wspólnym elementem jest przedstawianie rzeczywistych lub symulowanych zachowań seksualnych bądź narządów płciowych w celu wywołania podniecenia seksualnego odbiorcy. W literaturze naukowej podkreśla się, że pornografia nie stanowi kategorii jednorodnej, a jej definicja pozostaje nieostra i zależna od kontekstu kulturowego, prawnego oraz społecznego (Peter i Valkenburg, 2016). Z perspektywy psychologicznej pornografia definiowana jest jako wizualizacja aktów seksualnych, która koncentruje się na fizycznym aspekcie seksualności, często abstrahując od relacyjnego i emocjonalnego kontekstu intymności (Wright, 2011).

Badacze zwracają uwagę, że w obrębie tej kategorii mieszczą się zarówno przedstawienia uznawane za normatywne, jak i treści ukazujące zachowania nietypowe lub transgresyjne, co dodatkowo komplikuje jednoznaczne rozgraniczenie pornografii od innych form erotyki (Hald i in., 2010). W kontekście prawnym i regulacyjnym istotne jest rozróżnienie pomiędzy pornografią legalną – choć często podlegającą ograniczeniom wiekowym i regulacjom – a materiałami bezwzględnie nielegalnymi. Do tej drugiej kategorii zalicza się przede wszystkim treści z udziałem dzieci (Child Sexual Abuse Material, CSAM), a także materiały zawierające przemoc seksualną lub wykorzystywanie zwierząt, które w większości systemów prawnych stanowią poważne przestępstwo (Taylor i Quayle, 2003; Livingstone i Smith, 2014).

W literaturze podkreśla się, że choć treści te są formalnie wyłączone z definicji pornografii, to w środowisku internetowym dzieci i młodzież mogą mieć do nich przypadkowy lub niezamierzony dostęp, co rodzi istotne zagrożenia rozwojowe. Z punktu widzenia badań nad rozwojem dzieci i młodzieży kluczowe znaczenie ma nie tylko prawna klasyfikacja treści pornograficznych, lecz także ich forma, intensywność oraz kontekst ekspozycji. Jak wskazują liczne analizy, nawet kontakt z tzw. „standardową" pornografią może mieć istotny wpływ na kształtowanie postaw wobec seksualności, relacji i własnego ciała, zwłaszcza w okresie niedojrzałości emocjonalnej i poznawczej (Brown i L'Engle, 2009).

Dostępność pornografii w środowisku cyfrowym

Pornografia dostępna w Internecie znacząco różni się od tej, z którą miały styczność wcześniejsze pokolenia, ograniczała się ona głównie do magazynów drukowanych lub kaset wideo, natomiast ich dostępność oraz zawartość była ograniczona. Aktualnie dzieci i młodzież powszechnie korzystają ze smartfonów, tabletów oraz komputerów, które umożliwiają stały i często niekontrolowany dostęp do zasobów Internetu (Putyński, 2015). Taka dostępność technologii cyfrowych oferuje wiele korzyści, jak i zagrożenia. Z jednej strony sprzyja ona realizacji zadań edukacyjnych, umożliwia korzystanie z korepetycji online oraz ułatwia nawiązywanie kontaktów społecznych. Z drugiej strony wiąże się z ryzykiem doświadczenia cyberprzemocy, kontaktu z nieodpowiednimi treściami oraz innymi formami zagrożeń internetowych.

Empiryczne analizy wskazują, że wzrost dostępności technologii cyfrowych przekłada się również na bezprecedensowy dostęp młodzieży do treści pornograficznych. Materiały te często charakteryzują się wysokim stopniem dosłowności, a niekiedy zawierają elementy przemocy lub degradacji, co wyraźnie odróżnia je od przekazów o charakterze seksualnym dostępnych w poprzednich dekadach. Jednocześnie coraz więcej badań wskazuje na potencjalnie negatywne konsekwencje oglądania pornografii dla zdrowia seksualnego i psychicznego młodzieży. Szczególne obawy budzi ekspozycja na treści o charakterze brutalnym, która może wpływać na kształtowanie postaw wobec seksualności, relacji interpersonalnych oraz norm dotyczących przemocy i zgody, zwiększając ryzyko zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym młodych odbiorców – 73% dzieci i 71% młodzieży widzi pornografię jako łatwo dostępną online (Robb i Mann, 2023).

Wiek pierwszego kontaktu z pornografią – dane z badań

Jedno z najważniejszych, dużych badań w Polsce NASK (2022), w których udział wzięło 4827 uczniów, wykazało, że przeciętny wiek pierwszego kontaktu dzieci z treściami pornograficznymi wynosi nieco poniżej 11 lat, natomiast w grupie starszej młodzieży jest to około 12. roku życia. Jednocześnie, niemal co piąty respondent (18,5%) deklarował, że miał mniej niż 10 lat w momencie pierwszego zetknięcia się z treściami o charakterze seksualnym, wczesna ekspozycja wiąże się z niższą integracją społeczną i większym ryzykiem zachowań problemowych. Dane dotyczą tylko osób, które przyznały, że w ogóle miały kontakt z pornografią, odsetek ten wyniósł 53,3%. Wskaźnik ten został wyodrębniony na podstawie analizy odpowiedzi na pytanie ankietowe: „Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek (chociaż raz) zobaczyć treści pornograficzne w internecie?". W grupie respondentów w wieku 12-16 lat ponad połowa potwierdziła takie doświadczenie (Lange i in., 2022).

Badanie ogólnopolskie przeprowadzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę oraz Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk wśród uczniów w wieku 11-18 lat pokazuje, że 43% badanych miało kontakt z materiałami pornograficznymi i seksualizującymi. Istotnie, częściej dotyczyło to chłopców niż dziewcząt (50% vs 36%), a także starszej młodzieży (55% w wieku 15-16 lat oraz 63% w wieku 17-18 lat) w porównaniu

z młodszymi dziećmi (21% w wieku 11-12 lat oraz 36% w wieku 13-14 lat). Wśród osób, które deklarowały kontakt z takimi treściami, 19% wskazało, że ma z nimi styczność codziennie, 24% raz lub dwa razy w tygodniu, natomiast 37% raz w miesiącu lub rzadziej. Jednocześnie 20% badanych nie potrafiło określić częstotliwości kontaktu.

