Year: 2026

Czego obawiają się nastolatki? Niepokoje dotyczące kryzysów, zdrowie psychiczne i zachowania prospołeczne

Gambin, Małgorzata Joanna; Wnuk, Anna; Oleksy, Tomasz; Starowicz, Anna; Woźniak-Prus, Małgorzata

Gambin, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Starowicz, A. i Woźniak-Prus, M. (2026). Czego obawiają się nastolatki? Niepokoje dotyczące kryzysów, zdrowie psychiczne i zachowania prospołeczne [Raport z badania]. Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski.

Posted at The Institutional Repository of the University of Warsaw
ReIn UW: https://repozytorium.uw.edu.pl//handle/item/183774
Unique UUID of the publication: 1868b68a-8a97-43dd-a72b-7be08e4807f6

The following work is licensed under a CC-BY - Attribution License.

SoC Lab

Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego

RAPORT Z BADANIA NASTOLATKÓW

Czego obawiają się nastolatki?

Niepokoje dotyczące kryzysów, zdrowie psychiczne i zachowania prospołeczne

Małgorzata Gambin, Anna Wnuk, Tomasz Oleksy, Anna Starowicz, Małgorzata Woźniak-Prus

541 osób | 15-18 lat

Październik 2026

Social and Clinical Psychology Lab
Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego

Najważniejsze wyniki

O BADANIU

W sierpniu 2026 roku zapytaliśmy 541 nastolatków w wieku 15-18 lat, czym martwią się w związku z tym, co dzieje się w Polsce i na świecie. Pytaliśmy o 33 sprawy, m.in. o wojnę, gospodarkę, sztuczną inteligencję, samotność i relacje w pokoleniu młodych ludzi oraz klimat. Sprawdziliśmy też, jak te obawy wiążą się z objawami depresji i lęku, z pomaganiem innym oraz z relacjami w rodzinie i wsparciem bliskich. Badanie przeprowadzono online w panelu badawczym IQS.

Jak wielu badanych odczuwa obawy? Poniżej wybrane wyniki spośród 33 pytań dotyczących różnych potencjalnych obaw. Procenty oznaczają odpowiedzi „raczej się tym martwię" lub „bardzo się tym martwię".

Sztuczna inteligencja

61,0%

martwi się wykorzystaniem prywatnych danych przez AI bez kontroli. Manipulacją za pomocą AI martwi się 57,5% badanych, a trudnymi do rozpoznania fałszywymi treściami 55,8%.

Przyszłość finansowa

59,0%

martwi się przyszłą stabilnością finansową i samodzielnością. Pogorszenie gospodarki i wzrost kosztów życia niepokoi 56,6% badanych.

Bliskie relacje

56,0%

martwi się rosnącą samotnością osób w swoim wieku. Trudności młodych ludzi w znalezieniu osoby do bliskiego związku niepokoją 54,7% badanych.

Napięcia społeczne

56,7%

martwi się wzrostem wrogości, agresji i podziałów społecznych. To czwarta najczęściej wskazywana obawa wśród wszystkich 33 pytań.

Wojna i bezpieczeństwo

55,3%

martwi się kolejnymi poważnymi konfliktami zbrojnymi na świecie. Wpływ wojny na bezpieczeństwo w Polsce i Europie niepokoi 55,1% badanych.

Klimat i przyszłość pokolenia

46,4%

martwi się pogorszeniem jakości życia swojego pokolenia przez kryzys klimatyczny. Żadna inna obawa w obszarze klimatu, środowiska i pandemii nie była wskazywana częściej.

W 14 z 33 pytań obawy zadeklarowała ponad połowa badanych.

Co jeszcze pokazuje badanie?

1. Osiemnastolatki zgłaszają silniejsze niepokoje

Osiemnastolatki uzyskały istotnie wyższe wyniki niż osoby w wieku 15 i 16 lat w czterech z pięciu obszarów obaw: dotyczących wojny, bezpieczeństwa, migracji i ekonomii; relacji; AI, internetu i świata wirtualnego; oraz spraw społeczno-politycznych i zdrowia psychicznego. Nie potwierdzono różnic związanych z wiekiem w obawach dotyczących klimatu, środowiska i pandemii.

Koszty życia i gospodarka: obawy zgłaszało 74,8% osiemnastolatków, 50,0% piętnastolatków i 42,6% szesnastolatków. Przyszła stabilność finansowa: odpowiednio 71,8%, 50,7% i 50,0%.

2. Różnice płci dotyczą określonych obaw

Obawy o ograniczanie praw kobiet i innych grup częściej zgłaszały dziewczyny niż chłopcy (44,8% wobec 21,3%). Podobnie było w przypadku dyskryminacji mniejszości, trudnego dostępu do pomocy psychologicznej i długiego oczekiwania na pomoc psychiatryczną. Spośród pięciu obszarów obaw różnicę płci potwierdzono tylko w obszarze społeczno-politycznym i dotyczącym zdrowia psychicznego.

3. Związki niepokojów z samopoczuciem i pomaganiem

Każda z pięciu grup niepokojów wiązała się zarówno z większym nasileniem objawów depresji i lęku, jak i z częstszymi zachowaniami prospołecznymi. Zależności były niewielkie (korelacje od 0,12 do 0,29).

