

Jak (od)budować odporność młodych w warunkach rewolucji cyfrowej?



PROF. STANISŁAW BURDZIEJ

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Cyfrowa rewolucja w ciągu zaledwie kilkunastu lat radykalnie zmieniła codzienność dzieci i młodzieży, a smartfon stał się dla nich jednym z głównych środowisk życia. Coraz więcej danych wskazuje jednak, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych i ekranów wiąże się z pogorszeniem kondycji psychicznej młodych, wzrostem samotności i osłabieniem więzi społecznych. W tej sytuacji potrzebujemy nie tylko regulacji ograniczających najbardziej szkodliwe praktyki platform cyfrowych, ale także szerszej strategii odbudowy odporności młodego pokolenia – opartej na relacjach, zaangażowaniu i świecie offline.

Cyfrowa rewolucja i pogarszająca się kondycja młodych

Na przestrzeni ostatnich dwóch dekad technologie cyfrowe w głęboki sposób zmieniły i nadal zmieniają nasze życie¹. Środowisko cyfrowe staje się równorzędnym, a niekiedy nawet podstawowym środowiskiem życia, zwłaszcza dla młodzieży. Cyfryzacja życia młodzieży wiąże się z licznymi negatywnymi skutkami. Pisał o nich przekonująco amerykański psycholog Jonathan Haidt

w książce pt. *Niespokojne pokolenie*². Tytuł tej książki ma duże szanse stać się zbiorczym określeniem pokolenia dzisiejszej młodzieży. Haidt twierdzi, że widoczny w wielu krajach zachodnich spadek kondycji psychofizycznej młodzieży datuje się mniej więcej od roku 2010, gdy upowszechniły się smartfony.

Także w Polsce z niepokojem obserwujemy pogorszenie kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży. Liczba dzieci i nastolatków do 18. roku życia leczonych ambulatoryjnie ze względu na zaburzenia psychiczne wzrosła

¹ Artykuł został przygotowany w ramach projektu finansowanego ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Edukacji i Nauki w ramach Programu „Nauka dla Społeczeństwa II (nr NdS-II/SP/0497/2023/01)”.

² J. Haidt, *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych*, Poznań 2025, Zys i Ska.

w Polsce w latach 2010–2020 o połowę, zaś liczba hospitalizowanych z powodu zaburzeń nastroju wzrosła między 2003 a 2022 rokiem czteropółkrotnie. W okresie 2013–2023 pięciokrotnie wzrosła liczba prób samobójczych. Z międzynarodowych badań wynika, że polska młodzież wypada bardzo źle na tle 44 krajów Europy, Azji Centralnej i Kanady pod względem deklarowanego stanu zdrowia psychicznego (miejsce przedostatnie, trzecie od końca i ostatnie odpowiednio dla 11-, 13- i 15-latków), poczucia samotności (miejsce przedostatnie, ostatnie i przedostatnie) oraz zadowolenia z życia (odpowiednio: miejsce trzecie od końca, przedostatnie i przedostatnie³).

Cyfrowa rewolucja przyniosła młodym ludziom nowe możliwości, ale stała się też jednym z głównych źródeł ich psychicznego przeciążenia. Jeśli środowisko cyfrowe staje się podstawowym środowiskiem życia młodzieży, to nie możemy ignorować jego wpływu na zdrowie, relacje i rozwój całego pokolenia.

Oczywiście cyfryzacja nie jest jedyną przyczyną opisanego powyżej stanu rzeczy. Ważnym czynnikiem była także pandemia COVID-19 wraz z towarzyszącym jej lękiem, niepewnością i izolacją. Opisywane procesy zaczęły się jednak wcześniej, około 2010 roku, i naprawdę trudno wskazać, jakie inne przyczyny niż upowszechnienie smartfonów mogły za nie odpowiadać.

3 A. Cosma, S. Abdrakhmanova, D. Taut, K. Schrijvers, C. Cantunda, C. Schnohr, *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1.* Kopenhaga, WHO, 2023 [dostęp online].