Łącznie: 18% dzieci i młodzieży w wieku 11-18 lat ma kontakt z pornografią co najmniej raz w tygodniu. Częstotliwość ta wyraźnie wzrasta wraz z wiekiem, od 6% w grupie 11-12 lat do 31% wśród osób w wieku 17-18 lat. Autorzy badania przyznają, że nie wszyscy respondenci mogli odpowiadać zgodnie z prawdą (Makaruk i in., 2017). Niższy odsetek dla tej grupy (11,6 proc.) przedstawia raport NASK „Nastolatki 3.0" (Lange i in., 2023).

Wyniki badania opublikowanego w 2019 roku, przeprowadzonego wśród studentów, wskazują, że średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią wynosił 14 lat. Z kolei przegląd badań opracowany przez Fundację Twoja Sprawa pokazuje, że spośród osób, które miały styczność z tego rodzaju treściami, co drugi chłopiec oraz co trzecia dziewczynka deklarują, iż ich pierwszy kontakt z pornografią nastąpił przed ukończeniem 12. roku życia (Dwulit i Rzymski, 2017).

W raporcie z 2022 r. opracowanym przez Common Sense Media, organizację non-profit zajmującą się oceną i recenzowaniem mediów i technologii dla dzieci, 71% nastolatków przyznało, że w ciągu ostatniego tygodnia celowo oglądało pornografię; ponad połowa z nich przyznała, że oglądała pornografię zawierającą sceny gwałtu, duszenia lub zadawania bólu. Średnio uczestnicy badania po raz pierwszy zetknęli się z pornografią w wieku 12 lat, a 15 procent z nich po raz pierwszy obejrzało ją w wieku 10 lat lub młodszym; 45 procent uczestników uznało, że pornografia dostarczyła im przydatnych informacji na temat seksu (Robb i Mann, 2023).

Raporty międzynarodowej organizacji WeProtect Global Alliance (2023) wskazują, że w Polsce aż 69% dzieci może w trakcie dzieciństwa doświadczyć co najmniej jednej formy przemocy seksualnej w środowisku online. W ponad połowie przypadków (57%) dotyczy to otrzymywania treści o charakterze seksualnym od osób dorosłych. Ponadto 51% badanych deklarowało, że było za pośrednictwem Internetu nakłanianych do podejmowania działań o charakterze seksualnym, które wywoływały u nich dyskomfort lub na które nie wyrażały zgody. W 30% sytuacji dorośli prosili o zachowanie w tajemnicy elementów kontaktów o seksualnym charakterze, natomiast 21% respondentów przyznało, że otrzymało niechciane materiały wizualne o jednoznacznie seksualnym wydźwięku, udostępnione bez ich zgody. Według Raportu z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w Internecie w IV kwartale 2024 r. co drugi niepełnoletni internauta miał kontakt z treściami erotycznymi, na które poświęcał średnio od 10 do 14 min. dziennie. W grupie wiekowej 7-14 lat serwisy erotyczne odwiedziło 1,4 mln użytkowników (zasięg 51,3%), z czego 1,31 mln skorzystało w tym celu z urządzeń mobilnych (zasięg 48%), a 275 tys. z komputerów osobistych (zasięg 10%). Średni dzienny Affinity index dla tej grupy wyniósł 131, zaś średni dzienny czas poświęcony na treści erotyczne – prawie 10 min (Bigaj i in., 2025).

W kolejnym badaniu, w którym wzięło udział 4920 dzieci, które w wieku 8 lat wypełniły kwestionariusz dotyczący doświadczeń ze szkodliwymi treściami w Internecie, analiza wyników wykazała, że około 25% dzieci do tego wieku zetknęło się z materiałami potencjalnie nieodpowiednimi dla swojego poziomu rozwojowego. Najczęściej niepokój lub irytację wywoływało natrafienie na strony internetowe, gry lub obrazy przeznaczone dla dorosłych – zgłosiło to 12,6% uczestników badania. Kontakt ze szkodliwymi treściami w sieci wiązał się z negatywnymi konsekwencjami psychospołecznymi, takimi jak obniżona samoocena oraz wyższy poziom objawów depresyjnych. Dodatkowo, większa liczba urządzeń osobistych w domu była powiązana ze zwiększonym ryzykiem ekspozycji na nieodpowiedni materiał (Gath i Swit, 2024).

Wskazane raporty jednoznacznie pokazują, że kontakt nastolatków z pornografią następuje już na wczesnym etapie rozwoju. W istocie, w przypadku części dzieci pierwszy kontakt z treściami erotycznymi ma miejsce średnio w wieku 10-11 lat, co pozwala uznać to stwierdzenie za zgodne z prawdą. Powyższe wyniki wskazują, iż tego rodzaju ekspozycja wiąże się z szeregiem konsekwencji rozwojowych i behawioralnych, w tym z utrwalaniem silniejszych stereotypów płciowych, zwiększonym ryzykiem podejmowania zachowań seksualnych o charakterze ryzykownym oraz większą liczbą partnerów seksualnych. Warto podkreślić, że regularne korzystanie z pornografii może prowadzić do rozwoju wzorców problematycznego użytkowania, a w skrajnych przypadkach do mechanizmów uzależnieniowych, co tłumaczy się m.in. oddziaływaniem na procesy dopaminergiczne.

Specyfika rozwojowa dzieci i młodzieży w kontekście odbioru treści seksualnych – przegląd badań

Ekspozycja na treści erotyczne i pornograficzne może w istotny sposób oddziaływać na rozwój psychospołeczny młodych osób. Badania wskazują, że kontakt z tego typu materiałami bywa związany z pogorszeniem jakości relacji rówieśniczych oraz trudnościami w budowaniu bliskich i intymnych więzi (Makaruk i in., 2017). Ponadto, obserwuje się zwiększone ryzyko występowania problemów emocjonalnych, w tym obniżonego nastroju i objawów depresyjnych. Wczesna i nieadekwatna rozwojowo ekspozycja może również prowadzić do zniekształconego obrazu seksualności, utrwalania nierealistycznych oczekiwań wobec relacji oraz wzrostu tolerancji dla agresji seksualnej i stereotypowych ról płciowych, co może negatywnie wpływać na postawy i zachowania interpersonalne w późniejszym okresie życia (Paulus i in. 2024). Okres dojrzewania w wieku od 10 do 19 lat to czas znacznego rozwoju fizycznego, poznawczego i psychospołecznego (Lancet, 2016). Ciekawość i eksperymentowanie są powszechne w kontekście psychoseksualnego rozwoju nastolatków (Ott i Pfeiffer 2009), a młodzież doświadczająca zdrowych relacji ma większe szanse na zdrowe relacje w młodości (Meier i Allen, 2009).