4. Rola poczucia niesprawiedliwości w rodzinie

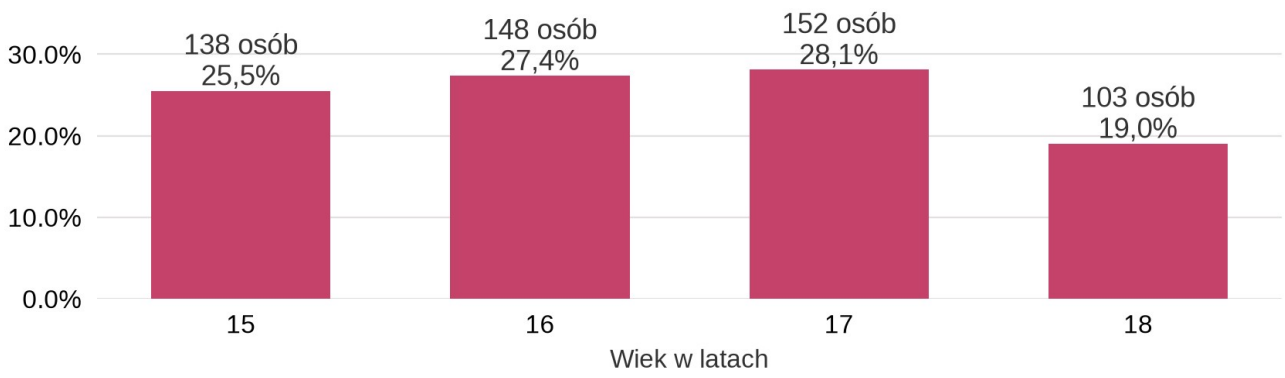
Przy wyższym poczuciu niesprawiedliwości niepokoje relacyjne silniej wiązały się z objawami depresji i lęku, a niepokoje społeczno-polityczne i dotyczące zdrowia psychicznego silniej wiązały się z objawami depresji. Przy niższym poczuciu niesprawiedliwości silniejszy był dodatni związek obaw o AI, internet i świat wirtualny z pomaganiem.

1. O badaniu i osobach badanych

Badanie przeprowadzono online za pośrednictwem panelu badawczego IQS. Nastolatki wypełniały kwestionariusz dotyczący niepokojów, samopoczucia, relacji oraz zachowań prospołecznych. Udział był dobrowolny. Próba nie była reprezentatywna dla wszystkich nastolatków w Polsce.

W analizach uwzględniono 541 osób w wieku 15-18 lat. Średni wiek wynosił 16,41 roku (odchylenie standardowe 1,07).

Odpowiedź na pytanie o płeć	Liczba osób	Odsetek
Dziewczyna/kobieta	270	49,9%
Chłopiec/mężczyzna	267	49,4%
Osoba niebinarna	1	0,2%
Żadna z powyższych	1	0,2%
Nie chcę odpowiedzieć	2	0,4%



Wykres 1. Wiek osób badanych. N = 541; odsetki w całej próbie.

Wszystkie osoby uwzględniono w wynikach ogólnych, analizach wieku, korelacjach i moderacjach. Ze względu na małe liczebności pozostałych kategorii odpowiedzi porównania według płci ograniczono do dwóch najliczniejszych grup.

2. Co mierzyliśmy?

Obszar	Sposób pomiaru
Niepokoje dotyczące kryzysów	33 autorskie pytania; pięć obszarów obaw wyodrębnionych w analizie czynnikowej. Odpowiedzi od 1 (wcale) do 5 (bardzo). Wynik dla każdego obszaru jest średnią odpowiedzi.
Objawy depresji i lęku	Kwestionariusz Zdrowia Pacjenta-9 (PHQ-9; Kroenke i in., 2001) i Skala Lęku Uogólnionego (GAD-7; Spitzer i in., 2006). Objawy z ostatnich dwóch tygodni; wyniki sumaryczne.
Zachowania prospołeczne	12 autorskich pytań o ostatnie sześć miesięcy, m.in. pomoc rówieśnikom, wolontariat i działania społeczne. Średnia odpowiedzi od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często).
Poczucie niesprawiedliwości w rodzinie	Skala Poczucia Niesprawiedliwości w Rodzinie: pięć pozycji zaczerpniętych z Filial Responsibility Scale for Youth (FRS-Y; Kuperminc i in., 2009), mierzących poczucie braku równowagi i wzajemności w rodzinie: że wkład nastolatka w życie rodziny nie jest dostrzegany, jego uczucia i potrzeby nie są brane pod uwagę, daje więcej, niż otrzymuje, a bliscy go zawodzą.
Jakość relacji rodzinnych	Skrócona Skala Relacji Rodzinnych (BFRS; Fok i in., 2014): spójność, otwartość i niski poziom konfliktu.
Wsparcie społeczne	Dwie podskale Wielowymiarowej Skali Spostrzeganego Wsparcia Społecznego (MSPSS; Zimet i in., 1988): wsparcie przyjaciół i osoby znaczącej.

Pytania o zachowania prospołeczne inspirowano miarami Engagement in Community Service (Zaff i in., 2010) oraz Informal Helping Behavior (Wray-Lake i in., 2017; Belay i Tefera, 2023). Wykorzystano je jako inspirację do opracowania własnych pozycji.

Kwestionariusze PHQ-9 i GAD-7 pozwalają ocenić nasilenie objawów depresji i lęku, ale ich wyniki nie są równoznaczne z rozpoznaniem zaburzenia.