Smartfonowa codzienność i odpowiedzialność platform

Przeciętny polski nastolatek spędza dziś z telefonem w rękę ponad pięć i pół godziny dziennie. Z badań wynika, że jedynie ułamek tego czasu ma charakter edukacyjny lub służy rozwijaniu pasji i zainteresowań. Raport *Dzieci Internetu*, opublikowany przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa w 2025 roku, pokazuje, że w Polsce dziecko w wieku 7–14 lat średnio przez niemal dwie godziny ogląda streaming video, ponad dwie godziny poświęca na aktywność w mediach społecznościowych, zaś 40 minut – na komunikatory⁴. Pozostałe zastosowania smartfonów zajmują jedynie ułamek tego czasu. To ważne: technoentuzjaści lubią bowiem podkreślać wielki potencjał nowoczesnych technologii w edukacji i innych sferach życia. Nie sposób jednak abstrahować od tego, jak wygląda wykorzystanie technologii w praktyce. W praktyce zaś zdecydowana większość czasu, jaki młodzież spędza na korzystaniu z telefonów, przeznaczana jest na media społecznościowe i rozrywkę. Wiele wskazuje na to, że rysuje się tu nowe pole nierówności społecznych: osoby o już wysokich kompetencjach, zarówno cyfrowych, jak i analogowych, skutecznie korzystają z nowych technologii do osiągania własnych celów, ale dla użytkowników z niskimi kompetencjami i innymi problemami intensywne korzystanie z nich może wiązać się z erozją posiadanych jeszcze umiejętności.

Szybki i niekontrolowany rozwój technologii cyfrowych doprowadził do stanu anomii,

4 M. Bigaj, K. Ciesiołkiewicz, K. Mikulski, A. Miotk, J. Przewłocka, M. Rosa, A. Załęska, *Internet dzieci. Raport z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie*, Warszawa: Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15, 2025, s. 34.

czyli poczucia zagubienia i rozchwiania norm społecznych. Odpowiedzialność za tę cyfrową anomie ponoszą głównie platformy cyfrowe. Udało im się przerzucić odpowiedzialność za negatywne skutki korzystania z tych technologii na jednostki. W szczególności rodzice czują się dziś głównymi odpowiedzialnymi za to, jak ich dzieci korzystają z technologii cyfrowych, tak jakby za tymi produktami nie stały liczne sztaby specjalistów od tworzenia rozwiązań uzależniających i monopolizowania naszej uwagi. Uwaga ta jest bezwzględnie przechwytywana i monetyzowana. Krzysztof Mikulski z Polskiego Badania Internetu wylicza, że przeciętne dziecko w wieku 7–12 lat w Polsce wypracowuje – określenia tego świadomie używa bez cudzysłowu – dla samego koncernu Meta ok. 7 zł 35 gr miesięcznie⁵. W skali kraju w ciągu roku dzieci w tym wieku – a więc takie, które w ogóle nie powinny korzystać z platform tej firmy – przynoszą jej 55 mln zł zysku. Ten czas i te zyski należy pomnożyć co najmniej kilkukrotnie, uwzględniając inne platformy.

Smartfon nie jest dziś dla młodych jedynie narzędziem komunikacji czy rozrywki, lecz głównym kanałem przechwytywania ich uwagi i czasu. Skoro platformy cyfrowe czerpią z tego wymierne zyski, nie mogą uchylać się od odpowiedzialności za społeczne koszty własnego modelu działania.

Dla firm nie ma znaczenia, jakie treści taki mały cyfrowy pracownik konsumuje i tworzy – dla nas jednak, jako wspólnoty politycznej, ma to ogromne znaczenie. Wszak po to utrzymujemy

szkoły, by przekazywać treści wartościowe, istotne zarówno dla indywidualnej przyszłości społeczno-zawodowej dziecka, jak i afirmujące wartości, którymi się kierujemy. Dziś wielkie platformy cyfrowe aktywnie i fundamentalnie podważają to, co z takim wysiłkiem próbujemy przekazać.

Regulacje jako konieczna forma ochrony

Nie jesteśmy jednak bezsilni: kraje zachodnie od lat wprowadzają rozmaite regulacje. Przede wszystkim są to ograniczenia dotyczące korzystania przez uczniów ze smartfonów w szkole. We Francji takie przepisy weszły w życie już w 2018 roku, a następnie były i są stopniowo rozszerzane: od 1 września 2026 roku obejmą także szkoły średnie. Co warto podkreślić, regulacje te cieszą się wysokim poparciem Francuzów⁶. Dziś głośno jest także o rozwiązaniach wdrożonych z początkiem 2026 roku w Australii. Na platformy społecznościowe nałożono tam obowiązek weryfikacji wieku użytkowników i zapewnienia, by osoby poniżej 16. roku życia nie miały do nich dostępu. Obecnie trwają prace nad rozszerzeniem tego obowiązku na serwisy pornograficzne. Wiele wskazuje na to, że śladem Australii pójść kolejne kraje: Francja już przyjęła analogiczne regulacje, prace nad nimi trwają m.in. w Słowenii, ich przyjęcie zapowiedziano w Danii, a dyskusja toczy się w szeregu kolejnych państw.

