

Informacja prasowa
02.06.2026 r.

„Młodzież 2025”: mniej papierosów i alkoholu, ale więcej nowych ryzyk

Najnowsze badanie „Młodzież 2025” Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) i Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) pokazuje, że choć młodzi ludzie rzadziej sięgają po część substancji psychoaktywnych, skala wyzwań pozostaje bardzo poważna. Rośnie znaczenie nowych zagrożeń: e-papierosów, problemowego korzystania z internetu, hazardu online, przemocy rówieśniczej i pogarszającej się kondycji psychicznej młodzieży.

Młodzi Polacy rzadziej piją alkohol, mniej palą tradycyjne papierosy i coraz rzadziej sięgają po narkotyki. Nie oznacza to jednak, że problemy związane z zachowaniami ryzykownymi tracą na znaczeniu. Najnowsza edycja badania „Młodzież 2025”, realizowanego przez Centrum Badania Opinii Społecznej we współpracy z Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, pokazuje raczej zmianę ich charakteru: obok alkoholu, nikotyny i narkotyków coraz wyraźniej widać wyzwania związane z e-papierosami, internetem, hazardem, przemocą rówieśniczą i zdrowiem psychicznym.

– Wyniki badania „Młodzież 2025” pokazują, że zachowania ryzykowne młodych ludzi zmieniają swój charakter. Spadek używania części substancji psychoaktywnych jest ważnym sygnałem, ale nie może usypiać naszej czujności. Obok alkoholu, nikotyny i narkotyków coraz wyraźniej widzimy wyzwania związane z e-papierosami, hazardem online, problemowym korzystaniem z internetu, przemocą rówieśniczą i zdrowiem psychicznym. To pokazuje, że profilaktyka musi być dziś kompleksowa i odpowiadać na rzeczywistość, w której funkcjonują młodzi ludzie – mówi dr n. społ. Artur Malczewski, Zastępca Dyrektora ds. Lecznictwa, Badań, Certyfikacji w Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Mniej substancji, ale problem nie znika

Jednym z najbardziej widocznych trendów jest spadek używania tradycyjnych papierosów. W 2025 roku regularne palenie zadeklarowało 6 proc. uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych. Jeszcze w 2021 roku było to 20 proc. badanych. Jednocześnie bardzo wyraźnie zaznacza się popularność e-papierosów – regularnie korzysta z nich już 32 proc. młodzieży.

Alkohol pozostaje najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży, choć w porównaniu z poprzednim pomiarem z 2021 roku zmniejszyło się spożycie wszystkich analizowanych rodzajów alkoholu, a także skala upijania się.

Trend spadkowy widoczny jest również w odniesieniu do narkotyków. Coraz więcej uczniów deklaruje, że nie wie, gdzie można je kupić, a większość twierdzi, że nigdy nie proponowano im ich zakupu. Zmniejszył się także odsetek młodzieży, która zna osoby zażywające narkotyki lub środki odurzające – w 2025 roku 66 proc. badanych wskazało, że w ich środowisku nie ma takich osób. Najczęściej używaną substancją nielegalną pozostaje marihuana lub haszysz, lecz także w tym przypadku odnotowano spadek używania. Ogólnie używanie narkotyków w ciągu ostatniego roku zadeklarowało 9 proc. uczniów, co oznacza spadek w porównaniu z 2021 rokiem i kontynuację tendencji obserwowanej od 2016 roku.

Używanie narkotyków różni się w zależności od cech społecznych i demograficznych badanych. Częściej deklarują je chłopcy niż dziewczęta, uczniowie mieszkający w większych miastach, osoby w niestandardowej sytuacji rodzinnej oraz uczniowie szkół branżowych.

Szkoła jako przestrzeń stresu, przemocy i kontaktu z substancjami

Wyniki badania pokazują, że szkoła pozostaje ważnym miejscem obserwowania zachowań ryzykownych młodzieży. Odsetek szkół, w których uczniowie zauważają obecność narkotyków, wzrósł od poprzedniej edycji badania z ponad jednej czwartej do niemal dwóch piątych. O spożywaniu alkoholu na terenie szkoły mówi co drugi uczeń, natomiast o paleniu papierosów – prawie dziewięciu na dziesięciu. Blisko jedna trzecia badanych deklaruje, że w ich szkołach obecne są wszystkie trzy rodzaje wymienionych substancji.

Jednocześnie szkoła coraz częściej wiąże się dla młodzieży ze stresem i trudnymi doświadczeniami społecznymi. W ostatniej edycji badania odnotowano najwyższy w historii pomiarów odsetek uczniów odczuwających stres i zdenerwowanie w związku ze szkołą. Poziom stresu wzrósł zarówno wśród dziewcząt, jak i chłopców, jednak jest wyraźnie wyższy wśród dziewcząt.

– Ponad połowa uczniów w ciągu roku poprzedzającego badanie doświadczyła przynajmniej jednej formy przemocy rówieśniczej. To rekordowy wynik odkąd monitorowana jest ta kwestia. Najpoważniejszym problemem jest wykluczenie przez grupę, które dotyka już niemal dwóch piątych badanych – mówi Daria Litwin z Centrum Badania Opinii Społecznej.

Kondycja psychiczna i zachowania ryzykowne są ze sobą powiązane

Samopoczucie uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych jest wyraźnie gorsze niż ogółu dorosłych. Wchodzący w dorosłość młodzi ludzie zdecydowanie częściej doświadczają negatywnych, nieprzyjemnych przeżyć, w tym stanów depresyjnych i myśli samobójczych. Szczególnie często negatywne emocje przeżywają dziewczęta.