Jak czytać wykresy i jak wykonano obliczenia

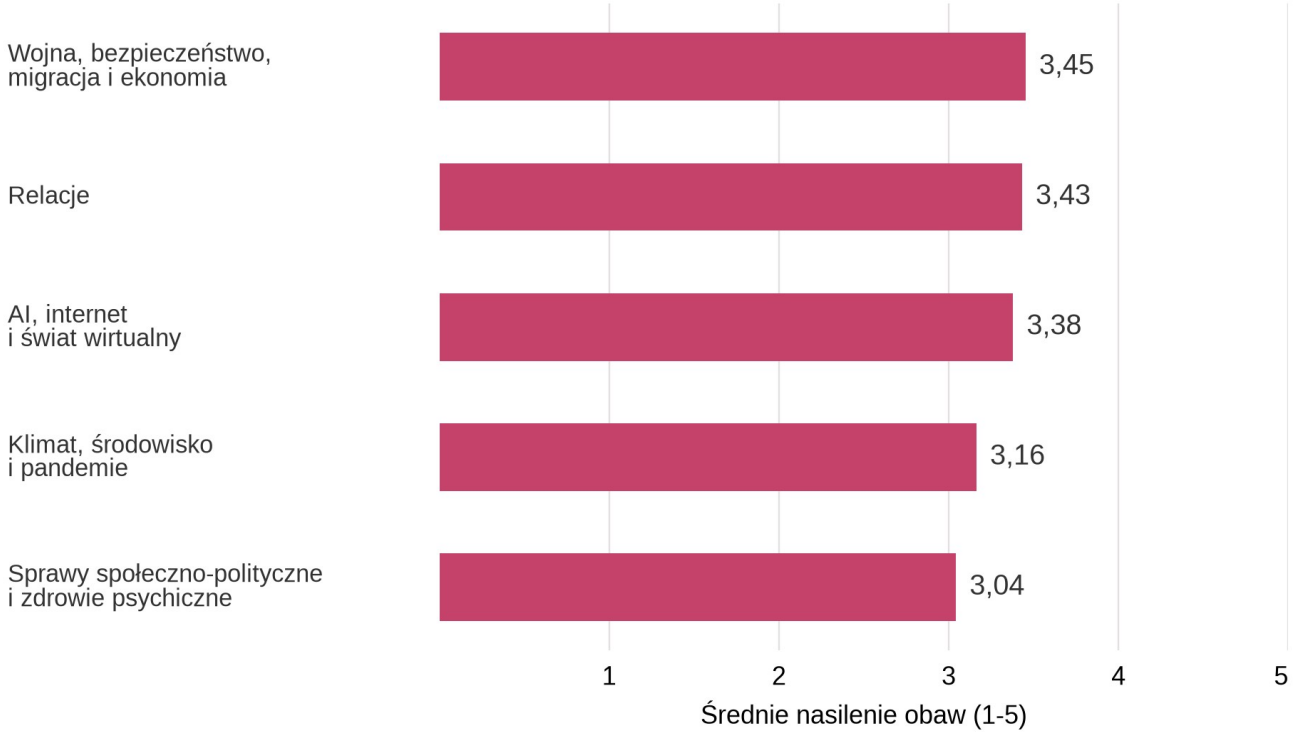
Odsetki osób deklarujących obawy obliczono na podstawie odpowiedzi „raczej się tym martwię” lub „bardzo się tym martwię”. Pytano o obecne nasilenie obaw, nie o częstość pojawiania się myśli.

Różnice średnich sprawdzano testami Welcha, a odsetków testami chi-kwadrat. Związki zmiennych opisano korelacjami Pearsona. W analizach moderacji wykorzystano modele regresji z uwzględnieniem wieku i płci.

Ponieważ przeprowadzono wiele porównań i analiz zależności, zastosowano korektę Benjamini–Hochberga (FDR; Benjamini i Hochberg, 1995), aby ograniczyć ryzyko uznania przypadkowych wyników za istotne statystycznie. Korektę stosowano oddzielnie dla poszczególnych grup analiz. Wyniki oznaczone jako istotne spełniały kryterium $q < 0,05$ po korekcie.

3. Nasilenie niepokojów w pięciu obszarach

Najwyższe średnie osoby badane uzyskały w obszarach dotyczących wojny, bezpieczeństwa, migracji i ekonomii, relacji oraz AI, internetu i świata wirtualnego.