W 2025 roku w Kalifornii przyjęto z kolei ciekawe i pionierskie regulacje dotyczące korzystania przez dzieci z czatbotów. Produkty tego typu mają obowiązek jasno sygnalizować wykorzystanie AI oraz ryzyka wiążące się z nadmiernym poleganiem na tych narzędziach; po trzech godzinach korzystania musi wyświetlić

⁵ Dane zaprezentowane podczas I Forum Cyfrowego Obywatelstwa w Warszawie w dn. 17-18 marca 2026.

⁶ A. Chrisafis, *France to tighten mobile phone ban in middle schools*, 10.04.2025 [dostęp online].

się komunikat sugerujący odpoczynek.

Podkreśliśmy, że rozwiązania takie przyjęto w stanie znanym jako kolebka wielu nowych technologii.

W świecie, w którym platformy cyfrowe kształtują codzienność młodych, regulacje przestają być wyborem, a stają się koniecznością. To nie ograniczanie wolności, lecz próba przywrócenia równowagi między technologią a bezpieczeństwem społecznym.

W Polsce jak dotąd brakuje kompleksowych regulacji chroniących dzieci i młodzież przed zagrożeniami cyfrowymi. Gdy piszemy te słowa wiosną 2026 roku, debatowanych jest szereg propozycji legislacyjnych. Przede wszystkim mowa o uregulowaniu zasad korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń ekranowych na terenie szkół. Obecnie szkoły regulują tę kwestię w sposób autonomiczny, co – jak wynika z naszych badań – w praktyce oznacza, że 70% uczniów może korzystać w szkole z telefonów. Po drugie, trwają prace nad ustawą analogiczną do australijskiej, określającą minimalny wiek – obecnie rozważany jest 15. rok życia – od którego możliwe byłoby korzystanie z mediów społecznościowych. Po trzecie, procedowana jest ustawa o ochronie małoletnich w sieci przed treściami pornograficznymi.

Osobne kwestie wymagające rozwiązań prawnych to nowelizacja kodeksu karnego tak, by skutecznie zwalczać zjawisko patostreamingu, a być może również nowe zasady ochrony wizerunku małoletnich w sieci – jako odpowiedź na zjawisko sharentingu, czyli nadmiernego upubliczniania zdjęć dzieci przez samych rodziców. Wyniki badań prezentowaliśmy na

wielu forach z nadzieją, że nasz głos przyczyni się do znalezienia skutecznych rozwiązań, które uchronią polską młodzież przed negatywnymi skutkami współczesnego, często anomijnego, wzorca korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych.

Co poza zakazami?

Przeciwnicy regulacji lubią argumentować, że relacja młodzieży ze smartfonami i mediami społecznościowymi jest złożona, zaś dowody na istnienie związku przyczynowego między nadużywaniem ekranów a zaburzeniami psychicznymi są niewystarczające. W naukach społecznych trudno jednak o pełen konsensus badaczy i wykazanie niepodważalnego związku przyczynowego również wobec innych zjawisk. Mamy natomiast dość dowodów na negatywne konsekwencje nadużywania ekranów, by przyjąć zasadę ostrożności – odtąd ciężar wykazania, że smartfony mogą odgrywać jakąś pozytywną rolę w szkole, a nieograniczony dostęp dzieci do całych zasobów internetu im nie szkodzi, powinien spoczywać na technoentuzjastach.