W ostatniej edycji badania z 2025 roku po raz pierwszy zastosowano standaryzowaną skalę Patient Health Questionnaire-8, która służy do oceny częstotliwości pojawiania się objawów depresyjnych. Wyniki są niepokojące: ponad dwie piąte uczniów doświadczają umiarkowanych

lub bardziej nasilonych symptomów depresji. Jest to ponad czterokrotnie częstsze niż w generalnej populacji dorosłych Polaków, gdzie dotyczy to niespełna jednej dziesiątej.

Objawów depresji częściej doświadczają dziewczęta niż chłopcy, a także osoby znajdujące się w przeciętnej i szczególnie złej sytuacji materialnej. Do czynników ryzyka zaliczają się również: złe relacje z rodzicami, brak relacji towarzyskich, odczuwanie stresu w szkole i doświadczanie tam przemocy. Wyższy poziom ryzyka wystąpienia depresji współwystępuje także z długim czasem spędzonym w ciągu dnia online oraz sposobem korzystania z internetu, który można określić jako problemowy.

Internet i hazard: coraz ważniejsze wyzwania profilaktyki

Badanie „Młodzież 2025” pokazuje również rosnącą skalę wyzwań związanych z korzystaniem z internetu i uczestnictwem w grach o charakterze hazardowym. Od 2013 roku obserwowany jest spadek odsetka osób korzystających z internetu w sposób bezpieczny oraz wzrost grupy charakteryzującej się podwyższonym ryzykiem problemowego korzystania z sieci. Samo problemowe korzystanie z internetu, które opisuje zachowanie około jednej dwudziestej uczniów, utrzymuje się na stabilnym poziomie.

– Obecnie częstsze niż przed laty jest uczestnictwo w grach hazardowych. Udział w tego typu aktywnościach deklaruje ponad połowa badanych. Szczególnie dynamicznie rośnie popularność gier hazardowych online, które stały się najczęściej wybieraną formą hazardu wśród nastolatków. Coraz więcej młodych osób angażuje się również w zakłady bukmacherskie oraz gry na automatach – mówi Jan Kujawski z Centrum Badania Opinii Społecznej

Uwagę zwraca nie tylko rosnąca skala zjawiska, lecz także jego konsekwencje. W porównaniu z poprzednimi latami znacząco wzrosły wydatki ponoszone przez młodzież na hazard, jak i odsetek osób wykazujących symptomy uzależnienia. Obecnie jedna siódma respondentów – dwukrotnie więcej niż w poprzedniej edycji sprzed czterech lat – znajduje się w grupie wysokiego ryzyka uzależnienia od hazardu. Problem ten szczególnie dotyczy chłopców, jednak obserwowany jest również systematyczny wzrost ryzykownych zachowań wśród dziewcząt.

Wyniki badań wskazują również na powiązanie hazardu z innymi zachowaniami ryzykownymi – im wyższy poziom zaangażowania w hazard, tym częstsze jest spożywanie alkoholu, a także używanie narkotyków.

Potrzebna jest profilaktyka odpowiadająca na zmieniające się ryzyka

Wyniki badania „Młodzież 2025” pokazują, że współczesna profilaktyka musi równocześnie odpowiadać na tradycyjne zagrożenia związane z alkoholem, nikotyną i narkotykami oraz nowe wyzwania dotyczące e-papierosów, internetu, hazardu, przemocy rówieśniczej i zdrowia psychicznego.

Spadek używania części substancji psychoaktywnych jest ważnym sygnałem, ale nie oznacza końca problemów. Zachowania ryzykowne młodzieży zmieniają się, przenikają między sobą i coraz częściej wymagają całościowego spojrzenia – obejmującego zarówno substancje psychoaktywne, jak i funkcjonowanie młodych ludzi w szkole, społeczeństwie oraz świecie cyfrowym.

O badaniu

Badanie „Młodzież” realizowane jest od lat 90. XX wieku i obejmuje uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych. Od 2003 roku prowadzone jest przez CBOS we współpracy z Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Kolejne edycje realizowano w latach 2003, 2008, 2010, 2013, 2016, 2018, 2021 i 2025. Badanie prowadzone jest według tej samej, niezmienniej metodologii, co pozwala śledzić zmiany i trendy zachodzące w kolejnych pokoleniach młodzieży.

O KCPU

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU) powstało 1 stycznia 2022 roku z połączenia Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii (KBPN). Celem utworzenia KCPU było połączenie i koordynacja działań państwa w zakresie profilaktyki oraz przeciwdziałania uzależnieniom. KCPU zajmuje się profilaktyką, edukacją i wspieraniem działań terapeutycznych dotyczących uzależnień od alkoholu, narkotyków oraz uzależnień behawioralnych, takich jak hazard, gry komputerowe, internet czy media społecznościowe. Instytucja prowadzi także działania szkoleniowe, badawcze i informacyjne oraz współpracuje z samorządami, szkołami i organizacjami społecznymi.

Kontakt dla mediów:

Julia				Knychala
Tel:	+48	796	990	064
E-mail:	julia.knychala@goodonepr.pl			
Ewelina				Jaskula
Tel:	+48	665	339	877
E-mail:	ewelina.jaskula@goodonepr.pl			