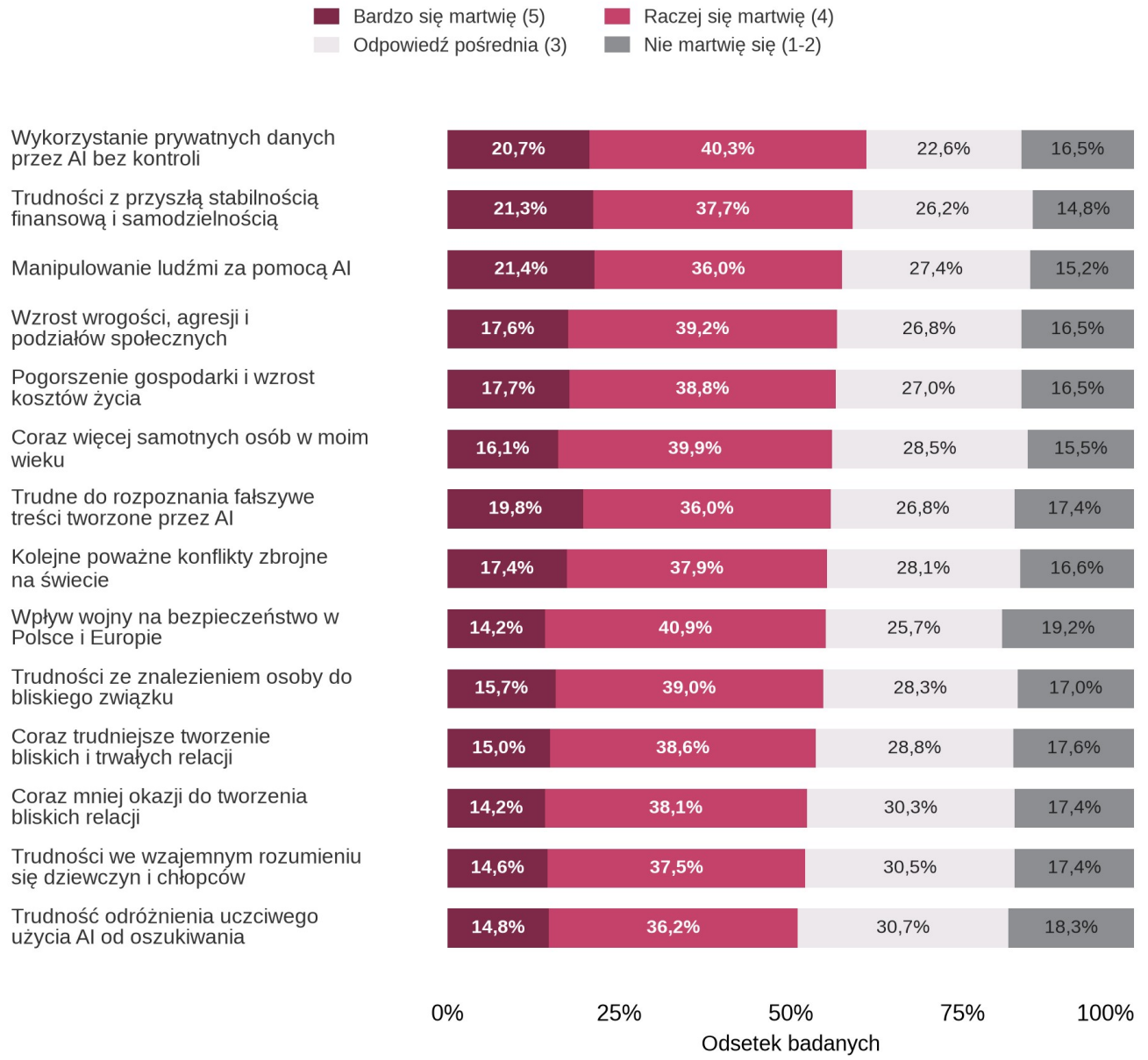


Wykres 2. Średnie nasilenie pięciu obszarów niepokojów. N = 541; odpowiedzi w skali 1-5. Wyższy wynik oznacza większe nasilenie obaw.

Każdy obszar obejmuje kilka konkretnych spraw. Obawy dotyczące wojny, bezpieczeństwa, migracji i ekonomii odnoszą się m.in. do rozszerzenia się wojny na Polskę, kolejnych konfliktów zbrojnych, kosztów życia i przyszłej stabilności finansowej. Niepokoje relacyjne dotyczą m.in. samotności rówieśników, tworzenia bliskich i trwałych relacji oraz wzajemnego rozumienia się dziewczyn i chłopaków. Obawy związane z AI, internetem i światem wirtualnym obejmują m.in. fałszywe treści, manipulowanie ludźmi, wykorzystywanie prywatnych danych i przyszłe szanse na rynku pracy. Obawy dotyczące klimatu, środowiska i pandemii odnoszą się do skutków kryzysu klimatycznego, degradacji środowiska i ryzyka kolejnych pandemii. Obszar społeczno-polityczny i dotyczący zdrowia psychicznego obejmuje m.in. prawa obywatelskie i prawa różnych grup, wzrost wrogości i podziałów społecznych oraz dostęp młodzieży do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej.

4. Które konkretne sprawy martwią nastolatków?

Najwięcej badanych martwiło się wykorzystaniem prywatnych danych przez AI bez kontroli (61,0%), przyszłą stabilnością finansową i samodzielnością (59,0%) oraz manipulowaniem ludźmi za pomocą AI (57,5%).