Niewątpliwie same zakazy czy regulacje nie wystarczą. Wspomniane wyżej rozwiązania to jedynie elementy Cyfrowej Tarczy, która – jak postulują autorzy opublikowanej w marcu 2026 roku przełomowej *Diagnozy Młodzieży 2026* – ma zabezpieczyć pole podmiotowości młodych⁷. Wiele spośród czynników osłabiających odporność młodych ma niestety głębszą naturę i problemów z nimi związanych nie da się łatwo rozwiązać. Wystarczy wymienić niepewne perspektywy zatrudnienia i własnego mieszkania czy rozpad więzi społecznych, częściowo spowodowany charakterystyczną dla

⁷ *Diagnoza Młodzieży*, Polskie Towarzystwo Polityki Społecznej, Warszawa 2026, [dostęp online].

rozwinętego kapitalizmu wysoką mobilnością jednostek i rozluźnieniem więzi sąsiedzkich, związanymi m.in. z ekspansją samochodów. Każdy z tych złożonych problemów wymaga osobnych rozwiązań, czasem kosztownych – jak programy wsparcia zakupu mieszkania czy dofinansowanie edukacji. Na tym tle regulacje cyfrowe to tzw. *low hanging fruit* – rozwiązania niskokosztowe, relatywnie proste do wdrożenia i zdolne przynieść szybkie efekty. Nie będą one panaceum, ale powinny pomóc wygospodarować przestrzeń dla kolejnych kroków.

Niezbędnym uzupełnieniem wszelkich regulacji powinny być bowiem programy oferujące młodzieży możliwości zaangażowania i rozwoju w grupach rówieśniczych, a jednocześnie aktywizujące obywatelsko i zawierające elementy pracy na rzecz dobra wspólnego. Michał Boni już w 2020 roku trafnie zauważył, że w Polsce „nie funkcjonują żadne publicznie przemyślane ramy dla różnorodnej inicjacji młodych w życie dorosłe: od wzorców rodzinnych począwszy, na edukacji oraz modelu startu zawodowego kończąc. Edukacja w żaden sposób nie wspiera procesów uzyskiwania samodzielności, w ograniczonym zakresie wspomaga rozwój kompetencji, nie jest jasne, czy uczy relacji społecznych, istotnych później dla dorosłego życia⁸”. Wartą rozważenia odpowiedzią na kryzys dotyczący młodzieży

jest w tym kontekście koncepcja utworzenia

- wzorem m.in. Francji, Niemiec czy Włoch
- obywatelskiej służby młodych. O tej inicjatywie szerzej pisze Maciej Gurtowski⁹.

Ochrona młodych przed negatywnymi skutkami cyfrowego świata nie może ograniczać się do samych zakazów. Regulacje są potrzebne, ale prawdziwa odporność ma szansę wytworzyć się wtedy, gdy stworzymy młodym realne przestrzenie do budowania relacji, ćwiczenia sprawczości i zaangażowania poza ekranem.

To program zaangażowania młodzieży w świecie offline: świecie bezpośrednich relacji, ruchu i uważności. Dziś bramą do kontaktów społecznych stały się media społecznościowe: bez nich, szczególnie młodym, trudno się spotykać, zawierać czy podtrzymywać ważne relacje. Musimy na nowo nauczyć się tworzyć przestrzenie, w których możemy być z innymi ludźmi bez cyfrowych pośredników. Obywatelska służba młodych mogłaby pełnić właśnie taką funkcję: pokazywać, jak pełne i satysfakcjonujące mogą być relacje niezapośredniczone cyfrowo, zwłaszcza gdy wiążą się z działaniem na rzecz innych. ■

8 Zob. M. Boni, *Wszechobecna przemoc a „kruchość” młodych*, [w:] M. Boni (red.) *Młodzi 2020 – w poszukiwaniu tożsamości*, Warszawa, Fundacja Batorego, 2021, s. 42.

9 Więcej zob. M. Gurtowski, *Jak uczynić młode pokolenie odpornym na cyfrowe zagrożenia?*, [w:] „Pomorski Thinkletter” nr 2 (25)/2026.

O AUTORZE

prof. **Stanisław Burdziej** – socjolog, profesor w Instytucie Socjologii UMK, absolwent Uniwersytetu w Heidelbergu. Autor kilkudziesięciu publikacji naukowych, w tym trzech książek. Kierownik projektu badawczego pt. „Zmiany cywilizacyjne a młode pokolenie – diagnoza, rekomendacje i rozwiązania instytucjonalne” („Nauka dla Społeczeństwa II”, 2023-2026), w ramach którego bada m.in. postawy młodzieży i dorosłych w Polsce wobec różnych modeli uregulowania technologii cyfrowych.