W polskich badaniach NASK – Nastolatki wobec pornografii cyfrowej – zostały objęte takie obszary, jak: ocena zjawiska pornografii, pierwszy kontakt z treściami pornograficznymi, częstość i tło korzystania z takich materiałów, kontrola rodzicielska.

Badania zrealizowano na przełomie września i października 2021 r. metodą CAWI (ang. Computer-Assisted Web Interview) wśród populacji dzieci i młodzieży szkolnej (Lange i in., 2022). Respondentów wybrano za pomocą doboru zespołowego dwustopniowego (szkoła/klasa), na podstawie danych statystycznych Ministerstwa Edukacji i Nauki (MEiN) oraz Głównego Urzędu Statystycznego (GUS). Badaniem objęto 4827 uczniów (w tym z 6 i 8 klasy szkoły podstawowej – 3226 oraz 2 klasy szkoły ponadpodstawowej – 1601) ze 160 szkół we wszystkich 16 województwach w Polsce (Lange i in., 2022).

W badaniach poświęconych zależnościom między kontaktem z treściami seksualnymi a funkcjonowaniem dzieci i młodzieży wykazano, że ekspozycja na materiały o charakterze seksualnym, zarówno nieprzemocowym, jak i żywym lub zawierającym przemoc, w tym pornografię internetową, stanowi istotny czynnik ryzyka rozwoju problemowych zachowań seksualnych (problematic sexual behaviors, PSB). Zjawisko to zostało wskazane jako szczególnie ważny obszar dalszych analiz naukowych oraz działań profilaktycznych i interwencyjnych, zwłaszcza w kontekście powszechnego i wczesnego dostępu dzieci do technologii cyfrowych.

Przedstawione wnioski opierają się na metaanalizie obejmującej 27 badań przeprowadzonych w Ameryce Północnej, Europie, Azji i Afryce, w których łącznie uczestniczyło 16 200 osób (28,65% dziewcząt), o średnim wieku 14,26 roku, mieszczącym się w szerokim przedziale od 4,74 do 17,92 lat. Analiza wykazała, że kontakt z nieagresywnymi treściami seksualnymi wiązał się z istotnym wzrostem ryzyka wystąpienia problemowych zachowań seksualnych (OR = 1,82). Jednocześnie, ekspozycja na treści o charakterze przemocowym lub seksualne przekazy „na żywo" zwiększały to ryzyko w jeszcze większym stopniu (OR = 2,52). Wyniki te podkreślają znaczenie rodzaju i intensywności treści seksualnych jako kluczowych czynników różnicujących skalę zagrożeń rozwojowych w populacji dzieci i młodzieży (Mori i in., 2023).

Mechanizmy psychologiczne oddziaływania pornografii na młodych ludzi

Rozwój neuropsychologiczny a podatność na bodźce seksualne

Badania pokazują też, że intensywne korzystanie z pornografii wiąże się u młodzieży z niższą empatią i większą skłonnością do ryzykownych zachowań. Dzieci i nastolatki, ze względu na niedojrzały mózg i słabą samokontrolę, są szczególnie narażone na negatywne skutki wczesnej ekspozycji. Może to zaburzać rozwój seksualny, kształtować nierealistyczne normy dotyczące bliskości i zwiększać ryzyko długotrwałych problemów psychicznych. Układ nagrody przyzwyczaja się do silnych bodźców i uwalnia coraz więcej dopaminy, co prowadzi do tolerancji i z czasem potrzebne są mocniejsze treści, aby poczuć pobudzenie. W efekcie naturalne doświadczenia przestają dawać satysfakcję.

Uzależnienie od pornografii wiąże się nie tylko ze zmianami psychicznymi i społecznymi, lecz także z faktycznymi zmianami w mózgu, podobnymi do tych w uzależnieniach

od substancji. Dopamina i białko delta-FosB wzmacniają potrzebę sięgania po pornografię, a mózg broni się, zmniejszając liczbę receptorów dopaminy. W rezultacie osoba potrzebuje coraz częstszych i mocniejszych bodźców. U osób uzależnionych obserwuje się również zmiany anatomiczne (mniej substancji szarej, zmniejszone prążkowie) oraz pogorszenie funkcji poznawczych, takich jak pamięć operacyjna, uczenie się czy podejmowanie decyzji (Putyński, 2015).

Mechanizmy uczenia się, warunkowania i habituacji

Badania przeprowadzone przez naukowców opublikowane w „Frontiers in Human Neuroscience", wskazują, że intensywne korzystanie z pornografii wiąże się ze zmianami w łączności mózgowej, silniejszą reaktywnością emocjonalną oraz pogorszeniem funkcji poznawczych. Długotrwałe narażenie na pornografię może prowadzić do mechanizmu habituacji, skutkującego osłabieniem reakcji na bodźce przyjemne oraz zwiększoną wrażliwością na bodźce negatywne.

Stałe korzystanie z treści pornograficznych wiąże się również z zaburzeniami w zakresie przetwarzania emocji, spłaszczeniem afektu oraz ograniczeniem zdolności do tworzenia głębokiej, emocjonalnej więzi z realnymi doświadczeniami seksualnymi. Konsekwencje te mogą wpływać nie tylko na indywidualne funkcjonowanie psychiczne młodego człowieka, lecz także na jakość jego relacji interpersonalnych oraz sposób postrzegania intymności i bliskości (Gaia, 2002).

Regulacja emocji i przetwarzanie bodźców przyjemnych

Z badań opublikowanych w czasopiśmie „Frontiers in Human Neuroscience" wynika, iż osoby, które często oglądają pornografię w Internecie, wykazują zmienioną łączność mózgową, silniejsze reakcje emocjonalne i fizjologiczne oraz wyraźniejszy spadek sprawności poznawczej, wszystkie te czynniki wskazują, że ich umysły mogą dostosowywać się w sposób przypominający uzależnienie. Wyniki badań pokazały zależność między częstym oglądaniem pornografii a uzależnieniem. Obserwuje się: zwiększoną aktywność w obszarach mózgu odpowiedzialnych za funkcje wykonawcze oraz zmienione stany fizjologiczne, spadek samokontroli i sprawności umysłowej oraz spłaszczenie emocji. Wszystkie te cechy są dobrze udokumentowane w badaniach nad zaburzeniami związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych oraz, w mniejszym stopniu, uzależnieniami behawioralnymi, takimi jak hazard i kompulsywne objadanie się (Shu i in., 2025).

Niekontrolowana ekspozycja na pornografię w młodym wieku może być powiązana z występowaniem trudności w regulacji emocji, nasileniem zachowań kompulsywnych i obsesyjnych, a także zwiększonym ryzykiem rozwoju wzorców uzależnieniowych. Obserwuje się również związek między częstym korzystaniem z treści pornograficznych a podwyższonym poziomem agresji, obniżoną empatią oraz problemami w zakresie postrzegania własnego ciała i samooceny. Mechanizmy prowadzą do utrwalania

dysfunkcyjnych schematów poznawczych oraz zaburzeń w funkcjonowaniu społecznym i emocjonalnym.

Kształtowanie schematów poznawczych dotyczących seksualności i relacji

Skutki korzystania z pornografii przez osoby nieletnie wskazują pewne podobieństwa do objawów pourazowych obserwowanych u dzieci doświadczających wykorzystywania seksualnego. Pojawia się zatem pytanie, czy sama ekspozycja na pornografię może negatywnie wpływać na rozwój dzieci i młodzieży oraz stanowić potencjalne doświadczenie traumatyczne.

Kontakt z brutalnymi lub erotyzującymi przemoc treściami może wywoływać wewnętrzny konflikt, prowadząc do dezorganizacji rozwoju seksualnego i trudności w relacjach interpersonalnych. W odpowiedzi na takie doświadczenia dzieci mogą reagować unikaniem i izolacją, nasileniem zachowań kompulsywnych lub agresywnych, a także dysocjacją i ponowną wiktymizacją. Ujęcie pornografii jako potencjalnego czynnika traumatyzującego może przyczynić się do lepszego zrozumienia mechanizmów jej oddziaływania na nieletnich odbiorców (Alvarez-Segura i in., 2025).

Autorzy opisują ekspozycję nieletnich na treści pornograficzne jako doświadczenie potencjalnie traumatyzujące,e którego mechanizmy oddziaływania wykazują podobieństwo do reakcji obserwowanych w sytuacjach przemocy. Podkreśla się również istnienie zależności między doświadczeniem traumy a dalszą konsumpcją pornografii, co sprzyja powstawaniu samonapędzającego się błędnego koła, utrwalającego negatywne konsekwencje psychospołeczne.

Konsekwencje wczesnej ekspozycji na pornografię dla funkcjonowania psychospołecznego

Wpływ na rozwój seksualny i inicjację seksualną

Systematyczny przegląd badań ilościowych analizujących związki między ekspozycją na treści pornograficzne a zachowaniami seksualnymi nastolatków w wieku od 10 do 19 lat jest realizowany zgodnie z wytycznymi PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Wyniki badań potwierdzają, że zarówno wcześniejsza inicjacja seksualna, jak i podejmowanie ryzykownych kontaktów seksualnych mogą występować częściej wśród adolescentów oglądających pornografię, przy czym odnotowano silne powiązania między ekspozycją na tego typu treści a nasileniem zachowań seksualnych o charakterze ryzykownym. Jednocześnie autorzy podkreślają brak jednoznacznych i silnych dowodów na istnienie zależności przyczynowej, co wynika przede wszystkim z faktu, że większość dostępnych badań ma charakter przekrojowy. Dodatkowym ograniczeniem jest znaczna niespójność w sposobie definiowania oraz pomiaru ekspozycji na pornografię, co istotnie utrudnia porównywanie wyników oraz formułowanie jednoznacznych wniosków (Pathmendra i in., 2023).

Kontakty z treściami pornograficznymi we wczesnym wieku prowadzą do licznych zaburzeń w sferze emocjonalnej i psychoseksualnej. Młodzi ludzie, którzy regularnie korzystają z tego typu materiałów, często mają trudności z nawiązywaniem zdrowych i opartych na zaufaniu relacji, a ich wyobrażenia o bliskości bywają zaburzone. Mogą wykazywać nadmierne zainteresowanie tematami seksualnymi lub przeciwnie – odczuwać lęk, wstyd i niechęć wobec kontaktu fizycznego (Carroll i in., 2025).

Zaburzenia obrazu ciała i samooceny

Porównywanie własnego ciała z wizerunkami prezentowanymi w materiałach pornograficznych, które są często sztucznie modyfikowane i wyretuszowane, wpływa na postrzeganie swojego ciała, obniżoną samoocenę oraz sprzyja powstawaniu kompleksów. Treści pornograficzne zakłócają kształtowanie się zdrowych relacji psychicznych i seksualnych pomiędzy kobietą a mężczyzną w dorosłym życiu. Partnerzy nierzadko przejmują nierealistyczne wyobrażenia dotyczące wyglądu czy zachowań drugiej osoby, próbując dostosować relację do wzorców promowanych w pornografii.

Dodatkowo, dochodzi do zaburzenia równowagi między sferą seksualną a innymi, równie istotnymi rolami w związku, co prowadzi do jego nadmiernej seksualizacji. Skutkiem tego może być osłabienie więzi emocjonalnych, narastająca potrzeba poszukiwania coraz silniejszych bodźców seksualnych w tym nietypowych lub patologicznych, skłonność do częstych zmian partnerów, a w skrajnych przypadkach także rozwój zachowań o charakterze uzależnieniowym (Putyński, 2015).

Zachowania kompulsywne i obsesyjno-kompulsywne

Wielowymiarowy wpływ oglądania treści pornograficznych dotyczy zagrożeń obejmujących zarówno funkcjonowanie psychiczne – zwłaszcza u młodzieży, jak i ryzyko rozwoju zachowań o charakterze kompulsywnych zachowań seksualnych. Przestrzeń publiczna jest bardziej nasycona treściami o charakterze seksualnym, a dostęp do technologii informatycznych jest praktycznie nieograniczony. Szczególnie niepokojącym zjawiskiem jest korzystanie przez dzieci i młodzież z internetowych treści pornograficznych.

W przeszłości dostęp do takich materiałów był znacznie bardziej ograniczony, prawo przewidywało emisję treści o takim charakterze po godzinie 22, a wiek odbiorcy można było stosunkowo łatwo zweryfikować, na przykład przy zakupie czasopism czy wypożyczaniu filmów na DVD (Putyński, 2015).

Uzależnienie od pornografii

Młody umysł nie jest przygotowany na konfrontację z brutalnymi, uprzedmiotawiającymi i nierzadko przemocowymi obrazami, które mogą prowadzić do wewnętrznego chaosu oraz niepokoju. Jednym z opisów problematycznego korzystania z pornografii jest zaproponowany przez Victora Cline'a model czterech etapów (tabela 3), obejmujący

uzależnienie, eskalację, desensytyzację i przechodzenie do działania (Cline i Wilcox, 2002). Model ten ma jednak charakter opisowo-kliniczny i nie jest zwalidowaną empirycznie klasyfikacją, więc należy go traktować jako ramę porządkującą obserwacje, a nie jako narzędzie diagnostyczne.

Pierwszy etap to Uzależnienie (Addiction). To moment, w którym pierwsze doświadczenia z pornografią zaczynają przejmować kontrolę. Pojawia się przymus powrotu do treści porno pomimo negatywnych skutków, młoda osoba może czuć, że traci panowanie nad tym zachowaniem. Drugi krok to Eskalacja (Escalation). Dotychczas oglądane treści przestają wywoływać takie same emocje, aby uzyskać ten sam poziom pobudzenia, osoba zaczyna szukać coraz mocniejszych, bardziej skrajnych materiałów. Jest to etap pogłębiania zależności i wzrostu intensywności bodźców. Kolejny etap – Desensytyzacja / Znieczulenie (Desensitization). Treści, które kiedyś były szokujące, zaczynają wydawać się normalne. Zanika emocjonalna reakcja, a przekonania dotyczące seksualności i relacji ulegają zniekształceniu. To zjawisko powoduje obniżenie wrażliwości na własne granice i osłabia moralność. W końcu następuje Acting Out – zachowania w świecie realnym. Ostatni etap to przechodzenie od fantazji do rzeczywistych działań seksualnych inspirowanych pornografią. Osoba zaczyna podejmować ryzykowne lub niezgodne z wcześniejszymi wartościami zachowania. Trzeba przy tym zaznaczyć, że „uzależnienie od pornografii" nie jest odrębną jednostką diagnostyczną – klasyfikacja ICD-11 posługuje się pojęciem kompulsywnych zachowań seksualnych. W opisie zjawiska warto rozróżnić częste korzystanie, używanie problematyczne oraz zachowania kompulsywne, które różnią się nasileniem, mechanizmem i konsekwencjami, a utożsamianie ich ze sobą prowadzi do zawyżania skali „uzależnienia".

Tabela 3

Cztery etapy uzależnienia od pornografii wg dr. Cline'a (2002)

Etap	Nazwa	Opis
1	**Uzależnienie (Addiction)**	Pierwsza faza, w której pojawia się kompulsywne korzystanie z pornografii pomimo negatywnych konsekwencji.
2	**Eskalacja (Escalation)**	Aby osiągnąć ten sam poziom pobudzenia, konieczne staje się oglądanie coraz mocniejszych i bardziej ekstremalnych treści.
3	**Desensytyzacja (Desensitization)**	Treści ekstremalne stają się „normalne", a użytkownik traci wrażliwość emocjonalną i moralną.
4	**Acting Out Sexuality**	Oglądanie pornografii prowadzi do podejmowania działań seksualnych inspirowanych treściami porno w świecie rzeczywistym.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie (Godfrey, 2024).

Przykłady praktyczne ilustrujące każdy z czterech etapów uzależnienia od pornografii pokazują, jak nastolatek może najpierw sięgać po treści o pozornie niewinnej naturze, następnie stopniowo zwiększać intensywność i częstotliwość ich oglądania, później tracić wrażliwość na materiały, które wcześniej budziły w nim silne emocje, aż w końcu

zaczyna podejmować zachowania inspirowane tymi treściami, co prowadzi do realnych trudności w relacjach, funkcjonowaniu szkolnym oraz postrzeganiu własnej seksualności.

Na etapie Uzależnienia (Addiction) nastolatek zaczyna regularnie wracać do treści pornograficznych, mimo że wie, że zabiera mu to czas np. od szkoły czy hobby. Z czasem młoda osoba potrzebuje coraz bardziej intensywnych bodźców w Internecie, aby uzyskać ten sam poziom pobudzenia emocjonalnego jak wcześniej – następuje Eskalacja (Escalation). Dochodzi wówczas do Desensytyzacji **(Znieczulenia).** Treści, które kiedyś wydawały się szokujące, przestają robić wrażenie, młodzież zaczyna traktować je jako coś „normalnego" w rozmowach lub żartach. W konsekwencji nastolatek przejawia Acting Out (zachowania w realu). Nastolatek zaczyna powtarzać zachowania lub postawy przejęte z Internetu, np. naśladuje sposób mówienia lub żartowania o relacjach w stylu, który wcześniej uważał za niewłaściwy.

Zagrożenia

Szacuje się, że co najmniej jedno na dwadzieścia dzieci doświadcza w Internecie zagrożeń o charakterze seksualnym, przy czym pornografia stanowi jedną z głównych kategorii narażenia na szkodliwe treści. Przegląd badań brytyjskich i międzynarodowych wskazuje, że ryzyko to można istotnie ograniczać poprzez odpowiednie projektowanie platform cyfrowych, w tym skuteczną moderację treści oraz mechanizmy weryfikacji wieku. Analizy obejmują również inne zagrożenia online, takie jak treści związane z samookaleczaniem i przemocą, a także podkreślają rolę technologii w nasilaniu lub redukowaniu ryzyka, formułując rekomendacje badawcze oraz zalecenia dla firm technologicznych i instytucji regulacyjnych (NSPCC, 2023).

Konsumpcja pornografii wśród dzieci i młodzieży – Polska na tle innych krajów

Raporty i analizy społeczne prowadzone w różnych krajach wskazują jednoznacznie, że kontakt dzieci z pornografią stał się poważnym i narastającym problemem o zasięgu globalnym. Rozwój technologii cyfrowych, w tym łatwy dostęp do Internetu i urządzeń mobilnych, sprawia, że coraz młodsze osoby mają styczność z treściami o charakterze seksualnym (Fundacja Mamy i Taty, 2025). Poniżej przegląd najistotniejszych danych.

Australia: badanie przeprowadzone wśród 692 osób w wieku 13-16 lat wykazało, że ponad 90% chłopców i ponad 60% dziewcząt miało kontakt z pornografią w Internecie (Fleming i in., 2006).

Europa: z danych EU Kids Online wynika, że około 29% dzieci w Europie zetknęło się z treściami pornograficznymi jeszcze przed ukończeniem 12 lat (Zlamal i in., 2020).

Polska: badanie (N=4827 uczniów z 160 szkół) pokazuje, że dzieci w Polsce coraz wcześniej trafiają na pornografię, średni wiek pierwszego kontaktu to obecnie niespełna 11 lat. Ponad 50% nastolatków w Polsce deklaruje, że przynajmniej raz widziała treści pornograficzne w Internecie (Lange i in., 2022).

Wielka Brytania: w badaniu z 2016 roku 28% dzieci w wieku 11-12 lat przyznało się do kontaktu z pornografią, natomiast wśród 15-latków większość miała już takie doświadczenia (Martellozzo i in., 2017). Dodatkowo, ponad 50% młodzieży w wieku 12-16 lat ogląda tego typu materiały regularnie (Zlamal i in., 2020).

Stany Zjednoczone: badania wskazują, że niemal 25% młodzieży w wieku 10-17 lat przypadkowo natrafiło na pornografię w sieci (Mitchell i in., 2014). Inne dane pokazują, że 54% nastolatków (13-17 lat) ma z nią regularny kontakt (Robb i Mann, 2023), a nawet 25% dzieci w wieku 7-12 lat ogląda takie treści co najmniej raz w miesiącu, bez istotnych różnic między dziewczętami i chłopcami (Peter i Valkenburg, 2016).

Przedstawione wyniki rodzą poważne wątpliwości co do wpływu pornografii na rozwój psychoseksualny dzieci i młodzieży, szczególnie ze względu na ich wrażliwość na treści zawierające przemoc oraz nierealistyczne obrazy relacji seksualnych (Mori i in., 2023). Rozwój Internetu całkowicie przekształcił sposób dostępu do pornografii. Strony internetowe, platformy streamingowe oraz technologie VR sprawiły, że stała się ona globalnym rynkiem o wartości miliardów dolarów.

Równocześnie narastają dyskusje dotyczące kwestii etycznych, ryzyka uzależnienia oraz wpływu tych treści na młodych odbiorców. Szczególnie istotne jest to, że upowszechnienie smartfonów zapewniło powszechny i łatwy dostęp do pornografii użytkownikom na całym świecie, niezależnie od wieku, co znacząco zwiększyło jej dostępność dla nieletnich (Kendrick, 1997). Z badań wynika, że średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią obniżył się do około 11 lat, a w niektórych przypadkach może być jeszcze niższy (Fundacja Mamy i Taty, 2025).

Zjawisko to budzi istotne obawy wśród specjalistów, psychologów, pedagogów oraz organizacji działających na rzecz ochrony dzieci. Wskazuje się, że nadmierna ekspozycja na treści pornograficzne może negatywnie wpływać na rozwój psychoseksualny młodych osób, a także kształtować zniekształcone wyobrażenia na temat relacji interpersonalnych. Skala problemu systematycznie się zwiększa. Według raportu Internet Watch Foundation z 2022 roku liczba przypadków kontaktu dzieci z pornografią w sieci wzrosła o około 30% w porównaniu z wcześniejszymi latami (IWF, 2022).

Profilaktyka

Dorośli pełnią kluczową rolę w ochronie dzieci i młodzieży przed wczesnym kontaktem z pornografią oraz innymi szkodliwymi treściami cyfrowymi. Rodzice, nauczyciele, pedagodzy, psychologowie, a także przedstawiciele branży technologicznej i twórcy polityk publicznych powinni kierować się zasadą nadrzędnego dobra dziecka, podejmując działania, które realnie wspierają jego bezpieczeństwo, zdrowie psychiczne i harmonijny rozwój. Oznacza to zarówno wspieranie rozwiązań systemowych oraz regulacji ograniczających łatwy dostęp nieletnich do pornografii, jak i codzienną troskę o bezpieczne środowisko wychowawcze, zarówno w domu, jak i w szkole. Według analiz raportów młodzi ludzie mają dziś największy w historii dostęp do treści pornograficznych, a kon-

sekwencje tego zjawiska są poważne i wielowymiarowe. Dlatego wszystkie decyzje dorosłych powinny być świadomie ukierunkowane na wzmacnianie odporności psychicznej dzieci, promowanie zdrowych relacji oraz budowanie bezpiecznych wzorców korzystania z mediów (Mestre-Bach i Potenza, 2025).

Ochrona dzieci przed pornografią nie może ograniczać się wyłącznie do pojedynczych działań rodziców, wymaga szerokiej współpracy wielu środowisk. Nauczyciele i specjaliści szkolni powinni aktywnie wspierać edukację medialną, uczyć młodych ludzi, jak radzić sobie z presją cyfrową oraz jak reagować w sytuacji zetknięcia się z treściami nieodpowiednimi. Przedstawiciele instytucji państwowych i branży technologicznej powinni skupić się na bardziej restrykcyjnych zabezpieczeniach chroniących nieletnich oraz promować rozwiązania oparte na odpowiedzialności społecznej. Równie ważne jest wzmacnianie więzi rodzinnych, a stabilne środowisko rodzinne i otwarta komunikacja są silnym czynnikiem chroniącym.

Szczególną uwagę należy poświęcić dzieciom najbardziej zagrożonym – tym, które już zmagają się z trudnościami psychicznymi, samotnością, zaburzeniami emocjonalnymi lub brakiem stabilności rodzinnej. Ogromna grupa dzieci i młodzieży cierpi na pogłębiające się problemy psychiczne, często wynikające z presji cyfrowego środowiska, mediów społecznościowych oraz braku wystarczającej ochrony przed szkodliwymi treściami, w tym pornografią. Wymaga to od dorosłych większej czujności, lepszego monitorowania aktywności online oraz udzielania młodym ludziom wsparcia emocjonalnego i psychologicznego. Zrozumienie współczesnych zagrożeń, w tym „wzrostu wrażliwości" wśród dzieci i nastolatków jest ważne dla opracowania skutecznych działań profilaktycznych i adekwatnej reakcji na wyzwania wynikające z rozwoju technologii (Cline, 2007; Lange i in., 2022).

Podsumowanie

W ciągu ostatnich 20 lat dostęp dzieci i młodzieży do pornografii znacząco wzrósł ze względu na rozwój Internetu, smartfonów i mediów społecznościowych. Postęp technologiczny spowodował, że materiały pornograficzne stały się łatwo dostępne dla najmłodszych, co sprawiło, że korzystanie z nich stało się powszechnym zjawiskiem. Badania naukowe potwierdzają, że kontakt z pornografią niesie ze sobą poważne ryzyko dla rozwoju młodych osób, przyczynia się do problemów ze zdrowiem psychicznym, do zaburzonych postaw wobec seksu, agresji seksualnej i wywołuje trudności w nawiązywaniu zdrowych relacji. Pomimo tych zagrożeń, system prawny w dużej mierze chroni swobodę działania przemysłu pornograficznego, co utrudnia skuteczną ochronę dzieci przed tego typu treściami.

W Polsce jednym z najczęściej występujących przestępstw pozostaje rozpowszechnianie treści pornograficznych w sposób umożliwiający dostęp do nich osobom poniżej 15. roku życia, co jest penalizowane zgodnie z Kodeksem karnym (1997, art. 200). „Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty

mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3". Sytuacja ta wskazuje na nieustającą potrzebę wzmacniania kontroli i ochrony w cyberprzestrzeni, świadomości społecznej dotyczącej szkodliwego wpływu pornografii oraz zwrócenia uwagi na nadal powszechne bagatelizowanie problemu łatwego dostępu dzieci i młodzieży do tego rodzaju treści.

Przegląd systematyczny literatury angielskojęzycznej pozwala ustalić sporą liczbę badań empirycznych dotyczących ekspozycji dzieci i młodzieży na pornografię i jej skutki psychospołeczne. Badania takie prowadzone były w ostatnich latach w wielu krajach na świecie. W polskiej literaturze naukowej, w analogicznym okresie brak reprezentowanych badań ilościowych w publikacjach indeksowanych w Web od Science, co może wskazywać na istotną lukę badawczą i ograniczoną liczbę publikacji naukowych w tym obszarze tematycznym.

Wynika to z wrażliwego oraz kontrowersyjnego charakteru podejmowanej tematyki oraz specyfiki grupy badawczej, obejmującej osoby poniżej 18 roku życia, co wiąże się z dodatkowymi ograniczeniami etycznymi i metodologicznymi. Zidentyfikowane braki wskazują na potrzebę dalszych, pogłębionych i rzetelnych badań empirycznych. W szczególności badania powinny objąć następującą tematykę: rola rodziców w zakresie wiedzy, nadzoru i edukacji seksualnej, poziom wiedzy młodych ludzi w obszarze edukacji seksualnej, skuteczność działań mających na celu ograniczenie dostępu nieletnich do treści pornograficznych, a także potencjalne konsekwencje kontaktu z pornografią, w tym związek z przemocą na tle seksualnym oraz podejmowanie ryzykownych zachowań przez dzieci i młodzież.

Pogłębienie wiedzy w tych obszarach może stanowić istotną podstawę dla projektowania skutecznych działań edukacyjnych, profilaktycznych i interwencyjnych. Potrzeba zidentyfikowania luki badawczej stanowi istotny obszar dalszej pracy dla specjalistów, w szczególności psychologów, psychologów klinicznych oraz psychiatrów.

Bibliografia

Alvarez-Segura, M., Fernández, I., El Kasmy, Y., Francisco, E., Gallo Martínez, S., Ortiz Jiménez, E. M., Butjosa, A. (2025). Impact of pornography consumption on children and adolescents: a trauma-informed approach. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, *4*, 1567649. https://doi.org/10.3389/frcha.2025.1567649

Anderson, L. E., Dingle, G. A., O'Gorman, B., Gullo, M. J. (2020). Young adults' sexual health in the digital age: Perspectives of care providers. Sexual & Reproductive Healthcare, (25), 100534. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.srhc.2020.100534

Attwood, F. (2006). *Sexed up: Theorizing the sexualization of culture. Sexualities, 9*(1*),* 77- 94. https://shura.shu.ac.uk/50/1/fulltext.pdf

Bigaj, M., Ciesiołkiewicz, K., Mikulski, K., Miotk, A., Przewłocka, J., Rosa, M., Załęska, A. (2025). *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*. Instytut Cyfrowego Obywatelstwa; PBI; Państwowa Komisja ds. Przeciwdziałania Wykorzystaniu Seksualnemu Małoletnich, 40-41. https://pbi.org.pl/raporty/internet-dzieci-raport-z-monitoringu-obecnosci-dzieci-i-mlodziezy-w-internecie/

Brown, J. D., L'Engle, K. L. (2009). X-rated: Sexual attitudes and behaviors associated with U.S. early adolescents' exposure to sexually explicit media. *Communication Research*, *36*(1), 129-151. https://doi.org/10.1177/0093650208326465

Carroll, J. S., Willoughby, B. J., Wilcox, B., Toscano, M. (2025). *Unprotected from porn: The rise of underage pornography use and the ways it is harming our children.* Wheatley Institute & Institute for Family Studies. https://wheatley.byu.edu/00000194-4cf9- d31a-a79f-cffb5fff0000/unprotected-from-porn-report-pdf

Cline, V. B., Wilcox, B. (2002). The pornography trap. *Marriage & Families, 9*(3), 10-17. https://scholarsarchive.byu.edu/marriageandfamilies/vol9/iss1/3

Cline, V. L. (2007). *The destructive power of pornography [Devotional].* Ensign College. https://speeches.ensign.edu/devotional/victor-l-cline-02-2007

Dwulit, A. D., Rzymski, P. (2019). Prevalence, Patterns and Self-Perceived Effects of Pornography Consumption in Polish University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(10), 1861. https://doi.org/10.3390/ijerph16101861

Fleming, M. J., Greentree, S., Cocotti-Muller, D., Elias, K. A., Morrison, S. (2006). Safety in Cyberspace: Adolescents' Safety and Exposure Online: Adolescents' Safety and Exposure Online. *Youth & Society*, *38*(2), 135-154. https://doi.org/10.1177/0044118X06287858

Fundacja Mamy i Taty. (2025). *Pornografia 2025. Analizy i Badania.* https://serwisrodzinny.pl/raport_pornografia_rozkladowkii.pdf

Gaia, A. C. (2002). Understanding emotional intimacy: A review of conceptualization, assessment and the role of gender. *International Social Science Review, 77*(3/4), 151-170. https://www.jstor.org/stable/41887101

Gath, M., Swit, C. (2024). Digital media in early childhood: Risk factors for online harm and psychosocial correlates. *Frontiers in Developmental Psychology*, *2*, 4-12. https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1390276

Godfrey, F. (2024). *The four stages of pornography addiction that sex addiction specialists understand.* FloydGodfrey.com. https://floydgodfrey.com/The-Four-Stages-of-Pornography-Addiction-that-Sex-Addiction-Specialists-Understand.html

Hald, G. M., Malamuth, N. M., Yuen, C. (2010). Pornography and attitudes supporting violence against women: Revisiting the relationship in nonexperimentalstudies. *Aggressive Behavior*, *36*(1), 14-20. https://doi.org/10.1002/ab.20328

Internet Watch Foundation. (2022). *#BehindTheScreens*, (Report). https://annualreport2022.iwf.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/IWF-Annual-Report-2022_FINAL.pdf

Kendrick, W. (1997). *The Secret Museum*. *Pornography in Modern Culture*. University California Press.

Kościółek, J., Romanowska, J. (2023). Tabu wokół seksualności polskiej młodzieży – próba diagnozy zjawisk. *Wychowanie w Rodzinie*, *30*(2), 261-275. https://doi.org/10.61905/wwr/176127

Lange, R., Błażej, M., Konopczyński, F., Ładna, A. (2022). *Nastolatki wobec pornografii cyfrowej*. *Trajektorie użytkowania.* Raport z badań ogólnopolskich. NASK-PIB. Ogólnopolska Sieć Edukacyjna (OSE). https://www.nask.pl/media/2024/11/Nastolatki-wobec-pornografii-cyfrowej.pdf

Lange, R., Wrońska, A., Ładna, A., Kamiński A., Błażej, M., Jankowicz, A., Rosłaniec, A. (2023). *Nastolatki 3.0 – raport z ogólnopolskiego badania uczniów i raportów.* Raport z badań ogólnopolskich. NASK-PIB. 84-90. https://www.nask.pl/media/2024/10/Thinkstat_RAPORT_nastolatki-3_0_ONLINE-2.pdf

Livingstone, S., Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 55*(6), 635-654. https://doi.org/10.1111/jcpp.12197

Makaruk, K., Włodarczyk, J., Michalski, P. (2017). Kontakt dzieci i młodzieży z materiałami pornograficznymi i seksualizującymi: Analiza zjawiska na podstawie ogólnopolskiego badania uczniów. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka, 16*(3), 37-63. https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/download/637/496?utm

Martellozzo, E., Monaghan, A., Adler, J. R., Davidson, J., Leyva, R., Horvath, M. A. H. (2017). *"I wasn't sure it was normal to watch it…" A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people.* Middlesex University. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.3382393

Meier, A., Allen, G. (2009). Romantic Relationships from Adolescence to Young Adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *The Sociological Quarterly*, *50*(2), 308–335. https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2009.01142.x

Mestre-Bach, G., Potenza, M. N. (2025). Adolescents, pornography use, and problematic pornography use: A rapid systematic review of longitudinal studies. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 36*(3), 122-132. https://doi.org/10.5765/jkacap.250015

Mitchell, K. J., Jones, L., Finkelhor, D., Wolak, J. (2014). *Trends in Unwanted Online Experiences and Sexting*: *Final report.* Crimes against Children Research Center. https://www.unh.edu/ccrc/sites/default/files/media/2022-03/trends-in-unwanted-online-experiences-and-sexting.pdf

Mori, C., Park, J., Racine, N., Ganshor, H., Hartwick, C., Madigan, S. (2023). Exposure to sexual content and problematic sexual behaviors in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, *143*. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106255

NSPCC Learning. (2023). *Evidence Review on Online Risks to Children*. NSPCC. https://learning.nspcc.org.uk/media/ezjg0pjb/online-risks-children-evidence-review-main-report.pdf

Ott, M. A., Pfeiffer, E. J. (2009). "That's nasty" to curiosity: Early adolescent cognitions about sexual abstinence. *Journal of Adolescent Health, 44*(6), 575-581. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.10.139

Paasonen, S. (2011). *Carnal resonance: Affect and online pornography*. MIT Press.

Pathmendra, P., Raggatt, M., Lim, M. S. C., Marino, J. L., Skinner, S. R. (2023). Exposure to pornography and adolescent sexual behavior: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 25*, Article e43116. https://doi.org/10.2196/43116

Paulus, F. W., Nouri, F., Ohmann, S., Möhler, E., Popow, C. (2024). The impact of Internet pornography on children and adolescents: A systematic review. *L'Encephale*, *50*(6), 649-662. https://doi.org/10.1016/j.encep.2023.12.004

Peter, J., Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. *Journal of Sex Research, 53*(4–5), 509-531. https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441

Putyński, L. (2015). *Zagrożenia pornografią*. *Zagrożenia rozwoju psychoseksualnego związane z dostępem do treści pornograficznych.* ORE. https://ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/6latek/wdz_zagrozenia-pornografia.pdf

Robb, M. B., Mann, S. (2023). *Teens and pornography.* Research Report 2022, 11-22. CommonSense. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2022-teens-and-pornography-final-web.pdf

Shu, Q., Tang, S., Wu, Z., Feng, J., Lv, W., Huang, M., Xu, F. (2025). The impact of internet pornography addiction on brain function: A functional near-infrared spectroscopy study. *Frontiers in Human Neuroscience, 19*(1477914). https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1477914

Taylor, M., Quayle, E. (2003). *Child pornography: An Internet crime*. Brunner-Routledge.

WeProtect Global Alliance. (2023). *Estimates of childhood exposure to online sexual harms and their risk factors: A study of childhood experiences of 18-year-olds in four European countries: Poland country profile.* Economist Impact. https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/WeProtect_Economist-Impact_European-online-sexual-harms-study_Poland-country-profile_FINAL.pdf

Wołyniec-Kurkowska, E. (2025). Zjawisko ryzykownych zachowań seksualnych adolescentów w przestrzeni wirtualnej wynikających z cyfryzacji świata dzieci i młodzieży. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, *632*(7), 3-12. https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.8018

Wright, P. J. (2011). Mass media effects on youth sexual behavior: Assessing the claim for causality. *Communication Yearbook, 35*(1), 343-385. https://doi.org/10.1080/23808985.2011.11679121

Zlamal, R., Machackova, H., Smahel, D., Abramczuk, K., Ólafsson, K., Staksrud, E. (2020). *EU Kids Online 2020: Technical report.* EU Kids Online. https://doi.org/10.21953/lse.04dr94matpy7

Akty prawne

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz.U. 1997 nr 88 poz. 553). https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu19970880553

Nota o autorze

Maria Wiśniewska, magister, nauczyciel akademicki w Wyższej Szkole Biznesu – National Louis University, absolwent psychologii o specjalności – kliniczna i osobowości. Pełni funkcję koordynatora Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej WSB-NLU, gdzie zajmuje się organizacją i nadzorowaniem procesu kształcenia przyszłych terapeutów. Poza działalnością akademicką prowadzi gabinet psychologiczny – Centrum psychologiczne WM. Równocześnie pracuje jako psycholog szkolny, pomagając dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, edukacyjnymi i społecznymi. Jej główne zainteresowania zawodowe koncentrują się na diagnostyce psychologicznej, w szczególności na zastosowaniu specjalistycznych narzędzi badawczych do oceny funkcjonowania psychicznego i poznawczego. Interesuje się również rozwojem metod terapeutycznych oraz ich skuteczności w pracy z różnymi grupami pacjentów.