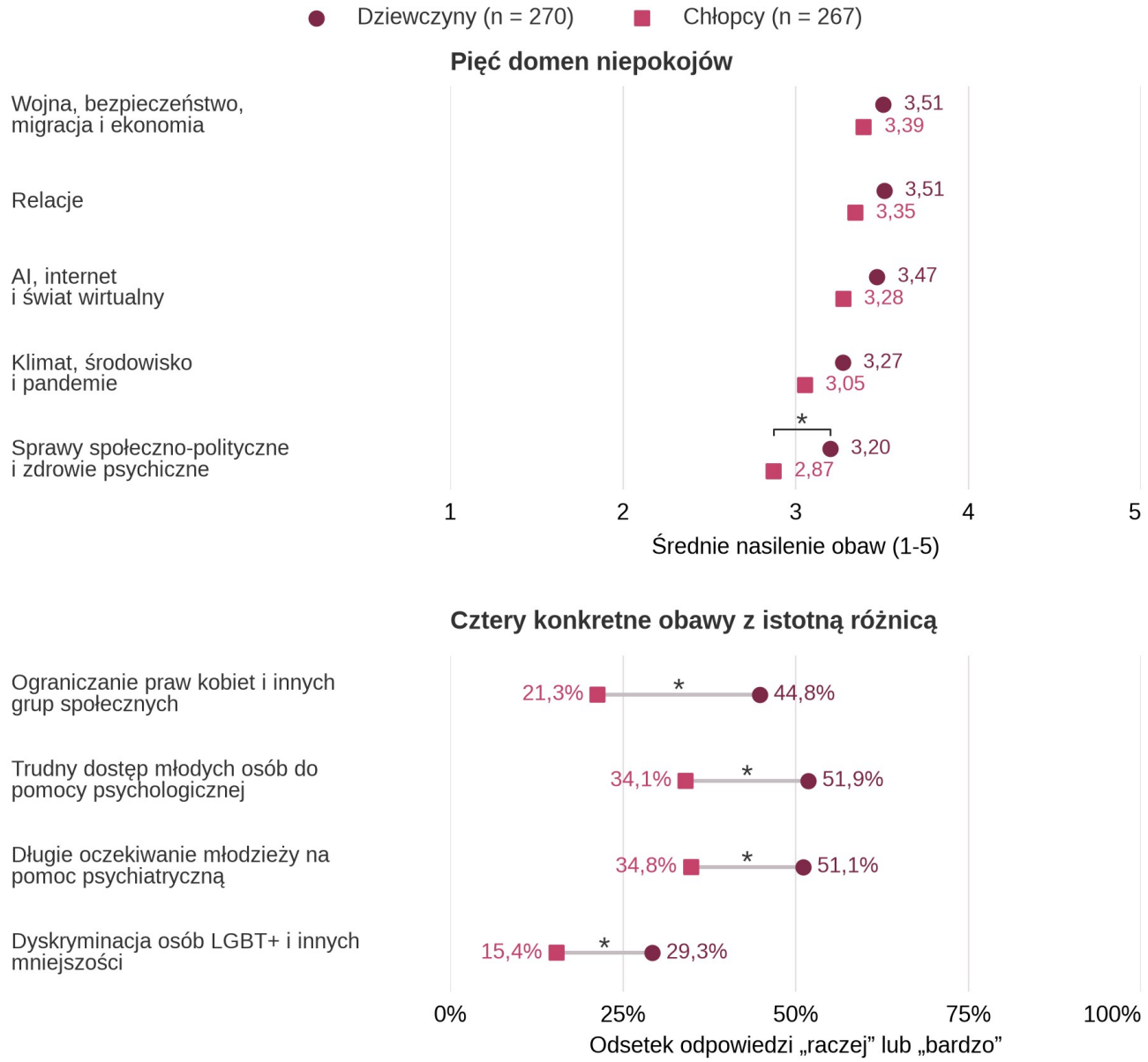


Wykres 3. Wszystkie 14 obaw wskazywanych przez ponad połowę badanych. N = 541. Bordo: „bardzo”; róż: „raczej”; jasne tło: „trudno powiedzieć / ani się martwię, ani się nie martwię”; szary: „raczej nie” lub „wcale”. Odsetki zaokrąglono do jednego miejsca po przecinku.

5. Różnice płci w nasileniu obaw

Różnicę płci potwierdzono tylko w jednym obszarze: dziewczyny przejawiały istotnie wyższe średnie nasilenie niepokojów społeczno-politycznych i dotyczących zdrowia psychicznego niż chłopcy (3,20 wobec 2,87).

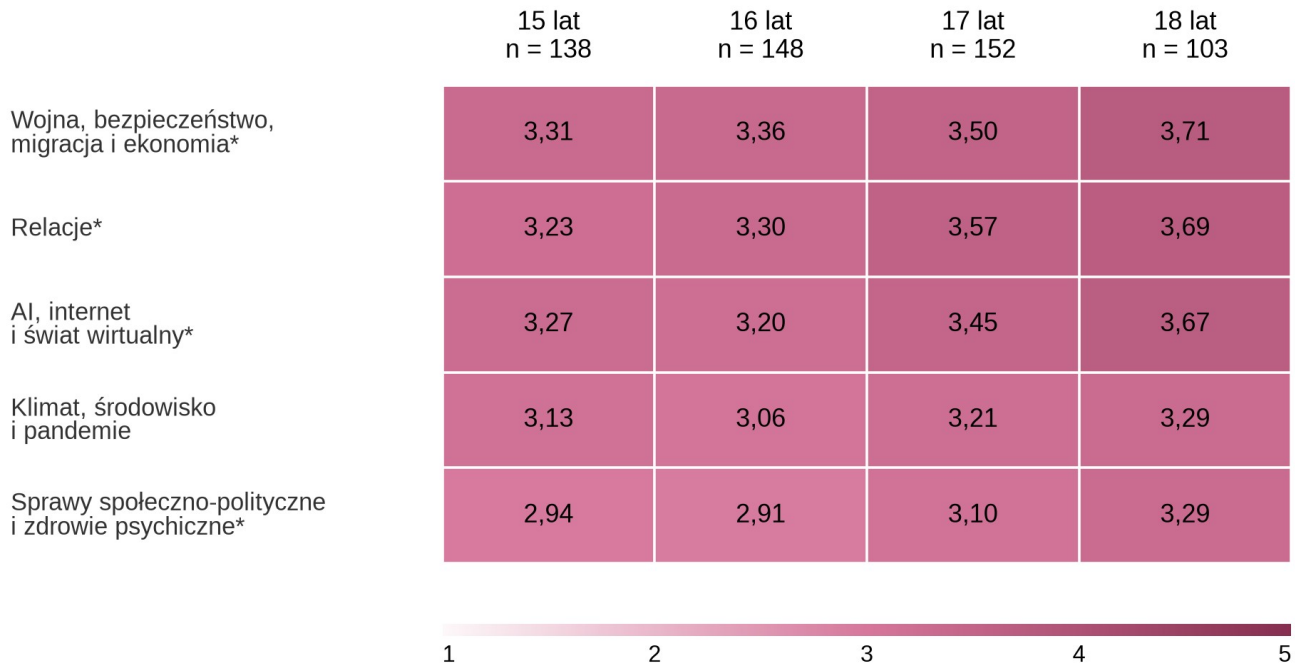
W pytaniach szczegółowych różnice dotyczyły obaw o ograniczanie praw kobiet i innych grup, dyskryminację mniejszości, trudny dostęp do pomocy psychologicznej oraz długie oczekiwanie na pomoc psychiatryczną. Wszystkie te obawy częściej zgłaszały dziewczyny.



Wykres 4. U góry: pięć obszarów obaw; u dołu: cztery obawy z potwierdzoną różnicą. * istotna różnica po FDR. 270 dziewczyn i 267 chłopców.

6. Nasilenie obaw w grupach wiekowych

Osiemnastolatki uzyskały istotnie wyższe wyniki niż osoby w wieku 15 i 16 lat we wszystkich obszarach obaw z wyjątkiem klimatu, środowiska i pandemii.



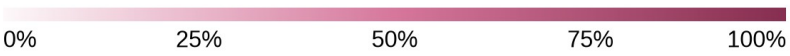
Wykres 5. Średnie nasilenie obaw (1-5) według wieku. * istotna różnica po FDR w ogólnym teście wieku.

W obszarze relacyjnym wyższy wynik uzyskały również osoby w wieku 17 lat w porównaniu z piętnastolatkami.

7. Konkretne obawy w grupach wiekowych

Osiemnastolatki istotnie częściej niż osoby w wieku 15 i 16 lat wskazywały obawy o gospodarkę i koszty życia (74,8% wobec 50,0% i 42,6%) oraz przyszłą stabilność finansową i samodzielność (71,8% wobec 50,7% i 50,0%).

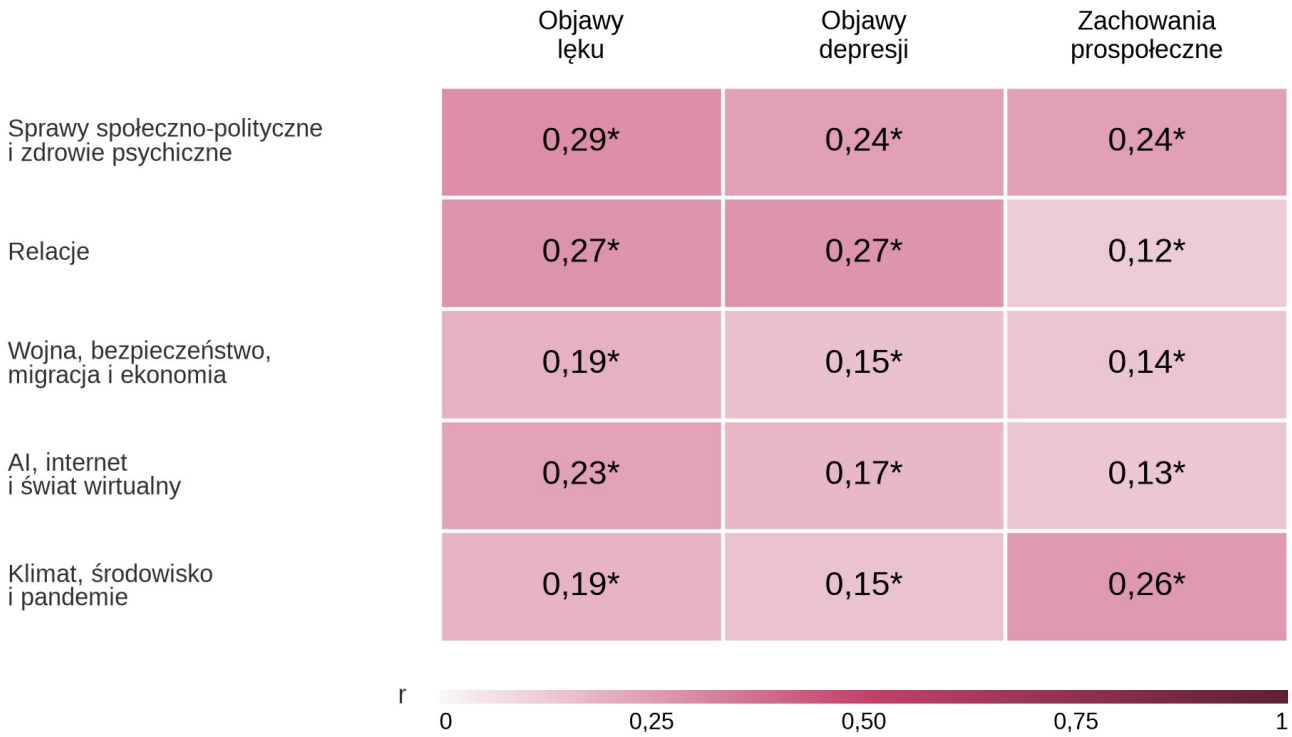
	15 lat n = 138	16 lat n = 148	17 lat n = 152	18 lat n = 103
Wykorzystanie prywatnych danych przez AI bez kontroli*	55,8%	51,4%	67,1%	72,8%
Trudności z przyszłą stabilnością finansową i samodzielnością*	50,7%	50,0%	66,4%	71,8%
Manipulowanie ludźmi za pomocą AI*	52,2%	50,0%	63,8%	66,0%
Wzrost wrogości, agresji i podziałów społecznych	50,0%	52,7%	60,5%	66,0%
Pogorszenie gospodarki i wzrost kosztów życia*	50,0%	42,6%	63,8%	74,8%
Coraz więcej samotnych osób w moim wieku*	47,8%	50,7%	61,8%	66,0%
Trudne do rozpoznania fałszywe treści tworzone przez AI	51,4%	48,6%	60,5%	65,0%
Kolejne poważne konflikty zbrojne na świecie	51,4%	52,7%	57,2%	61,2%
Wpływ wojny na bezpieczeństwo w Polsce i Europie	55,8%	50,0%	53,3%	64,1%
Trudności ze znalezieniem osoby do bliskiego związku*	46,4%	51,4%	58,6%	65,0%
Coraz trudniejsze tworzenie bliskich i trwałych relacji	44,9%	50,7%	59,2%	61,2%
Coraz mniej okazji do tworzenia bliskich relacji	46,4%	47,3%	55,9%	62,1%



Wykres 6. Dwanaście obaw z najwyższymi odsetkami w całej próbie. Odpowiedzi „raczej” lub „bardzo”, osobno w każdej grupie wieku. * istotna różnica po FDR w ogólnym teście wieku. Konkretne pary z potwierdzoną różnicą opisano w tekście.

8. Niepokoje, zdrowie psychiczne i pomaganie

Każdy z pięciu obszarów niepokojów był istotnie dodatnio związany zarówno z objawami depresji i lęku, jak i z zachowaniami prospołecznymi.



Wykres 7. Korelacje Pearsona, N = 541. * istotność po FDR. Kolor odpowiada wartości r od 0 do 1.

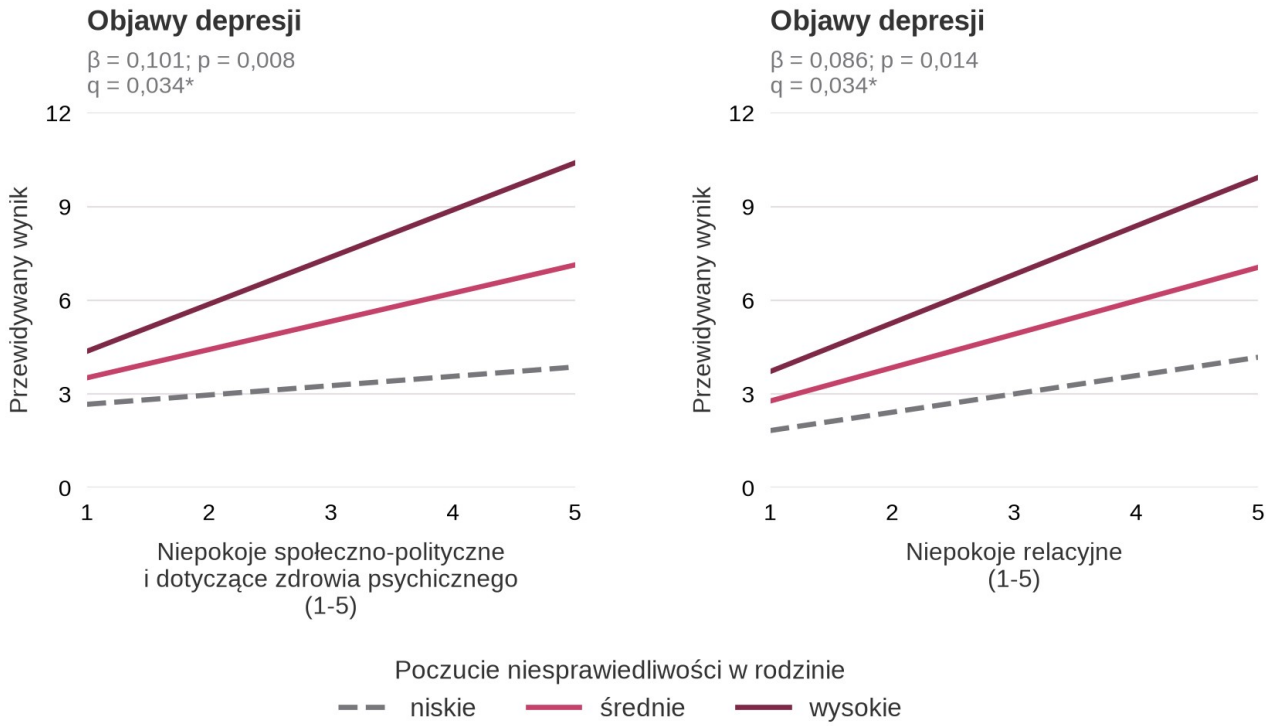
Silniejsze niepokoje wiązały się z większym nasileniem objawów depresji i lęku, a także z częstszymi zachowaniami prospołecznymi. Korelacje z objawami depresji wynosiły od 0,15 do 0,27, z objawami lęku od 0,19 do 0,29, a z zachowaniami prospołecznymi od 0,12 do 0,26.

9. Rola kontekstu relacyjnego: objawy depresji

Sprawdzono, czy związki niepokojów z objawami depresji i lęku oraz z zachowaniami prospołecznymi zależą od wsparcia społecznego i jakości relacji rodzinnych (analizy moderacji).

Uwzględniono wsparcie przyjaciół i osoby znaczącej, spójność, otwartość i niski konflikt w rodzinie oraz poczucie niesprawiedliwości w rodzinie. Każdy moderator badano w osobnym modelu, z uwzględnieniem wieku i płci.

W analizach uzyskano cztery istotne interakcje, wszystkie z poczuciem niesprawiedliwości. Przy wyższym poczuciu niesprawiedliwości niepokoje społeczno-polityczne i dotyczące zdrowia psychicznego oraz niepokoje relacyjne silniej wiązały się z objawami depresji.

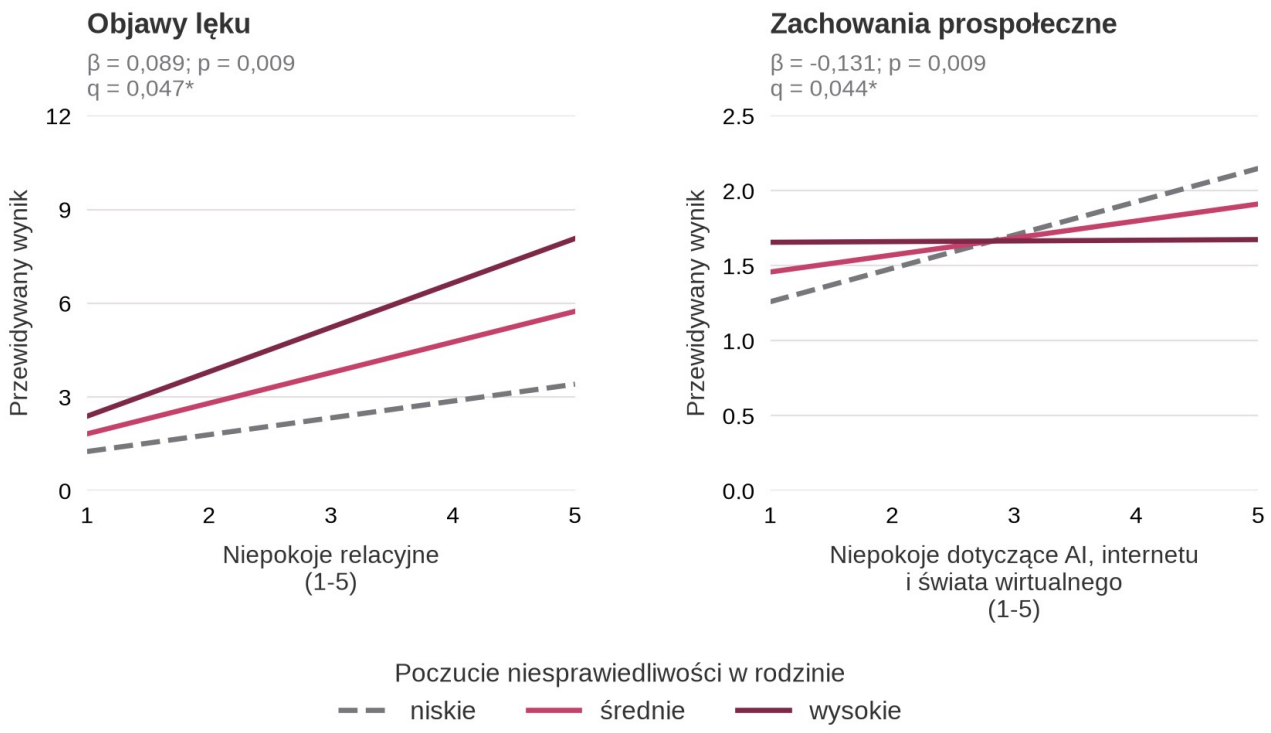


Wykres 8. Przewidywane wyniki objawów depresji (PHQ-9), z uwzględnieniem wieku i płci. Poziomy niesprawiedliwości: niski (średnia − 1 SD), średni i wysoki (średnia + 1 SD). * istotność po FDR w przyjętej rodzinie testów.

10. Rola kontekstu relacyjnego: objawy lęku i zachowania prospołeczne

Przy wyższym poczuciu niesprawiedliwości w rodzinie niepokoje relacyjne silniej wiązały się z objawami lęku.

Z kolei dodatni związek niepokojów dotyczących AI, internetu i świata wirtualnego z zachowaniami prospołecznymi był silniejszy przy niższym poczuciu niesprawiedliwości.



Wykres 9. Przewidywane wyniki lęku (GAD-7) i pomagania, z uwzględnieniem wieku i płci. Poziomy niesprawiedliwości jak na wykresie 8. Osie pionowe mają różne jednostki. * istotność po FDR w przyjętej rodzinie testów.

Dla spójności, otwartości, niskiego konfliktu oraz dwóch źródeł wsparcia nie uzyskano istotnych interakcji.

11. Podsumowanie

Badanych nastolatków niepokoiły wojna, przyszłość finansowa i zmiany związane ze sztuczną inteligencją. Martwiły się także rosnącą samotnością rówieśników i trudnościami młodych ludzi w znalezieniu osoby do zbudowania bliskiego związku. Najczęściej wskazywały obawy o wykorzystanie prywatnych danych przez AI bez kontroli (61,0%), przyszłą stabilność finansową i samodzielność (59,0%) oraz manipulowanie ludźmi za pomocą AI (57,5%).

Osiemnastolatki zgłaszały silniejsze niepokoje niż piętnasto- i szesnastolatki w czterech z pięciu obszarów. Różnice płci dotyczyły przede wszystkim wybranych obaw społeczno-politycznych oraz dostępu do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej.

Nastolatki, które silniej przeżywały niepokoje, zgłaszały więcej objawów depresji i lęku. Ponadto silniejsze obawy wiązały się z częstszym pomaganiem innym. Związki obaw o relacje z objawami depresji i lęku były silniejsze u osób z większym poczuciem niesprawiedliwości w rodzinie.

W rozmowach z nastolatkami i planowaniu dla nich wsparcia warto uwzględniać ich obawy o sytuację na świecie, przyszłość finansową, zmiany technologiczne oraz samotność w ich pokoleniu. Nasze wyniki wskazują też na znaczenie poczucia niesprawiedliwości w rodzinie. Warto zwrócić uwagę na to, czy młodzi ludzie czują, że ich uczucia i potrzeby są brane pod uwagę, a ich troska o bliskich i wkład w życie rodziny spotykają się z uznaniem i wzajemnością.

Bibliografia

Belay, A. i Tefera, B. (2023). Civic engagement and its relationship with parental civic socialization of adolescents in Addis Ababa. *The Open Psychology Journal, 16*, e187435012302170. https://doi.org/10.2174/18743501-v16-230322-2022-86

Benjamini, Y. i Hochberg, Y. (1995). Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B, 57*(1), 289–300. https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x

Fok, C. C. T., Allen, J., Henry, D. i People Awakening Team. (2014). The Brief Family Relationship Scale: A brief measure of the relationship dimension in family functioning. *Assessment, 21*(1), 67–72. https://doi.org/10.1177/1073191111425856

Kroenke, K., Spitzer, R. L. i Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine, 16*(9), 606–613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

Kuperminc, G. P., Jurkovic, G. J. i Casey, S. (2009). Relation of filial responsibility to the personal and social adjustment of Latino adolescents from immigrant families. *Journal of Family Psychology, 23*(1), 14–22. https://doi.org/10.1037/a0014064

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. i Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine, 166*(10), 1092–1097. https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092

Wray-Lake, L., Metzger, A. i Syvertsen, A. K. (2017). Testing multidimensional models of youth civic engagement: Model comparisons, measurement invariance, and age differences. *Applied Developmental Science, 21*(4), 266–284. https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1205495

Zaff, J., Boyd, M., Li, Y., Lerner, J. V. i Lerner, R. M. (2010). Active and engaged citizenship: Multi-group and longitudinal factorial analysis of an integrated construct of civic engagement. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(7), 736–750. https://doi.org/10.1007/s10964-010-9541-6

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. i Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Finansowanie

Badanie zostało sfinansowane ze środków programu „Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” (IDUB) Uniwersytetu Warszawskiego (Działanie IV.3.1) oraz z subwencji Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego.

Sposób cytowania

Gambin, M., Wnuk, A., Oleksy, T., Starowicz, A. i Woźniak-Prus, M. (2026). *Czego obawiają się nastolatki? Niepokoje dotyczące kryzysów, zdrowie psychiczne i zachowania prospołeczne* [Raport z badania]. Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski.