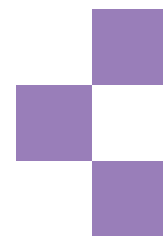




ALPHA INSIGHTS



ALPHA INSIGHTS

AUTORKI I AUTORZY

Dominik Kuc, Jan Pieniążek, Krystyna Piątkowska, Konrad Skotnicki, Oliwia Wyrzykowska

AUTORKA BADANIA

Hanna Marek

REDAKCJA JĘZYKOWA

Oliwia Wyrzykowska

REDAKCJA MERYTORYCZNA

Krystyna Piątkowska

PROJEKT OKŁADKI I SKŁAD

Maria Kozłowska

Fundacja Póttorej Minuty

www.poltorejminuty.pl



PARTNERZY RAPORTU

PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNER WSPIERAJĄCY



Warszawa 2026 · egzemplarz bezpłatny

Spis treści

ROZDZIAŁ I

4 Słowo wstępne

ROZDZIAŁ II

6 Kim jest Pokolenie Alfa?

- 7 Kto właściwie bada Alfę?
- 9 Pokolenie Alfa a internet
- 10 Najważniejsze trendy i wnioski

ROZDZIAŁ III

22 Badanie Alfa Insights

- 22 Metodologia
- 24 Podsumowanie badanych obszarów
- 26 Wyniki badania „Alpha Insights”
- 26 Codziennosc Pokolenia Alfa
- 28 Zdrowie psychiczne i wyzwania
- 33 Przyszłość
- 41 Sfera cyfrowa
- 44 Perspektywa pokoleniowa
- 47 Możliwe dalsze kierunki badań
- 49 PODSUMOWANIE – komentarz ekspercki – Krystyna Piątkowska

51 Przypisy

Słowo wstępne

„W którym roku się urodziłeś? Kim ty jesteś?
A co jest dla Ciebie najważniejsze, czego byś chciał?”

Czterdzieści sześć lat temu takimi właśnie pytaniami rozpoczynał swój film dokumentalny Krzysztof Kieślowski. Wybitny polski reżyser zadawał Polkom i Polakom pytania, wydawałoby się, dość zwykłe. Nie było w tym żadnej metodologii, żadnej hipotezy, tylko ciekawość. Kieślowski nie postawił w tym krótkim materiale żadnego zdania twierdzącego. Prowadził jedynie widza od najmłodszych do najstarszych rozmówców, a po drodze okazywało się coś, o czym i dzisiaj nam łatwo zapomnieć: dziecko potrafi powiedzieć o swoim życiu rzeczy nie mniej ważne niż człowiek stuletni. Trzeba tylko dwóch rzeczy – zapytać i posłuchać. Janusz Korczak wiedział o tym już pół wieku wcześniej. Dzieci – pisał – są równe z dorosłymi; różni ich m.in. zasób doświadczeń. Dziecku bez doświadczenia łatwiej się pomylić. Dorosłemu z doświadczeniem łatwiej przeoczyć, że świat zdążył się zmienić, kiedy on nabierał pewności¹.

Postanowiliśmy odtworzyć ten eksperyment, pytając najmłodszych, ale też starszych przedstawicieli i przedstawicielki Pokolenia Alfa o to, kim są, jakie mają marzenia. Zachęcamy do obejrzenia wyników naszych prac, ale nieco uchylając tajemnicy, okazało się po tych czterech dekadach, że nasze potrzeby, niezależnie od pokolenia, są bardzo podobne. Ważne są dla nas rodzina i przyjaciele. Pragniemy szczęścia, stabilności finansowej, żeby „jakoś to po prostu było”. Im jesteśmy starsi, te potrzeby stają się konkretniejsze, naznaczone doświadczeniem.

No właśnie, Pokolenie Alfa, które zdążyło już otrzymać etykietę *pokolenia ekranów, pandemii, szklanych opiekunów*, a nawet *pokolenia straconego*, pod wieloma względami jest takie jak każdy z nas, gdy byliśmy młodzi (choć autorzy i autorki tego raportu mają nadzieję, że wciąż kwalifikują się do nazywania ich młodymi, mimo iż w górnej granicy tego pojęcia). Jednocześnie wyraźnie należy podkreślić, że czas w jakim dorasta Pokolenie Alfa jest zdecydowanie inny, niż ten, w którym dorastało chociażby Pokolenie Z. Samoistnie narzuca się zatem pytanie – kim jest Pokolenie Alfa?

Raport „Alpha Insights” stara się odpowiedzieć na to pytanie, choć zdajemy sobie sprawę z tego, że nie jest to odpowiedź kompletna. Jak sygnalizujemy w dalszych częściach raportu, jest wiele obszarów, które wymagają pogłębienia. Jednakże najważniejsze było dla nas to, aby W KOŃCU wysłuchać młodych, odkleić ich od „zetek”, które zdominowały przekaz medialny w ostatnich latach, a następnie przekuć ich obawy, potrzeby i marzenia w konkretne działania i programy, wspierające ich i kształtujące rzeczywistość.

Kim zatem jest Pokolenie Alfa?

Jest pokoleniem cudzych oczekiwań. Są to oczekiwania, które docierają z różnych stron – szkoły, rodziców, przyjaciół, innych nieidealnych relacji, systemu, społeczeństwa. Oczekiwań, które są nierealne do pogodzenia, ale jednocześnie krzyczą z wielu stron, odbierając głos i przestrzeń na to, aby młody człowiek sam mógł dostrzec czego pragnie. Dość wymowne wydaje się tutaj przytoczenie przykładu, że jest to pokolenie nazwane „iPad Kid”, zanim w ogóle nauczyło się mówić.

Alpha Insights to badanie jakościowe, które – pragniemy podkreślić – nie stanowi badania reprezentatywnego, pozwala jednak wysłuchać przedstawicieli i przedstawicielki najmłodszego pokolenia i podjąć próbę poznania ich potrzeb. Czyli tego co było dla nas najważniejsze – wsłuchania się w ich głos. Raport został wzbogacony o przegląd badań, który pokazuje, jak wiele cech, które nadaliśmy temu pokoleniu jest błędnych.

Już zaraz, pierwsze roczniki Pokolenia Alfa zdadzą maturę, pójdą na studia, wejdą na rynek pracy. Przyjdą do instytucji, firm i urzędów z kompetencjami i deficytami, które kształtują się dzisiaj. Dlatego nie traktujemy tego raportu wyłącznie jako dokument o jakiejś grupie młodzieży. Chcemy, aby stanowił on otwarcie do jakościowych działań, które będą kształtować świat, w którym obracają się młodzi. Czujemy, że jest to ogromne wyzwanie, dlatego serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w tym każdego czytelnika i czytelniczkę raportu.

I na samym końcu, przypominamy o czymś, co wkurzało każde pokolenie, niezależnie od czasów, w których żyło. Nic o nas bez nas – oddajmy głos młodym i wsłuchajmy się w to, co do nas mówią. Czasami wystarczy tylko *półtorej minuty* :)



W czasach, kiedy wiele uwagi poświęca się pokoleniu Z, Fundacja Półtorej Minuty idzie o krok dalej, sprawdzając jaka jest prawda o Pokoleniu Alfa, które stoi u progu dorosłości. Towarzyszące mu stereotypy często przedstawiają młodych ludzi jako całkowicie zanurzonych w świecie cyfrowym, bezkrytycznie korzystających z nowych technologii i sztucznej inteligencji. Czy jednak taki obraz odpowiada rzeczywistości?

Niniejszy raport jest próbą przyjrzenia się pokoleniu Alpha bez uproszczeń i z góry przyjętych założeń. Przedstawione w nim wyniki badania pozwalają skonfrontować popularne wyobrażenia z rzeczywistymi postawami i doświadczeniami młodych ludzi. Pokazują między innymi, że intensywna obecność technologii w ich życiu nie musi oznaczać ani bezrefleksyjnego korzystania z urządzeń, ani wysokich kompetencji technologicznych..

Raport nie tylko przedstawia dane dotyczące Pokolenia Alfa, lecz także wskazuje obszary, które wymagają dalszej obserwacji i pogłębionych badań. Jego celem jest spojrzenie na tę grupę z ciekawością i otwartością – z dala od stereotypów i uproszczeń. Lepsze zrozumienie Pokolenia Alfa jest istotne nie tylko z perspektywy samych młodych ludzi, lecz także całego społeczeństwa, którego przyszłość będą współtworzyć.

Joanna Gajda-Wróblewska
Prezeska Fundacji BNP Paribas

Kim jest Pokolenie Alfa?

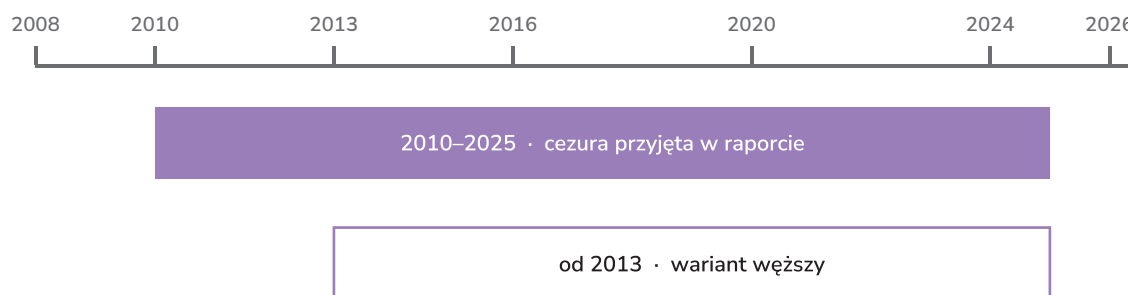
W 2026 roku najstarsi przedstawiciele Pokolenia Alfa kończą szesnaście lat. Jednakże ostatnie lata to właśnie narracja o Generacji Z zdominowała przekaz medialny. To właściwy moment, żeby zadać młodym pytania o to, kim są, co czują i co myślą o otaczającym ich świecie. Przez pierwsze kilkanaście lat istnienia tej grupy, wiedzę o tym pokoleniu budowano niemal wyłącznie z drugiej ręki: z ankiet wypełnianych przez rodziców, z odczytów aplikacji kontroli rodzicielskiej, z danych sprzedażowych i prognoz sporządzanych przez firmy doradcze.

Kogo mamy na myśli, gdy mówimy „Pokolenie Alfa”?

Przyjmowana najczęściej cezura to **roczniki 2010-2025** i jest to definicja, którą my również przyjmujemy, choć spotkać można również definicje, które rozpoczynają Pokolenie Alfa od 2013 roku. Są to oczywiście daty umowne, natomiast nie całkowicie dowolne. To rozróżnienie ma zresztą praktyczne znaczenie. Dziecko urodzone w 2013 roku nie pamięta świata, który funkcjonował na co dzień bez smartfona, a do pierwszej klasy poszło we wrześniu 2020 roku, rozpoczynając swoją szkolną przygodę w samym środku pandemii. Pokolenie to zdefiniowano więc częściowo przez świat, w którym dorastało: rozwiązania technologiczne, które na stałe zawładnęły naszym codziennym funkcjonowaniem, oraz doświadczenia, które przypadły na jego dzieciństwo.

POKOLENIE ALFA · WARIANTY CEZURY

Kto należy do Pokolenia Alfa?



- **2008** Mark McCrindle ukuwa nazwę „Pokolenie Alfa” - alfabet łaciński skrócił się na Generacji Z.
- **2010** Apple pokazuje pierwszego iPada, startuje Instagram.
- **2020** Rocznik 2013 idzie do pierwszej klasy w środku pandemii.
- **2026** Najstarsi przedstawiciele Pokolenia Alfa kończą szesnaście lat.

Sama nazwa również nie wzięta się znikąd. Ukuł ją w 2008 roku australijski badacz społeczny Mark McCrindle, pytając uczestników i uczestniczki sondażu, jak nazwać dzieci przychodzące na świat po Generacji Z. Alfabet łaciński się skończył, więc sięgnięto po grecki. Początek tej generacji łączy się również z pojawieniem się rozwiązań, które na stałe zmieniły nasze codzienne funkcjonowanie:

w 2010 roku Apple pokazał pierwszego iPada, a swoją działalność rozpoczął Instagram.

Można by złośliwie powiedzieć, że Pokolenie Alfa, śmiało nazywane przez niektórych „iPad kid”, zostało zdefiniowane zanim zdążyło się samo odezwać.

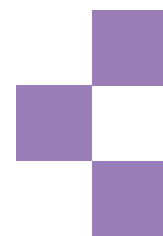
Pokolenie Alfa liczy dziś w Polsce ponad cztery miliony osób. Z każdym rocznikiem jest ich jednak mniej: w 2013 roku urodziło się niespełna 370 tysięcy dzieci, w 2024 roku – 252 tysiące, a w 2025 roku około 238 tysięcy. Przy współczynniku dzietności wynoszącym 1,10 **Alfy są najmniej licznym pokoleniem we współczesnej historii Polski**, a prognozy GUS mówią o dalszym spadku liczebności grupy 0-19 lat o 15-20 procent w ciągu dwóch dekad. Dzieci i młodzież do osiemnastego roku życia to niespełna 6,8 miliona osób, czyli mniej, niż liczy dziś populacja seniorów.

W kontekście rozmowy o pokoleniach, **problem pojawia się wtedy, gdy umowną etykietę traktujemy jak gotowe wyjaśnienie tego, kim są ludzie, których nią opisujemy.** W maju 2023 roku Pew Research Center – instytucja, która przez dwie dekady współtworzyła publiczny język „pokoleń”, ogłosiła, że się z tego języka wycofuje. W komunikacie napisano wprost, że pole badań pokoleniowych załaty treści sprzedawane jako badania, a będące w istocie marketingową mitologią. Dodali jednocześnie, że obserwujemy obecnie narastającą krytykę wobec etykiet samych w sobie. Od tego momentu Pew zaczęło sięgać po ramę pokoleniową oszczędnie i tylko wtedy, gdy dane rzeczywiście to uzasadniały.

Wniosek jest taki, że pisząc o tym pokoleniu powinniśmy pamiętać, że „Pokolenie Alfa” jest użyteczną etykietą porządkującą, ale jednocześnie również kiepską zmienną wyjaśniającą skomplikowane zależności badawcze. Jeżeli jedenastoletek zachowuje się inaczej niż jedenastoletek sprzed piętnastu lat, przyczyną nie jest to, że urodził się po 2010 roku. Przyczyną jest konkretna zmiana w jego otoczeniu, która nie dotyczy wyłącznie szerokiej dostępności smartfona. Ten raport stanowi próbę odpowiedzi, które zjawiska i w jaki sposób ukształtowały tę grupę młodzieży, choć zdecydowanie nie wyczerpuje tego tematu.

Jeszcze ważniejsze jest dla nas to, jakie wyzwania widzą w swojej codzienności i w jaki sposób patrzą w przyszłość. To, co męczy ich naprawdę, leży najczęściej poza ekranem: oceny, matura, klótnie w domu, konieczność podejmowania decyzji o przyszłości wcześniej, niż wie się, kim się jest. Radzą sobie z tym najczęściej przez odwrócenie uwagi, rzadziej przez rozmowę o emocjach. Planują krótko, bo świat zmienia się szybciej, niż powstaje plan i właśnie dlatego za najważniejszą kompetencję przyszłości uznają elastyczność. **Dorostych proszą o jedno: żeby nie sprowadzać ich problemów wyłącznie do telefonu.** Jest ich przy tym najmniej ze wszystkich pokoleń w naszej historii, co powinno raczej podnosić, a nie obniżać stawkę tego, jak ich postrzegamy.

**Etykieta pokoleniowa nazywa zjawisko, ale go nie tłumaczy.
Cały dalszy przegląd należy czytać z tą poprawką.**



Kto właściwie bada Alfę?

Wiedza o Pokoleniu Alfa powstaje dziś w trzech głównych nurtach, które różnią się zarówno celem, jak i sposobem patrzenia na młodych.

Nurt pierwszy to badania komercyjne. Są największe i najświeższe. Sztandarowym przykładem jest GWI Kids – panel obejmujący 21 502 dzieci w wieku 8-15 lat z osiemnastu rynków, w tym z Polski, na którym oparto raport „Gen Alpha unfiltered”². Skala tych badań robi ogromne wrażenie, natomiast są to badania internautów i internatek. Dzieci offline w ogóle w nich nie ma, a odsetek korzystających z sieci waha się między rynkami od około sześćdziesięciu do ponad dziewięćdziesięciu procent. Pytania są też układane pod klienta, którym jest marka, nie pod pytania badawcze o rozwój dziecka.

Nurt drugi to akademickie badania rozwojowe i neurokognitywne. Tutaj sytuacja jest odwrotna – mierzymy się z wysokim rygorem dot. metodologii oraz jakości badań, ale małymi próbkami badawczymi oraz wolnym tempem ich przeprowadzania (typowym dla tego typu przedsięwzięć). Grupa GUSTO z Singapuru, o której będzie mowa dalej, prześledziła 168 dzieci od niemowlęctwa po trzynasty rok życia i opublikowała wyniki w 2025 roku³. To jedyny nurt, który potrafi powiedzieć cokolwiek o przyczynowości, i jednocześnie jedyny, który zawsze będzie spóźniony wobec debaty publicznej.

Nurt trzeci to badania instytucjonalne i prawnoczwolnicze. W tym przypadku punkt ciężkości przesuwają się z ogólnego opisu pokolenia na konkretne wyzwania, potrzeby i obszary wymagające uwagi. Takie podejście dostarcza danych szczególnie przydatnych w projektowaniu działań i polityk publicznych, ale jednocześnie sprawia, że niektóre aspekty codziennego funkcjonowania dzieci i młodzieży mogą pozostawać poza głównym zainteresowaniem badawczym. Badania te częściej koncentrują się bowiem na problemach, ryzykach i potrzebach wsparcia niż na tym, co w rozwoju i funkcjonowaniu młodych ludzi przebiega bez większych trudności.

Takie badania pokażą nam skalę i przyczyny negatywnych zjawisk w rzeczywistości najmłodszych, nie pokażą jednak drugiej, pozytywnej strony – co skutkuje zakrzywieniem obrazu pokolenia.

Jak się więc okazuje, dopiero zestawienie tych trzech nurtów daje obraz w miarę uczciwy. Osobno każdy z nich powoduje zniekształcenia w interpretacji: pierwszy w stronę konsumenta, drugi w stronę ostrożności, trzeci w stronę zagrożenia.

Problem, o którym mało kto pisze: badamy nie tych, o których piszemy

Jest w tej literaturze luka, którą łatwo przeoczyć, a która może podważać sporą część cytowanych statystyk. Ogromna większość „badań nad Pokoleniem Alfa” to w rzeczywistości badania nastolatków w wieku 13-17 lat, czyli grupy tylko częściowo alfowej.

Weźmy najważniejsze polskie źródło. Raport NASK „Nastolatki” z 2025 roku obejmuje uczniów klas VII-VIII szkół podstawowych oraz I-II szkół ponadpodstawowych, badanych jesienią 2024 roku⁴. Roczniki alfowe to w tej próbie wyłącznie młodsza część – klasy VII i VIII. Starsza połowa to generacja Z. Podobnie „Młode Głowy” UNAWAZY: przedział 10-19 lat obejmuje w chwili badania osoby urodzone między 2003 a 2013 rokiem, więc mniej niż połowa respondentów to Alfę⁵. Cytując liczby pochodzące z tych raportów i wskazując, że dotyczą one Pokolenia Alfa, dokonujemy ekstrapolacji, a nie rzetelnego odczytu badawczego, jako że badania zawierają w sobie jedynie część właściwego pokolenia, odnosząc się jednocześnie do Pokolenia Z. Nie znaczy to, że dane te są bezwartościowe.

Oznacza to jednak, że mówią o młodzieży w ogóle, a nie o danej grupie pokoleniowej.

Rzadkim wyjątkiem jest amerykańskie badanie Springtide Research Institute „Thirteen: A First Look at Gen Alpha” z 2024 roku, które celowo objęło wyłącznie trzynastolatków – 1112 osób, najstarszy wówczas rocznik Alf – w ramach którego młodzieży zadawano pytania bezpośrednio, bez udziału rodziców⁶. To jeden z pierwszych dużych portretów najstarszych Alf oparty w całości na odpowiedziach samych nastolatków, co czyni go odpowiednim punktem odniesienia.

Druga luka jest jeszcze poważniejsza. O najmłodszych Alfach, urodzonych w latach 2020-2024, nie wiemy praktycznie nic poza tym, co powiedzą o nich rodzice. Jest to pewna oczywistość, istotna jednak z perspektywy – wydaje się – drastycznych zmiennych w życiu tychże roczników. Nie wiemy, bo są one jeszcze za młode, abyśmy byli w stanie przeprowadzić z nimi rozmowę, która byłaby istotna z perspektywy badawczej. W tym okresie nie rozpoczęto też badań podobnych do badania singapurskiego, omawianego w ramach tego tekstu. Dzieci te są urodzone w czasie pandemii, wybuchu wojny za wschodnią granicą oraz narastających konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych. Ta część pokolenia przeżyła pierwsze lata swojego życia w czasach, w których praca zdalna, wideorozmowa i tablet jako narzędzie opieki stały się normą. Grupa, która najmocniej powinna odczuć skutki zmieniającej się rzeczywistości jest jednocześnie najstabilniej zbadana, a dotychczas brakuje wskazań, iż rozpoczęto długoterminowe badania w tym okresie. Trzecia luka to geografia, choć wydaje się być ona niwelowana przez indywidualny dla Polski dorobek badawczy. Co prawda większość badań, które posiadamy pochodzi z USA, Wielkiej Brytanii i Australii. Powoduje to więc, iż ta część badań pochodzi z odmiennego umiejscowienia kulturowego czy społecznego, niż Polska. Prowadzimy jednakże szereg cyklicznych badań (NASK od 2014 roku, Rzeczniczka Praw Dziecka czy Fundacja Orange wchodzą w rzadko podejmowane tematy, a UNaweza może pochwalić się ogromną próbą badawczą, nieporównywalną do żadnego innego państwa tej wielkości). Pomimo tego, że posiadamy szereg badań pochodzących z trzech państw, mamy jednocześnie szereg badań indywidualnych dla Polski, co stawia nas w rzetelnej sytuacji badawczej w skali międzynarodowej.

Pokolenie Alfa a internet

W ostatnim czasie pojawiła się również bardzo ciekawa pozycja, którą nie sposób pominąć w tym przeglądzie. W kwietniu 2026 roku ukazała się trzecia, polska edycja akademickiego badania EU Kids Online (po edycjach z 2010 i 2018 roku): reprezentatywna, losowana próba 1502 uczniów w wieku 10-16 lat z 80 wylosowanych szkół, przebadana przez zespół z trzech uniwersytetów⁷. Badanie to potwierdziło nam kilka istotnych stwierdzeń, które zasługują na miejsce w tym rozdziale.

Po pierwsze, żyjemy w erze wszechobecności urządzeń elektronicznych, internetu oraz AI – 95 procent badanych łączy się z internetem przez smartfon codziennie lub kilka razy dziennie, podczas gdy z komputera równie często korzysta już tylko nieco ponad jedna trzecia, a sztucznej inteligencji użyło w ostatnim miesiącu ośmioro na dziesięciuro badanych⁸.

Po drugie: co ciekawe, **prawie 93 procent uczniów nie zgłasza ani jednego objawu nadużywania internetu występującego z wysoką częstotliwością, a większość nasilonych objawów ma mniej niż 1 procent próby**. Autorzy podkreślają, że te dane stanowią pewną kontrę do podejścia alarmistycznego⁹.

Wszechobecność urządzeń oraz internetu nie oznacza przecież samoistnie o patologii czy negatywnych konsekwencjach i odwrotnie: rzadkość patologii nie unieważnia pytań o to, co powszechne

korzystanie z tychże rozwiązań robi z uwagą, snem oraz relacjami. Oba te zdania są prawdziwe jednocześnie i oba powinny być punktem wyjścia polskiej debaty. Wydaje się więc, że powinniśmy większą uwagę skierować na treści znajdujące się w internecie oraz urządzeniach elektronicznych, a także na sposób ich wykorzystywania – niekoniecznie na czas ekranowy.

Reszta tego badania układa się zresztą w portret daleki od obu skrajności. **Samoocena kompetencji cyfrowych jest wysoka** (57 procent badanych deklaruje, że zdecydowanie potrafi zabezpieczyć swoje urządzenie), **ale sześciopunktowy test rzeczywistej wiedzy o środowisku cyfrowym wypadł słabo**: 63 procent uczniów i uczennic zdobyło najwyżej dwa punkty, a maksymalny wynik osiągnęło 1,3 procent. **Ekspozycja na treści ryzykowne jest przy tym codziennością młodych**: cztery dziesiąte badanych zetknęło się w ciągu roku z treściami o samookaleczeniach, ponad 30 procent z treściami o metodach samobójczych, a 62 procent z mową nienawiści, najczęściej przypadkiem. Jednocześnie trzy czwarte uczniów ocenia rozmowy z rodzicami o trudnych sprawach jako łatwe, a dominującym modelem domowym jest zaufanie: około 80 procent może zawsze korzystać z mediów społecznościowych, gier czy AI, rodzice ograniczają głównie transmisje na żywo i udostępnianie lokalizacji. Dodatkowo, ponad połowa badanych nie wierzy, że ustawowy limit wieku dla mediów społecznościowych zwiększyłby ich bezpieczeństwo, a ponad 40% obawia się, że utrudniłoby to kontakt ze znajomymi¹⁰.

MIT

Większość dzieci jest uzależniona od internetu

FAKT

Częste korzystanie z internetu nie zawsze oznacza uzależnienie.

Najnowsze reprezentatywne badanie EU Kids Online pokazuje, że 92,8% uczniów w wieku 10-16 lat nie zgłasza ani jednego nasilonego objawu problematycznego korzystania z internetu. Większość takich objawów występuje u zaledwie 0,7% badanych¹¹.

Nie oznacza to, że problematyczne korzystanie z internetu nie jest istotnym zjawiskiem. Oznacza natomiast, że nie można traktować go jako doświadczenia charakterystycznego dla większości młodych ludzi. W przypadku Pokolenia Alfa warto więc oddzielać powszechność technologii w codziennym życiu od rzeczywistych trudności związanych z jej używaniem oraz treściami znajdującymi się w rozwiązaniach technologicznych.

Najważniejsze trendy i wnioski

Z blisko siedemdziesięciu przeanalizowanych opracowań – po odsianiu tych, które nie nadają się do rzetelnego powołania, wyłania się dziewięć wniosków, które da się obronić danymi i które faktycznie zmieniają sposób myślenia o tym pokoleniu. Ułożone są od najlepiej udokumentowanego do najbardziej spornego (w naszej opinii).

Czas spędzany przed ekranem nie rośnie, wbrew temu co często słyszymy w przekazie medialnym

Z raportu NASK wynika, że czworo na dziesięcioro polskich dzieci dostaje pierwszy telefon z dostępem do internetu przed dziewiątymi urodzinami, a w najmłodszej badanej grupie – klasach VII-VIII – dotyczy to już 45 procent¹². Rada do spraw Cyfryzacji przy Ministerstwie Cyfryzacji oszacowała w swoim stanowisku z 2025 roku, że w Polsce z portali społecznościowych korzysta 1,4 miliona dzieci poniżej trzynastego roku życia, czyli poniżej progu przewidzianego regulaminami samych platform¹³. Co trzecie dziecko w wieku 7-12 lat jest na TikToku. Są to z pewnością dane, które nie napawają optymizmem.

Jednakże najważniejsze dane płynące z tego raportu wskazują, że średni czas online polskich nastolatków wynosi według NASK 4 godziny i 59 minut w dni powszednie oraz 5 godzin i 16 minut w weekendy. **Co ciekawe, jest to wynik mniejszy, niż w 2022 roku, kiedy wynosił rekordowego 5 godzin i 36 minut¹⁴. Krzywa przebywania dzieci w przestrzeni online nie rośnie w nieskończoność – ulega spłaszczeniu. Choć jak widzimy, młodzież korzysta z ekranów przez dużą część swojego dnia.** Podobne, można by powiedzieć, że pozytywne sygnały daje GWI: cztery dziesiąte nastolatków w wieku 12-15 lat deklaruje, że świadomie robi przerwy od urządzeń¹⁵.

Mówimy więc o pokoleniu, które faktycznie korzysta z ekranów w sposób nadmiarowy i alarmujący, pozostając w obrębie negatywnych skutków wynikających z nadmiernego wykorzystywania urządzeń oraz treści w nich znajdujących, jednakże przynajmniej część młodych ludzi deklaruje dążenie do samoregulacji. W zestawieniu z podawanymi wcześniej badaniami dotyczącymi braku sygnałów o uzależnieniu dzieci i młodzieży, narasta przekonanie, że zdecydowanie większym problemem wydaje się być sposób wykorzystywania urządzeń oraz internetu, a także znajdujące w nim treści.

Znacznie ciekawsza wydaje się być przepaść percepcyjna rodziców. NASK wskazuje, że rodzice zaniżają czas ekranowy swoich dzieci o ponad godzinę w dni powszednie – ale w weekend mylą się już tylko o 21 minut¹⁶. Rodzice widzą jak często ich dzieci korzystają z urządzeń elektronicznych, jednakże zdaje się, że nie widzą tego w tygodniu, kiedy sami są w pracy.

MIT

Czas ekranowy dzieci rośnie lawinowo

FAKT

W Polsce średni deklarowany czas korzystania z internetu przez nastolatki wzrósł z 3 godzin i 40 minut w 2014 roku do 5 godzin i 36 minut w 2022 roku, ale w 2024 roku spadł do 4 godzin i 59 minut. NASK wskazuje więc na wyhamowanie wcześniejszego trendu wzrostowego.

Podobny obraz widać w danych amerykańskich dotyczących młodszych dzieci. Badanie Common Sense Media pokazuje, że między 2020 a 2024 rokiem łączny czas korzystania z mediów przez

dzieci w wieku 0-8 lat pozostał na podobnym poziomie: około 2,5 godziny dziennie¹⁷.

Jest to zdecydowanie dużo, ale ten czas nie ulega wzrostowi. Zmieniło się natomiast to, co dzieci robią przed ekranem: rośnie znaczenie gier i krótkich materiałów wideo, podczas gdy tradycyjna telewizja traci na znaczeniu.

02

Spór o szkodliwość ekranów nie jest rozstrzygnięty i prawdopodobnie odciąga uwagę od innych, równie kluczowych problemów

Publicystyka, konferencje i uzasadnienia projektów ustaw operują dziś założeniem, że związek między czasem ekranowym a kryzysem psychicznym młodzieży jest udowodniony. **W debacie naukowej, opartej na recenzowanych publikacjach, autorzy są bardzo dalecy od tak kategorycznych wniosków.**

W 2019 roku Amy Orben i Andrew Przybylski z Oxford Internet Institute opublikowali w „Nature Human Behaviour” analizę trzech wielkich zbiorów danych obejmujących łącznie 355 358 osób¹⁸. Zastosowali metodę zwaną analizą krzywej specyfikacji, która polega na przeliczeniu wszystkich sensownych wariantów tego samego modelu, zamiast wybrania jednego i ogłoszenia go wynikiem. Ponad sześćset milionów możliwych wariantów zidentyfikowano dla jednego ze zbiorów; przeliczono ich łącznie ponad sześćdziesiąt tysięcy.

Korzystanie z technologii cyfrowych wyjaśnia najwyżej 0,4 procenta zmienności dobrostanu psychicznego nastolatków. Dla porównania autorzy przeliczyli te same modele dla innych zmiennych. Regularne jedzenie ziemniaków wypadło niemal tak samo negatywnie jak technologia. Noszenie okularów – gorzej.

Oczywiście, powyższe to nie przytyk, a raczej próba demonstracji realnego problemu, który dotyczy całej dziedziny badawczej. Przy tak dużych zbiorach danych i tak wielu dopuszczalnych wyborach analitycznych badacz może w dobrej wierze uzyskać prawie dowolny wynik, a potem opublikować ten, który pasuje do jego hipotezy.

Nie oznacza to oczywiście, że urządzenia elektroniczne oraz treści znajdowane w sieci nie wpływają na nasze zdrowie psychiczne – brakuje jednakże bezpośrednich korelacji wskazujących, iż to właśnie one są jedynymi źródłami narastającego kryzysu zdrowia psychicznego.

Rok później Candice Odgers i Michaeline Jensen podsumowali obecny stan wiedzy w „Journal of Child Psychology and Psychiatry”: dostępne badania dają mieszaną drobnych zależności dodatnich, ujemnych i zerowych, a najbardziej rygorystyczne wskazują na związki zbyt słabe, by miały znaczenie kliniczne lub praktyczne¹⁹.

Jean Twenge i Jonathan Haidt, wraz ze współpracownikami, odpowiedzieli Orben i Przybylskiemu na łamach tego samego czasopisma: uśrednianie wszystkich typów ekranu i obu płci, rozmywa efekt tam, gdzie jest on realny, przede wszystkim u dziewcząt korzystających z mediów społecz-

0,4%

zmienności
dobrostanu
psychicznego
nastolatków
wyjaśnia
korzystanie
z technologii
cyfrowych

ORBEN &
PRZYBYLSKI,
2019

znościowych²⁰. Ich najmocniejszym argumentem jest synchroniczność: samotność szkolna nastolatków, mierzona w badaniu PISA na ponad milionie osób, wzrosła po 2012 roku w trzydziestu sześciu z trzydziestu siedmiu badanych krajów naraz, czego nie tłumaczy ani lokalna gospodarka, ani lokalna polityka²¹. Haidt nadał tej tezie formę książkową w „Niespokojnym pokoleniu”, które przez ponad dwa lata nie schodziło z list bestsellerów i wprost zainspirowało australijski zakaz opisany w punkcie dziewiątym²². Krytycy odpowiadają równie dobitnie: Candice Odgers zarzuciła książkę na łamach „Nature”, że myli korelację z przyczyną i odwraca uwagę od realnych źródeł kryzysu²³. Najbliżej pogodzenia obu stron jest chyba przegląd przeglądów Patti Valkenburg: średnie efekty są małe, ale maskują ogromne różnice indywidualne, bo to samo korzystanie jednym nastolatkom szkodzi, innym pomaga, a większości nie robi nic²⁴.

Podsumowując – spór trwa i nie jest bliski rozstrzygnięcia. **Najlepiej udokumentowany wniosek z badań nad cyfrowym dzieciństwem brzmi „nie wiemy”**. Oznacza to, że potrzebujemy dalszych, sprofilowanych badań, które pozwolą nam uzyskać realną i rzetelną wiedzę badawczą w zakresie przyczynowości narastającego kryzysu zdrowia psychicznego wśród najmłodszych i jego bezpośredniej korelacji z internetem oraz technologią. Istotnym kierunkiem może być zwrócenie uwagi na sposób wykorzystywania tychże rozwiązań przez najmłodszych oraz znajdowane tam treści – poza samym, behawioralnym wykorzystywaniem urządzeń w sposób nadmiarowy.

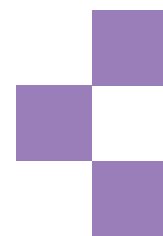
Nie da się jednocześnie ukryć, że obserwujemy wzrost kryzysów zdrowia psychicznego wśród najmłodszych, który z perspektywy „lotu ptaka” łączymy z rozwojem technologii. To oczywiście może być prawda, tylko że dotychczas niewystarczająco potwierdzona w rzetelnych badaniach naukowych. Jednocześnie zdaje się, że w przestrzeni medialnej zbyt mało uwagi poświęca się innym zjawiskom, które mogą nasilać kryzys zdrowia psychicznego, sprowadzając dyskusję wyłącznie do „pokolenia, które ciągle siedzi w telefonach”.

03

Ważniejsze wydaje się pytanie nie „ile godzin?” a „kiedy i co?”

Najciekawsze prace z ostatnich dwóch starają się pogłębić powyższe rozważania, zwracając większą uwagę na to, na jakim etapie rozwoju dzieci korzystają z ekranów i co konkretnie „tam” robią. W badaniu opublikowanym pod koniec 2025 roku w „eBioMedicine”, opartym na singapurskiej grupie urodzeniowej GUSTO²⁵, zespół prześledził 168 dzieci. Czas ekranowy mierzono kwestionariuszami rodzicielskimi dzieci w wieku roku i dwóch lat, obrazowanie mózgu metodą dyfuzyjnego rezonansu magnetycznego wykonano trzykrotnie dzieciom w wieku 4,5, 6 i 7,5 roku, zdolność podejmowania decyzji zbadano testem Cambridge Gambling Task dzieciom w wieku 8,5 roku, a nasilenie lęku skalą MASC dzieciom w wieku 13 lat.

Wyszła z tego spójna, choć słaba statystycznie ścieżka: wyższy czas ekranowy w niemowlęctwie wiązał się z szybszym tempem zmian w dojrzewaniu sieci wzrokowo-kontrolnej między czwartym a ósmym rokiem życia, z dłuższym czasem namysłu w teście decyzyjnym, a to z wyższym poziomem lęku w wieku 13 lat. Efekt całej ścieżki jest niewielki, a badanie objęło 168 dzieci, więc autorzy piszą wprost, że opisują „prawdopodobne ścieżki oddziaływania”, a nie związek przyczynowy.



Ciekawy jest przy tym pewien szczegół: dla ekspozycji mierzonej w wieku 3 i 4 lat pierwszego ogniwa tej ścieżki nie udało się potwierdzić. Jeśli ten wynik się utrzyma w większych badaniach, oznaczałoby to, że warto patrzeć wcześniej, niż zwykle patrzy debata publiczna: nie tylko na dwunastolatków i zakazy w szkołach, ale też na pierwsze dwa lata życia.

Drugi element tej układanki to treść i sposób korzystania. Badanie 721 dzieci w wieku 10-15 lat, opublikowane w 2025 roku, pokazało, że korzystanie z mediów społecznościowych istotnie przewiduje uzależnienie od nich, wzmacnia internalizację ideałów wyglądu i wiąże się ujemnie z inteligencją emocjonalną²⁶. Są to wyniki, które warunkują dalszy rozwój badawczy, nie przesądzając jednak wprost o zależnościach i przyczynowości pewnych zjawisk. Wyniki GUSTO sugerują, że czas ekranowy w niemowlęctwie może mieć długofalowe znaczenie dla rozwoju, ale to pojedyncze badanie eksploracyjne, które wymaga replikacji, zanim stanie się podstawą zaleceń. Innymi słowy: godzina spędzona na budowaniu czegoś w Roblox i godzina przewijania krótkich filmów to nie jest ta sama godzina, a mierzenie ich jednym licznikiem to główny powód, dla którego badania z punktu drugiego dają tak niespójne wyniki.

Licznik czasu ekranowego ma jeszcze jedną, realną wadę: nie pokazuje co tracą najmłodszy.

W Wielkiej Brytanii, gdzie praktyki czytelnicze dzieci mierzy się co roku na dziesiątkach tysięcy uczniów, odsetek dzieci lubiących czytać w wolnym czasie spadł do najniższego poziomu od początku pomiarów w 2005 roku: dziś czytanie lubi co trzecie dziecko, a codziennie czyta mniej niż co piąte, przy czym chłopcy odpadają znacznie szybciej niż dziewczęta²⁷. Amerykańskie dane o realnym użyciu czasu pokazują ten sam dwudziestoletni trend u dorosłych, z jednym szczegółem, szczególnie gorzkim dla tezy o najstaranniej wychowywanym pokoleniu: odsetek dorosłych, którzy danego dnia czytają dziecku, od dwóch dekad tkwi w okolicach dwóch procent²⁸. Polska wygląda na tym tle zaskakująco dobrze, bo w badaniu Biblioteki Narodowej to właśnie 15-18-latkowie są najczęściej czytającą grupą wiekową w kraju²⁹. Tyle że polski monitoring zaczyna się od piętnastego roku życia, a ostatnie ogólnopolskie badanie czytania młodszych dzieci przeprowadzono w 2013 roku, czyli jeszcze przed nagłym rozwojem technologii, którą znamy dzisiaj. **O praktykach czytelniczych Pokolenia Alfa nie wiemy więc w Polsce dosłownie nic.**

04

Kryzys psychiczny polskich dzieci jest realny, ale nie da się go wytłumaczyć jedynie technologią

Największe polskie badanie zdrowia psychicznego młodych, „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”, zrealizowane przez Fundację UNAWEZA i Fundację Dbam o Mój Z@sięg na przełomie 2022 i 2023 roku, objęło 184 447 uczniów w wieku 10-19 lat z 342 powiatów³⁰.

Pod względem liczebności jest to jedno z największych badań ankietowych młodzieży w Europie. Wyniki nie napawają optymizmem – 81,9 procent badanych deklaruje, że w kłopotliwej sytuacji nie znajduje rozwiązań, co autorzy interpretują jako nieradzenie sobie ze stresem dnia codziennego; 46 procent ma skrajnie niską samoocenę, 65,9 procent chciałoby mieć więcej szacunku do samych siebie, 58,4 procent bywa przekonanych o własnej bezużyteczności.

Amerykański obraz jest łagodniejszy, ale zbieżny kierunkowo. Springtide odnotowuje, że poczucie samotności pojawia się przynajmniej czasem u czterech na dziesięciu trzynastolatków, a połowa przynajmniej czasem w ciągu ostatnich czterech tygodni czuła niepokój³¹. Czterdzieści trzy procent zgadza się ze stwierdzeniem, że są uzależnieni od telefonu – co jest samoopisem, nie diagnozą, ale może stanowić pewien kierunek badawczy. W osobnym globalnym sondażu GWI z kolei jedna trzecia dorosłych wymienia kryzys zdrowia psychicznego wśród trzech największych obaw o następne pokolenie³².

Musimy wskazać dwie uwagi metodologiczne, bez których te liczby będą nadużywane. Po pierwsze, „Młode Głowy” nie są próbą losową – badanie realizowano przez szkoły, które zgłaszały się same, więc ryzyko autoselekcji jest realne i autorzy sami je sygnalizują.

Wskaźniki niskiej samooceny i przeciążenia stresem układają się w obraz, którego nie tłumaczy sam smartfon – w tle są presja edukacyjna, kondycja polskiej szkoły, dostępność psychiatrii dziecięcej i skutki dwóch lat nauki zdalnej, a także wojna za wschodnią granicą.

Nie jesteśmy – w obecnym dorobku naukowym – w stanie stwierdzić, czy problemy ze zdrowiem psychicznym młodzieży wynikają głównie z technologii. Byłoby to, oczywiście, prostsze – zarówno do przyjęcia, jak i potencjalnego rozwiązania. Jedyne polskie, reprezentatywne badanie epidemiologiczne z pełną diagnostyką, EZOP II, oszacowało, że zaburzenie psychiczne ma 13,4 procent populacji w wieku 7-17 lat, czyli około 568 tysięcy dzieci, tyle, ile wynosi średnia światowa³³. Dane rejestrowe są bardziej dramatyczne od deklaracyjnych: według kontroli NIK między 2020 a 2023 rokiem liczba dzieci ze stwierdzonymi zaburzeniami psychicznymi wzrosła o 63 procent, liczba prób samobójczych dzieci w wieku 7-18 lat skoczyła w samym 2022 roku o 77 procent, a system, w którym już przed pandemią pracowało zaledwie około czterystu psychiatrów dziecięcych, odpowiadał kolejkami sięgającymi dwunastu miesięcy³⁴. W międzynarodowym badaniu HBSC polskie nastolatki mają jedno z najniższych w całym regionie wskaźników zadowolenia z życia i dobrostanu psychicznego, a samotność deklaruje 38 procent piętnastoletnich Polek wobec 28 procent średniej³⁵.

I wreszcie: dane, które najmocniej podważają redukcję tego kryzysu wyłącznie do ekranów: **w reprezentatywnej diagnozie Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę 79 procent nastolatków doświadczyło w życiu przemocy lub zaniedbania, z przemocą rówieśniczą na czele.** I to właśnie przemoc rówieśnicza okazała się najsilniejszym predyktorem samookaleczeń: podnosiła ich szansę czterokrotnie, mocniej niż jakikolwiek inny badany czynnik³⁶.

Internet, media społecznościowe czy narzędzia umożliwiające tworzenie deepfake'ów mogą ułatwiać jej stosowanie, zwiększać zasięg i obniżać próg wejścia w zachowania, które wcześniej wymagały bezpośredniego kontaktu. Źródła przemocy pozostają jednak szersze niż samo środowisko technologiczne.

Najnowsze badanie zespołu pod kierunkiem Macieja Dębskiego z Uniwersytetu Gdańskiego pokazało, że: 45 procent uczniów z myślami samobójczymi deklaruje, że treści o samobójstwie i samookaleczeniach wyświetlały im się w mediach społecznościowych, mimo że ich nie szukali³⁷.

Oczywiście, algorytmy mediów społecznościowych budują zasięgi na bazie skrajnych emocji, jednocześnie premiując treści związane z przemocą, strachem lub lękiem. Rozwiązaniem tego problemu powinno być z jednej strony instytucjonalne ograniczenie funkcjonowania algorytm-

mów mediów społecznościowych w tym zakresie. Z drugiej strony istotne wydaje się również to, dlaczego dzieci i młodzież wykorzystują narzędzia do publikowania tam treści o określonym charakterze.

Żeby pozostawić ten podrozdział z czymś, co da nam pewne poczucie nadziei, warto zaznaczyć, że Pokolenie Alfa chce rozmawiać o swoim zdrowiu psychicznym. W badaniu Springtide 85 procent trzynastolatków uważa, że otwarte rozmowy o zdrowiu psychicznym są korzystne dla społeczeństwa³⁸. Jeśli szukać czegoś, na czym można budować, to właśnie tego – gotowości do nazywania własnych stanów emocjonalnych, która to gotowość w poprzednich pokoleniach nie była aż tak rozpowszechniona.

05

Kompetencje „pokolenia pandemii” nie ucierpiały tak bardzo, jakby się mogło wydawać

Skoro nazywamy Alfę pokoleniem pandemii, wypada sprawdzić, co pandemia faktycznie im zrobiła. Metaanaliza czterdziestu dwóch badań z piętnastu krajów oceniła straty edukacyjne na około 35 procent materiału jednego roku szkolnego, i, co gorsze, pokazała, że przez kolejne lata nie zostały one odrobione, za to pogłębiły nierówności³⁹. To jednak pokazuje nam kwestie związane z samym procesem edukacyjnym oraz nabywaniem kompetencji.

Badanie czytania PIRLS 2021 na czwartoklasistach z rocznika 2010, pokazało w Polsce dokładnie ten mechanizm: Polska wciąż znajduje się w ścisłej światowej czołówce, ale o 16 punktów niżej niż pięć lat wcześniej⁴⁰.

Następnie jednak wydarzyło się coś, co każe ostrożnie obchodzić się z etykietą „pokolenia straconego”: kolejny rocznik Alf, czwartoklasiści badani w 2023 roku, poprawili wyniki z matematyki i przyrody powyżej poziomu sprzed pandemii, plasując Polskę w pierwszej dziesiątce świata. Zapaść widać gdzie indziej: w tym samym badaniu polscy uczniowie są wśród najmniej lubiących szkołę i najmniej pozytywnie nastawionych do przedmiotów, a satysfakcja zawodowa ich nauczycieli jest na przedostatnim i ostatnim miejscu wśród 58 krajów⁴¹.

Kompetencje uczniów nie znajdują się więc w żadnym alarmującym stanie – co więcej, jest lepiej niż było przed okresem pandemicznym. To, co pozostaje w tyle i znajduje się na linii rosnącego kryzysu, to dobrostan najmłodszych oraz samej kadry pedagogicznej.

Jest jeszcze trzeci wynik, który powinien podważyć szeroko rozpowszechnione twierdzenie, że osoby z Pokolenia Alfa, jako cyfrowi tubylcy świetnie odnajdują się w internecie. W międzynarodowym badaniu kompetencji cyfrowych ósmoklasistów połowa uczniów i uczennic nie przekracza poziomu, na którym umie samodzielnie ocenić wiarygodność informacji w sieci, a na poziomie najwyższym jest jeden procent⁴². Dorastanie z technologią nie uczy jej rozumienia⁴³. Polski w tym badaniu zresztą nie było, ostatni raz uczestniczyliśmy w nim w 2013 roku, co samo w sobie nadaje się do naszej listy rzeczy, których nie wiemy.

Pokolenie to świetnie odnajduje się w sieci – nie do końca jednak wiemy co dokładnie w niej robi

i po czym się porusza. Wiemy również, iż czas ekranowy pozostaje wysoki, zabierając dużą część dnia. Nie wiąże się to jednak z rozwojem kompetencji cyfrowych, krytycznego myślenia, analizy treści czy przeciwdziałania dezinformacji.

To może wskazywać na konieczność ukierunkowania działań w zakresie rozwoju kluczowych kompetencji najmłodszych tak, aby ich czas przebywania w sieci był czasem bezpiecznym, pozbawionym działań ryzykownych.

MIT

Pokolenie Alfa to pokolenie stracone edukacyjnie przez pandemię

FAKT

Pandemia rzeczywiście przyniosła straty edukacyjne, ale nie daje to podstaw do uznania całego Pokolenia Alfa za edukacyjnie „stracone”.

Obraz wpływu pandemii COVID-19 na edukację jest znacznie bardziej złożony. W Polsce po pandemii widoczny był spadek wyników w czytaniu, a międzynarodowe analizy wskazują, że część strat edukacyjnych utrzymywała się w kolejnych latach. Jednocześnie w badaniu TIMSS 2023 polscy czwartoklasiści osiągnęli wyniki z matematyki i przyrody wyższe niż przed pandemią. Zapaści nie widać więc w samym poziomie kompetencji. Bardziej niepokojący obraz dotyczy tego, jak uczniowie doświadczają szkoły: polscy uczniowie należą do grona najmniej pozytywnie nastawionych do szkoły i przedmiotów, a satysfakcja zawodowa nauczycieli jest jedną z najniższych wśród 58 badanych krajów.

MIT

Pokolenie Alfa to cyfrowi tubylcy – technologii nie trzeba ich uczyć

FAKT

Dorastanie z technologią nie oznacza automatycznie umiejętności świadomego korzystania z niej.

Pokolenie Alfa ma kontakt z cyfrowymi narzędziami od najmłodszych lat, ale samo doświadczenie nie wystarczy, by dobrze oceniać informacje, rozpoznawać manipulacje czy rozumieć mechanizmy działania technologii. Dane z międzynarodowego badania ICILS 2023 pokazują, że ponad połowa badanych ósmoklasistów nie osiąga poziomu podstawowych kompetencji związanych z samodzielnym i krytycznym korzystaniem z informacji cyfrowych.

06

To najstaranniej wychowywane pokolenie w historii – i to nie wystarczy

Alfy są pierwszą grupą wychowywaną w większości przez millenialsów, którzy podeszli do tego tematu odmiennie, niż starsze pokolenia. Roczne badanie brytyjskiej firmy Beano Brain, oparte na ponad 200 godzinach bezpośrednich wywiadów z dziećmi i sondażu na 2000 rodziców w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, pokazało rodzicielstwo uprawiane z niezwykłą dbałością⁴⁴.

Czterdzieści siedem procent rodziców-millennialów wybrało styl wychowawczy po uprzedniej lekturze opracowań na ten temat, wobec 37 procent w Pokoleniu X, a wśród ojców-millennialów odsetek ten sięga 54 procent. Siedemdziesiąt pięć procent stara się jak najdłużej trzymać dzieci z dala od mediów społecznościowych. Trzydzieści pięć procent uważa, że cyfrowy ślad dziecka powinien zostać skasowany po jego osiemnastych urodzinach – wśród ojców 45 procent.

Obecne rodzicielstwo jest świadome ryzyk, nie pozostając jednocześnie naiwnym. Ma to jednak swoją cenę, a badania ją mierzą: 42 procent millennialów odczuwa presję dorównania innym rodzicom, wobec 26 procent w Pokoleniu X, a 45 procent przyznaje, że przez celebrytów i influencerów czują się gorzej⁴⁵. Pierwsze pokolenie rodziców wychowujących dzieci na oczach algorytmu wychowuje je również pod jego oceną.

Ciekawe wyniki dało też tajlandzkie badanie modelu siły rodziny wychowującej dzieci Pokolenia Alfa, przeprowadzone na ponad tysiącu rodziców⁴⁶. W wyodrębnionym pięcioczynnikowym modelu najwyższy ładunek uzyskały pozytywne relacje (0,92), ale drugie miejsce zajęły kompetencje technologiczne i medialne rodzica (0,80) – wyżej niż role rodzicielskie czy odporność psychiczna. Umiejętność poruszania się w środowisku cyfrowym przestała być dodatkiem do rodzicielstwa i weszła do jego definicji.

Z zestawienia tych danych z punktem czwartym wychodzi paradoks, który powinien być w tej debacie zdaniem otwierającym, a bywa co najwyżej przypisem. Pokolenie wychowywane najbardziej świadomie w historii ma jednocześnie jedno z najgorszych notowanych wskaźników samooceny i przeciążenia stresem. Świadomość zagrożeń wśród rodziców może również prowadzić do nadopiekuńczości i pozbawiania dzieci poczucia sprawczości, które wpływa na dobrostan psychiczny. Wydaje się zatem, że kolejne kampanie uświadamiające rodziców o zagrożeniach czyhających na ich dzieci mogą być kontrproduktywne.

07

Alfy jako pierwsze pytają technologię o rzeczy, o które zwykle pytało się autorytety

To najbardziej nowatorski wątek w całym przeglądzie i akurat tu polskie badania są w światowej czołówce. Zespół z Centrum Badań nad Sztuczną Inteligencją i Cyberkomunikacją Uniwersytetu Łódzkiego pod kierunkiem dr. hab. Artura Modlińskiego, z udziałem dr. Ady Florentyny-Pawlak z Uniwersytetu SWPS, przebadał ponad 400 osób w wieku 9-14 lat, sprawdzając, o co dzieci pytają modele sztucznej inteligencji i jak wiąże się to z ich dobrostanem⁴⁷.

Wyniki są, oczywiście, uderzające. Dzieci nie traktują chatbota jak wyszukiwarki. Pytają go o opinie – o odżywianie, sport, modę – a także o przyszłość, której nikt znać nie może: kto wygra mistrzostwa świata, kto wystąpi na Eurowizji. Badaczka interpretuje to jako nadanie AI statusu wyroczni i obdarzenie jej autorytetem. W jej ocenie millennialsi i pokolenia starsze podchodzą do narzędzia z większą ostrożnością i częściej pytają je o przeszłość, traktując je raczej jak „Wikipedię 2.0”⁴⁸.

Druga część wyniku jest poważniejsza. Dzieci, które kierowały do AI pytania dotyczące potrzeb

psychicznych i bezpieczeństwa, charakteryzowały się wyraźnie wyższym poziomem lęku i depresji niż dzieci pytające o codzienne czynności i pasje⁴⁹. Chatbot, dla części młodych osób, może stać się więc pierwszym adresatem, do którego dziecko w kryzysie się zwraca – dostępnym o trzeciej w nocy, nieocenianym i niezobowiązującym do zawiadomienia kogokolwiek.

Łódzki wynik przestaje być ciekawostką, gdy zestawimy go z danymi z innych krajów. W reprezentatywnym amerykańskim badaniu 72 procent nastolatków w wieku 13-17 lat korzystało z konwersacyjnych „towarzyszy AI”, ponad połowa robi to regularnie, a co trzeci użytkownik, czyli mniej więcej co czwarty nastolatek w ogóle, przynajmniej raz wybrał rozmowę z maszyną zamiast z człowiekiem, gdy chodziło o coś ważnego⁵⁰. Brytyjskie badanie, jedno z nielicznych obejmujących młodzież poniżej trzynastego roku życia wskazuje, że **wśród dzieci w trudnej sytuacji życiowej połowa użytkowników opisuje rozmowę z chatbotem jak rozmowę z przyjacielem, a co ósme dziecko mówi wprost, że rozmawia z AI, bo nie ma nikogo innego**⁵¹.

Psychologia rozwojowa zdążyła już nazwać stawkę tego zjawiska: albo rozmowy z maszyną są dla dziecka bezpiecznym poligonem kompetencji społecznych, albo wypierają relacje, w których te kompetencje mogłyby powstać, a rozstrzygnięcia między tymi hipotezami po prostu jeszcze nie ma⁵².

Skalę zjawiska pokazuje NASK. Siedemdziesiąt procent polskich nastolatków korzystało z co najmniej jednego narzędzia opartego na sztucznej inteligencji, blisko co dziesiąty polski nastolatek (9 procent wszystkich badanych) robi to codziennie, a najpopularniejszym narzędziem jest ChatGPT – używa go 53 procent uczniów⁵³. W tym samym czasie Wikipedia jako pomoc w nauce spadła z 76 procent w 2018 roku do 23 procent, a Google z 63 do 45 procent.

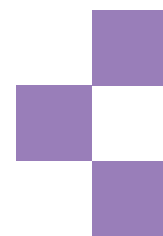
I punkt, który powinien zapalić czerwoną lampkę każdemu, kto zajmuje się edukacją: 63 procent polskich nastolatków nie wie, czym jest deepfake⁵⁴. Wśród tych, którzy się z tą technologią zetknęli, wskazywano jej zastosowania do żartu (43 procent), oszustwa (41 procent), ośmieszania (29 procent), tworzenia treści pornograficznych (24 procent) i dezinformacji (25 procent).

Wracamy więc do konkluzji z poprzednich punktów – młodzież powinna zostać wyposażona w kompetencje, które pozwolą im poruszać się po internecie w sposób bezpieczny oraz krytyczny. Pokolenie to jednocześnie nadmiernie wykorzystuje modele sztucznej inteligencji w sposób niefunkcjonalny i niededykowany dla tej technologii.

08

Nowe regulacje prawne w zakresie mediów społecznościowych, które dały nam ważną lekcję

Najnowszy i najbardziej pouczający materiał w całym przeglądzie pochodzi z Australii, gdzie w grudniu 2025 roku wszedł w życie Social Media Minimum Age Act – pierwszy na świecie ustawowy zakaz posiadania kont na wyznaczonych platformach społecznościowych przez osoby poniżej szesnastego roku życia, bez wyjątku dla zgody rodzica. W styczniu 2026 roku rząd ogłosił sukces: platformy dezaktywowały, usunęły lub ograniczyły około 4,7 miliona kont. Premier Anthony Albanese



mówił o dowodzie skuteczności i o powodzie do dumy. Pięć miesięcy później „The BMJ” opublikował pierwszą recenzowaną ewaluację⁵⁵. Zespół z University of Newcastle przebadął 408 australijskich nastolatków w wieku 12-17 lat tuż przed wejściem przepisów w życie i ponownie trzy miesiące później. Wniosek: brak wystarczających dowodów na istotny wczesny wpływ ustawy na korzystanie z mediów społecznościowych przez osoby poniżej szesnastu lat. **Ponad 85 procent badanych poniżej progu nadal korzystało z platform.** Od 15 do 19 procent używało fałszywych kont, od 9 do 29 procent logowało się na cudze, do 11 procent korzystało z trybu prywatnego przeglądarki. **Codzienne korzystanie pozostało stabilne wśród dwunasto- i trzynastolatków, nieznacznie spadło wśród czternasto- i piętnastolatków, a wzrosło wśród starszych.** Ewaluacja australijskiego regulatora eSafety, prowadzona z niezależnym nadzorem akademickim, dała wynik zbieżny: około czterech piątych osób poniżej szesnastu lat nadal używa objętych zakazem platform⁵⁶.

Lekcja jest podwójna. Po pierwsze, dezaktywacja konta i zaprzestanie korzystania to dwa różne wskaźniki, a mylenie ich jest najprostszym sposobem na ogłoszenie sukcesu, którego nie ma. Po drugie, i ważniejsze: skuteczność takiej regulacji zależy nie od zapisu ustawowego, lecz od jakości weryfikacji wieku, a tę autorzy badania oceniają jako suboptymalną i łatwo obchodzoną przez nastolatków.

Ma to znaczenie bezpośrednio dla Polski i Unii. Ustawodawstwa wzorowane na australijskim przyjęły już lub przygotowują między innymi Indonezja i Malezja (Brazylia poszła własną drogą: jej ustawa dopuszcza konta osób poniżej szesnastego roku życia powiązane z kontem rodzica), a Komisja Europejska zapowiedziała przedstawienie własnych propozycji na wczesną jesień 2026 roku. Polska Rada do spraw Cyfryzacji rekomendowała weryfikację wieku opartą na ustudzie publicznej i jednolite standardy unijne. Kierunek jest więc przesądzony politycznie, choć nie jest przesądzony dowodowo – a australijskie doświadczenie sugeruje, że sam zakaz bez działającej infrastruktury weryfikacji generuje głównie obejścia.

Dla porządku trzeba dodać, że instytucje zdrowia publicznego rekomendują pakiet szerszy niż zakaz. Policy brief WHO/Europe z 2025 roku, przygotowany we współpracy z polskim Ministerstwem Zdrowia, opisuje środowisko cyfrowe jako udokumentowane ryzyko dla zdrowia psychicznego dzieci i wskazuje na dwukierunkowość tej zależności: korzystanie pogarsza samopoczucie, a gorsze samopoczucie zwiększa korzystanie⁵⁷.

WHO proponuje osiem priorytetów, wśród których obok odpowiedzialności platform stoją edukacja cyfrowa i dostępność opieki psychologicznej. Dane z regionu obejmującego Europę, Azję Środkową i Kanadę pokazują przy tym, że odsetek nastolatków problematycznie korzystających z mediów społecznościowych wzrósł z 7 procent w 2018 roku do 11 procent w 2022, a wśród dziewcząt jest wyraźnie wyższy niż wśród chłopców (13 wobec 9 procent)⁵⁸. To wzrost istotny, ale mówimy o jednej dziesiątej populacji, nie o całym pokoleniu – i ta proporcja też ginie w debacie.

Badanie Alfa Insights

Cel badania

Celem badania „Alpha Insights” była eksploracja i identyfikacja kluczowych doświadczeń, postaw, potrzeb i wyzwań przedstawicielek i przedstawicieli Pokolenia Alfa, a także poznanie sposobu, w jaki postrzegają oni swoją codzienność i przyszłość. Szczególną uwagę poświęcono czterem obszarom: kompetencjom przyszłości, zdrowiu psychicznemu, zdrowiu i profilaktyce oraz sferze cyfrowej.

Pytania badawcze

Badanie skupiało się na następujących pytaniach badawczych:

- jak osoby badane opisują siebie jako pokolenie?
- co jest dla nich najważniejsze na co dzień? Jakie obszary życia zajmują im najwięcej czasu i energii?
- jakie widzą dla siebie największe wyzwania, szczególnie w sferze cyfrowej / zdrowiu psychicznym / zdrowiu i profilaktyce / kompetencjach przyszłości?
- z jakich źródeł korzystają, gdy szukają rozwiązań problemów w obszarze zdrowia i profilaktyki?
- jak patrzą na przyszłość? Czego ich zdaniem będą najbardziej potrzebować, wkraczając na rynek studiów i pracy?

Metodologia

Charakter badania

Badanie miało charakter jakościowy i eksploracyjny, a jego celem było poznanie perspektyw, doświadczeń i sposobów postrzegania analizowanych tematów przez uczestników i uczestniczki. Zastosowano metodę zogniskowanego wywiadu grupowego (fokusu), która pozwala zarówno na zebranie indywidualnych opinii, jak i na obserwację dynamiki grupy, wymiany doświadczeń, skojarzeń i różnic pomiędzy uczestniczkami i uczestnikami..

Wywiady nie miały charakteru reprezentatywnego. Ich celem nie było określenie skali poszczególnych zjawisk, lecz jakościowe poznanie perspektyw i rozpoznanie obszarów wymagających dalszego pogłębienia.

Wypowiedzi uczestników_czek zostały zanonimizowane. Cytaty zamieszczone w raporcie służą zilustrowaniu omawianych wniosków i zostały zredagowane jedynie w zakresie niezbędnym dla zachowania czytelności, bez zmiany ich znaczenia.

Dobór uczestników_czek

Dobór próby był celowy. Rekrutacja uczestników_czek odbywała się za pośrednictwem formularza udostępnianego w mediach społecznościowych. Spośród zgłoszonych osób do udziału wybierano

uczestników_czki spełniających kryteria badania (osoby urodzone po 2010 r., szczególnie w wieku 13-16 lat), jednocześnie dążąc do możliwie zróżnicowanych grup pod względem wieku, płci oraz miejsca zamieszkania. Te elementy zróżnicowania miały charakter wspomagający, a ostateczny skład grup był również zależny od dostępności uczestników_czek i uzyskania wymaganych zgód.

Grupa badawcza

W badaniu wzięto udział łącznie 17 uczestników_czek w wieku 13-16 lat. Osoby badane na każdym spotkaniu były zróżnicowane płciowo i pochodziły zarówno z mniejszych miejscowości (do 20 tys. mieszkańców), jak i większych miast (powyżej 500 tys. mieszkańców).

Przebieg badania

Wywiady grupowe odbyły się w sierpniu 2026 r. w formule online. Spotkania prowadzone były według wcześniej przygotowanego scenariusza badawczego. Każdy z wywiadów trwał około dwóch godzin i był moderowany przez badaczkę, która czuwała nad przebiegiem dyskusji, zachęcała uczestników_czki do dzielenia się własnymi doświadczeniami oraz pogłębiała pojawiające się wątki.

Pierwszy fokus odbył się 18 sierpnia 2026 roku i wzięto w nim udział 5 osób. Drugi wywiad grupowy przeprowadzono 19 sierpnia 2026 roku z udziałem 7 uczestników_czek. Trzecie spotkanie odbyło się 20 sierpnia 2026 roku i uczestniczyło w nim 5 osób.

Wszystkie spotkania zaczynały się od wspólnych zasad i kontraktu, a następnie przechodziły do głównych bloków tematycznych:

- **CODZIENNOŚĆ MŁODYCH:** kim są? na co przeznaczają swój czas wolny?
- **WYZWANIA:** co wpływa na ich samopoczucie? Jak sobie z tym radzą?
- **ZDROWIE I PROFILAKTYKA:** gdzie szukają wiedzy o zdrowiu? Czy o nie dbają?
- **PRZYSZŁOŚĆ:** jakie kompetencje uważają za kluczowe w dorosłości? Jakie emocje towarzyszą im, gdy myślą o przyszłości?
- **SFERA CYFROWA:** czy używają sztucznej inteligencji? Jaką rolę odgrywają w ich życiu media społecznościowe?

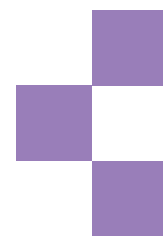
Niektóre z tematów wymagały indywidualnego zastanowienia się nad zagadnieniem, jednak finalnie wszystkie opierały się na otwartej dyskusji i wymianie doświadczeń.

Podsumowanie badanych obszarów

Codziennosc Pokolenia Alfa

Codziennosc badanych jest w duzej mierze podporzadkowana szkole. Poza lekcjami znaczna czesc dnia zajmuj nauczanie i obowiazki szkolne, przez co na hobby, sport czy spotkania z bliskimi czesto brakuje czasu i energii.

W ich codziennosci media społecznościowe są stale obecne, ale nie funkcjonują jako osobna akty-



wność. Pojawiają się raczej pomiędzy innymi zajęciami – jako sposób na krótką przerwę, odpoczynek lub odreagowanie stresu, szczególnie wtedy, gdy brakuje już siły na coś innego.

Zdrowie psychiczne i wyzwania

W rozmowach o samopoczuciu wyraźnie pojawiają się relacje z najbliższymi i szkoła. Dla około połowy uczestniczek i uczestników kłótnie z bliskimi, najczęściej rozumiane jako konflikty rodzinne, są silnym źródłem napięcia i potrafią wpływać na ich samopoczucie przez cały dzień. Około połowa badanych wskazywała również złe oceny jako źródło frustracji, szczególnie w sytuacjach, gdy wynik nie odpowiada włożonemu wysiłkowi.

Kiedy pojawia się gorsze samopoczucie, młodzi częściej próbują odwrócić uwagę od problemu, wybierając sport, hobby czy film, niż skupiają się bezpośrednio na emocjach. Wsparcie rówieśniczek i rówieśników również częściej oznacza wspólne spędzanie czasu niż głęboką rozmowę o emocjach.

Zdrowie fizyczne i profilaktyka

W poszukiwaniu wiedzy o zdrowiu młode osoby najczęściej zwracają się do rodziców. Są oni nie tylko najczęściej wybieranym źródłem informacji, ale również jednym z najbardziej wiarygodnych. Młodzi cenią ich znajomość swojej historii zdrowotnej oraz własne życiowe doświadczenie.

Najwyżej pod względem wiarygodności oceniany jest lekarz lub lekarka. Po tę pomoc nastolatkom sięgają jednak głównie wtedy, gdy objawy są długotrwałe.

Google i narzędzia AI są często wykorzystywane ze względu na szybkość i łatwy dostęp do informacji, mimo świadomości, że znalezione treści mogą być nierzetelne. Media społecznościowe są oceniane jako najmniej wiarygodne – nastolatkom widzą ryzyko dezinformacji, ale nadal korzystają z nich jako łatwego źródła wiedzy.

Wraz z wiekiem uczestniczki i uczestnicy zaczynają bardziej interesować się snem, odżywianiem czy aktywnością fizyczną. Jednocześnie zdrowie nie jest jeszcze stałym elementem ich uwagi.

Przyszłość

Przyszłość jest dla badanych przede wszystkim przestrzenią szybkich zmian i dużej ilości informacji. Za najważniejsze i najbardziej przyszłościowe kompetencje uczestniczki i uczestnicy uznali: elastyczność, krytyczne myślenie i komunikację.

Wszystkie osoby badane uważają, że szkoła pomaga rozwijać kompetencje przydatne w dorosłym życiu, ale raczej nie poprzez same lekcje. Większe znaczenie mają dla nich codzienne relacje z rówieśniczkami i rówieśnikami oraz nauczycielkami i nauczycielami, projekty grupowe czy radzenie sobie z obecną tam krytyką.

Młodzi powoli zaczynają myśleć o dorosłości, co najczęściej powoduje obawy. Największym źródłem stresu jest matura i związane z nią decyzje dotyczące studiów oraz dalszej ścieżki rozwoju, a czasem także bardziej praktyczne kwestie, takie jak mieszkanie, pieniądze i usamodzielnienie się.

Zamiast planować życie za kilkanaście lat, badani częściej koncentrują się na tym, co czeka ich w najbliższym czasie. Część z nich ma już określone kierunki dalszego rozwoju. Jednocześnie pojawiają się u nich niepewność i poczucie upływającego czasu, które sprawiają, że konieczność podjęcia decyzji o przyszłości staje się źródłem dodatkowego napięcia.

Sfera cyfrowa

Stosunek młodych do sztucznej inteligencji jest przede wszystkim neutralny i praktyczny. Korzystają z niej głównie do nauki i zgłębiania nieznanym im pojęć.

Prawie wszystkie uczestniczki i uczestnicy zdecydowanie odrzucają AI jako źródło wsparcia emocjonalnego. Podkreślają brak rzeczywistej relacji i ludzkiej perspektywy oraz przekonanie, że AI zawsze przyznaje użytkownicze lub użytkownikowi rację.

Media społecznościowe są stałym elementem codzienności i służą przede wszystkim do odwrócenia uwagi od problemów oraz dostarczenia bodźców. Nie są traktowane jako realne źródło pomocy, choć treści o podobnych doświadczeniach mogą dawać poczucie, że nie jest się samemu.

Młodzi deklarują, że nie ufają bezkrytycznie treściom z internetu. Przy ocenie ich wiarygodności zwracają uwagę między innymi na specjalizację profilu, kwalifikacje autorki lub autora oraz opinie innych użytkowników i użytkowników.

Pokolenie i dorośli

Osoby badane postrzegają swoje pokolenie jako bardziej otwarte, swobodne w wyrażaniu siebie i mniej przywiązane do sztywnych norm społecznych. Podkreślają także znaczenie przyjaźni, różnorodnych zainteresowań, ciekawości świata i zaangażowania społecznego.

Najsilniej wybrzmiewała jednak potrzeba, aby dorośli nie sprowadzali młodych do samych telefonów i dostrzegali ich zainteresowania oraz życie poza internetem. Uczestnicy i uczestniczki zwracają uwagę na to, że dorastają w innych warunkach niż poprzednie pokolenia, dlatego nie chcą być oceniani przez pryzmat doświadczeń dorosłych.

Możliwe dalsze kierunki badań

Ze względu na eksploracyjny i jakościowy charakter badania jego wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do dalszego pogłębienia niektórych zagadnień oraz lepszego zrozumienia mechanizmów tych doświadczeń.

Wśród możliwych kierunków dalszych badań znajdują się: świadomość emocjonalna i radzenie sobie ze stresem, Pokolenie Alfa na tle Pokolenia Z, stresory i nawarstwianie się problemów, wpływ społecznych kryzysów na dorastanie, wsparcie Pokolenia Alfa ze strony dorosłych oraz krytyczne myślenie w praktyce.

Wyniki badania „Alpha Insights”

Codziennność Pokolenia Alfa

W codziennym funkcjonowaniu badanych istotną część dnia, poza samymi lekcjami, zajmują nauka i obowiązki szkolne. Większość uczestniczek i uczestników wskazywała je jako silne obciążenie czasowe. Ważne miejsce zajmują również hobby i zainteresowania, wymieniane przez ponad połowę badanych, a także życie towarzyskie, oglądanie filmów i seriali, zajęcia pozaszkolne, takie

jak aktywność samorządowa czy korepetycje, oraz aktywność fizyczna, między innymi spacery i siłownia.

Media społecznościowe są stałym elementem tej codzienności, ale najczęściej nie funkcjonują jako osobna aktywność. Raczej pojawiają się pomiędzy innymi zajęciami, jako sposób na krótką przerwę lub wypełnienie wolnego momentu.

„Każdy, kogo znam scrolluje – czy to jest na przerwie, w szkole czy w drodze do szkoły – każdy scrolluje. I to nawet nie jest dla przyjemności, po prostu żeby się trochę odmóżdżyć od stresu, który był w szkole lub tego, który ma nadejść. Niby wszyscy wiemy, że to psuje koncentrację, ale trudno się od tego oderwać”.

Ta obserwacja znalazła potwierdzenie również w samym przebiegu rozmów. Kiedy osoby badane zostały poproszone o wskazanie aktywności, które zajmują im czas w ciągu typowego dnia, prawie żadna z nich nie wymieniła korzystania z mediów społecznościowych jako jednego z głównych zajęć. Dopiero podczas dalszej rozmowy i dopytania o ten obszar wszystkie osoby potwierdziły, że regularnie korzystają z social mediów i poświęcają czas między innymi na scrollowanie treści.

Media społecznościowe zdają się więc być na tyle mocno zakorzenione w ich codzienności, a jednocześnie tak ściśle wplecione w inne aktywności, że nie zawsze są przez nich świadomie identyfikowane jako osobne zajęcia.

Jednocześnie badani zdają się mieć świadomość, że nie jest to dla nich najlepsza forma spędzania czasu. Jak wskazuje 16-letnia osoba badana:

„Zabiera to sporo czasu, bo jest to coś, po co łatwo sięgnąć. Czasami robi mi się smutno jak patrzę, że spędziłam ileś tam czasu, siedząc na telefonie, a mogłam coś pójść porobić, co sprawia mi przyjemność, więc chciałabym to ograniczyć, tak jak wiele osób”.

W rozmowach pojawiło się również kilka głosów, które dobrze oddają ten mechanizm: „scrolluję jak nie mam już siły na nic innego”.

Nie chodzi przy tym wyłącznie o czas spędzany w mediach społecznościowych. Uczestniczki i uczestnicy wskazywali na aktywności, które chcieliby podejmować częściej, ale w praktyce brakuje im na nie czasu lub energii. Najczęściej dotyczyło to rozwijania własnych zainteresowań, ale pojawiały się również potrzeby związane ze spędzaniem czasu z bliskimi i przyjaciółmi.

Istotna jest więc nie tylko sama rezygnacja z tych aktywności, ale również świadomość, że są one ważne i dają satysfakcję, a mimo to przegrywają z obowiązkami lub zmęczeniem.

„W zeszłym roku musiałam przestać jeździć konno. Przez 5 lat jeździłam raz czy dwa razy w tygodniu, a w zeszłym roku przez szkołę musiałam niestety zrezygnować i staram się wrócić, ale nie jest tak łatwo. „Przez to, że mam tak dość mało czasu przez szkołę, to musiałem się wypisać z klubu piłkarskiego, a to też się łączy z życiem towarzyskim, bo tam mam kolegów.”

„Czasem denerwuje mnie to, że brakuje mi czasu na to, co mnie kręci i w czym chcę się rozwijać. Brakuje mi na to czasu przez szkołę.”

O sposobie spędzania czasu wolnego decyduje jednak nie tylko brak czasu, ale również brak siły. W momentach większego obciążenia nauką możliwości podejmowania aktywności, które są dla młodych ważne, jeszcze bardziej się kurczą.

CYTAT Z BADANIA

„Kiedy jest trudno i jest dużo nauki to albo się uczę, albo siedzę i scrolluję i nie ma wtedy czasu czy siły na jakieś hobby lub życie towarzyskie.”

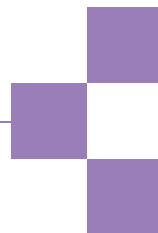
„W momencie, w którym wracam ze szkoły, gdzie miałam dziewięć godzin lekcji, to jedyne, co chcę zrobić to trochę się odstresować. Wtedy robię to, co mi sprawia przyjemność, czyli najczęściej czytam i słucham muzyki. Na gadanie z przyjaciółmi jestem już zbyt zmęczona.”

KOMENTARZ DO BADANIA

Obraz codzienności, który wyłonił się z naszych rozmów, dobrze osadza się w danych ilościowych. Polskie nastolatki spędzają w internecie średnio 4 godziny 59 minut w dni powszednie i 5 godzin 16 minut w dni wolne, przy czym po rekordzie z 2022 roku (5 godzin 36 minut) krzywa ta lekko się spłaszczyła⁵⁹. Zbliżony wynik, około pięciu godzin dziennie, i podobną stabilizację od 2021 roku pokazuje badanie uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych, z jednym zastrzeżeniem: to wciąż o około dwie godziny więcej niż w 2013 roku⁶⁰. Telefon coraz rzadziej jest przy tym „aktywnością” w dawnym sensie. Brytyjski regulator mediów ustalił, że 65 procent dzieci w wieku 8-17 lat korzysta z sieci głównie biernie, przewijając treści bez publikowania czegokolwiek⁶¹, a jednocześnie 40 procent nastolatków_ek w wieku 12-15 lat deklaruje, że świadomie robi sobie przerwy od urządzeń⁶².

Drugi filar codzienności, obciążenie szkołą, ma w polskich danych twarde potwierdzenie.⁶³ Nauka nie kończy się na lekcjach: 80 procent rodziców deklaruje opłacanie dziecku zajęć dodatkowych, w tym co trzeci korepetycji przedmiotowych, wydając na ten cel średnio około 940 złotych miesięcznie⁶⁴.

W cyklicznym badaniu młodzieży wskaźnik odczuwanego w szkole stresu osiągnął w 2025 roku najwyższą wartość w historii pomiaru: 4,60 na siedmiopunktowej skali wobec 3,90 w 2013 roku, a wśród dziewcząt aż 5,26; równolegle od lat maleje poczucie bycia docenianym.



Badania pokazują też, co z tak wypełnionej doby wypada. Załedwie 16,8 procent polskich dzieci i młodzieży osiąga rekomendowane przez WHO minimum 60 minut aktywności fizycznej dziennie, co w międzynarodowym audycie Global Matrix przyniosło Polsce najniższą możliwą ocenę⁶⁵. Spotkania ze znajomymi pozostają najczęściej wskazywaną ulubioną formą spędzania wolnego czasu, ale wskazuje je 77 procent uczniów, najmniej w historii tego badania i o 11 punktów mniej niż w 2013 roku; historyczne minimum zanotowało także czytanie książek (15 procent)⁶⁶.

Najciekawsza jest jednak rozbieżność między deklaracjami a tym ile faktycznie poświęcają czasu na przebywanie w sieci. Udzielanie się w serwisach społecznościowych jako ulubioną formę spędzania wolnego czasu wskazuje załedwie 3 procent uczniów, choć te same osoby spędzają w sieci kilka godzin dziennie⁶⁷. Media społecznościowe funkcjonują więc nie jak wybierana „destynacja”, lecz jak wypełniacz przerw, dojazdów i chwil zmęczenia, wpleciony między inne zajęcia tak szczerlnie, że łatwo go w samoopisie pominąć. Dokładnie ten mechanizm ujawnił się w naszym badaniu.

Zdrowie psychiczne i wyzwania

KOMENTARZ PARTNERA GŁÓWNEGO



O zdrowiu psychicznym warto rozmawiać z młodymi ludźmi zanim pojawi się poważny kryzys, zwłaszcza w przypadku pokolenia Alfa, które dorastało w cieniu pandemii i niepokojów geopolitycznych. Raport „Alpha Insights” to niezwykle potrzebny krok, który rzuca światło na realne potrzeby młodego pokolenia i pozwala lepiej zrozumieć wyzwania, z jakimi mierzą się współcześni nastolatki. Dane pokazują, że zaburzenia psychiczne dotyczą 13,4% polskiej populacji w wieku 7–17 lat, a statystyki odnotowują wzrost liczby prób samobójczych, co dowodzi, że musimy spojrzeć na ten problem szerzej niż przez pryzmat samego czasu spędzanego przed ekranem. Za tymi wskaźnikami stoją bowiem głębsze uwarunkowania, takie jak presja edukacyjna, kondycja polskiej szkoły czy ograniczona dostępność psychiatrii dziecięcej. Jako Angelini Pharma, rozumiejąc te mechanizmy, aktywnie wspieramy inicjatywy społeczne – w tym kampanię „Wprostuj Spojrzenie” – które mają na celu przełamywanie barier, przeciwdziałanie stygmatyzacji zaburzeń psychicznych i chorób mózgu oraz edukację w tym obszarze. Statystyki Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę zwracają uwagę na problem przemocy rówieśniczej i doświadczeń zaniedbania, które silnie korelują z kryzysami psychicznymi młodych ludzi. Jednocześnie z analiz wynika, że młodzież oczekuje od nas dialogu i partnerstwa, a kluczową kompetencją staje się dziś krytyczne myślenie. Odpowiedzią na te wyzwania powinna być skuteczna, systemowa kooperacja międzysektorowa, łącząca edukację publiczną, nowoczesne narzędzia profilaktyki oraz trwałe poszerzanie dostępu do profesjonalnego wsparcia.

Sylwia Matysiak-Szpond

Poland Market Access Affairs Head, Angelini Pharma

W codziennym życiu uczestniczek i uczestników pojawiają się różne sytuacje, które wywołują napięcie i poczucie przytłoczenia. Szczególnie istotne dla połowy osób badanych okazały się trudności związane z relacjami z bliskimi, najczęściej określane przez nich jako kłótnie rodzinne. Konflikt z ważną osobą silnie wpływa na ich samopoczucie i może determinować przebieg całego dnia. Jak mówi jedna z uczestniczek:

„*Mój humor jest zależny od innych ludzi, jeśli ktoś czuję się źle z moich bliskich, to ja też nie będę się czuła dobrze, ta energia od tego człowieka na mnie wtedy wpływa*”.

Podobnie opisywali to inni uczestnicy: „*kłótnia potrafi zrujnować cały dzień*” oraz „*jak z samego rana się pokłóć z rodzicami, to potem cały dzień nic z tym nie mogę zrobić*”. W większości wypowiedzi powracał przede wszystkim wątek bezsilności i trudności w szybkim naprawieniu sytuacji. Konflikty z bliskimi są dla nich szczególnie obciążające również dlatego, że ich rozwiązanie nie zawsze zależy wyłącznie od jednej osoby.

Drugim często wskazywanym źródłem pogorszenia samopoczucia jest otrzymanie złej oceny. Około połowa wszystkich uczestniczek i uczestników zwracała uwagę, że taka sytuacja może istotnie wpłynąć na ich nastrój i poczucie sprawczości. Negatywne emocje wynikają nie tylko z samego wyniku, ale również z poczucia, że pomimo wcześniejszego wysiłku i przygotowania nie udało się osiągnąć oczekiwanego rezultatu:

CYTAT Z BADANIA

„*Wszyscy w naszej generacji mamy dużo rzeczy do zrobienia w szkole i nieważne, jak mocno się starasz, to jakaś zła ocena z jakiegoś przedmiotu zawsze będzie. I to jest frustrujące, bo nieważne ile się uczysz, to jest nadaremne*”.

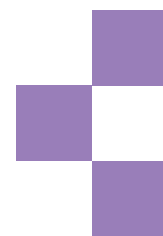
„*Jak długo się uczyłem na jakiś sprawdzian i jak widzę, że poświęciłem na to 5 godzin w weekend, a dostaję np. dwójkę, to bardzo źle się z tym czuję, taki bezsilny*”.

W wypowiedziach uczestniczek i uczestników ponownie pojawiał się więc wątek bezsilności. Po otrzymaniu złej oceny trudno jest od razu wpłynąć na zaistniałą sytuację, ponieważ wyniku nie można już cofnąć. Nawet jeśli istnieje możliwość poprawy, nie zmienia ona natychmiastowego poczucia rozczarowania.

Trzecim najczęstszym powodem gorszego samopoczucia jest ogólny natłok zadań i obowiązków, które spoczywają na młodych. Jak wskazuje jedna z osób badanych:

„*Często wszystko się tak nakłada, jest tyle do zrobienia, że się nie robi nic. Myśli się, że jest tyle rzeczy, że nie wiadomo, za co finalnie się zabrać*”.

To właśnie nie pojedyncza trudność, ale ich nagromadzenie okazuje się dla zdecydowanej większości badanych szczególnie trudne. Nastolatkom wskazują, że gorzej radzą sobie z wieloma małymi problemami niż z jednym, większym.



„Dla mnie to jest taka jedna rzecz, która rozpoczyna potem fale małych rzeczy i one jeszcze bardziej pogarszają stan.”

W ich rozumieniu problemy często wiążą się ze sobą. Natłok obowiązków i nauki powoduje, że nie mogą nauczyć się wszystkiego, co skutkuje gorszą oceną, a ta z kolei może prowadzić do konfliktu z rodzicami. W przypadku pojedynczej trudności łatwiej jest skupić na niej uwagę, zastanowić się i podjąć konkretne działanie. Gdy natomiast pojawia się kilka spraw wymagających uwagi, trudno określić, od czego zacząć, a każda kolejna sytuacja dodatkowo odbiera energię potrzebną do poradzenia sobie z pozostałymi.

Jak więc młodzi radzą sobie z pojawiającymi się zmartwieniami? W swoich wypowiedziach rzadko opisywali pozostawanie z trudnymi emocjami czy szczegółowe analizowanie ich w pierwszej kolejności. Ponad połowa osób badanych wskazywała raczej na potrzebę chwilowego odcięcia się od problemu i zajęcia czymś uwagi. Wśród najczęściej wymienianych sposobów pojawiały się spacer, oglądanie serialu lub filmu, hobby czy aktywność fizyczna.

Kilkoro uczestniczek i uczestników podkreślało, że sport pozwala im skierować uwagę na coś innego, ale również się zmęczyć i w ten sposób wyrzucić z siebie napięcie:

„Ja najczęściej wychodzę na deskorolkę, bo jest dla mnie wyzwoleniem od problemów. W tym momencie zastanawiasz się tylko nad tą jedną rzeczą, żeby się nie wywalić, żeby nie umrzeć od tego i to wyzwala od innych problemów. Jak tak sobie pojeżdżę kilka godzin, wymęczone się i nie będę miał siły myśleć, to jest mi wtedy łatwiej.”

Równie rzadko uczestniczki i uczestnicy opisywali pozostawanie sam na sam z emocjami i świadome ich przeżywanie. Jedna z osób mówiła:

„Staram się jak najmniej myśleć o tym problemie i często lubię sobie zająć głowę czymś innym – posłuchać muzyki, wyjść na siłownię czy spacer i jak poukładam sobie wszystko w głowie, to dopiero zaczynam myśleć o tym, jak to rozwiązać”.

Pojedyncze wypowiedzi dotyczyły rozmowy o problemie z bliską osobą. Jednak prawie połowa badanych opisywała wsparcie rówieśniczek i rówieśników przede wszystkim jako wspólne spędzenie czasu, ponarzekaanie czy pośmianie się:

CYTAT Z BADANIA

„Im więcej się rusza taki temat problemu, tym więcej się o nim myśli, a przez to tym bardziej to stresuje i boli, więc wolę odstawić ten problem i o nim zapomnieć.”

Znacznie częściej wybraną strategią okazuje się odsunięcie problemu na dalszy plan i skierowanie uwagi na coś innego, tak aby początkowe emocje mogły osłabnąć. Dopiero po pewnym czasie część uczestniczek i uczestników wracała do problemu i zastanawiała się nad możliwymi rozwiązaniami, o ile sytuacja dawała taką możliwość.

To, że w sytuacjach złego samopoczucia czy konfliktów młodzi rzadko koncentrują się bezpośrednio

na swoich emocjach, otwiera ważny kierunek do dalszej eksploracji. Nie wiemy jeszcze, co stoi za tendencją do odwracania uwagi i koncentrowania się przede wszystkim na rozwiązaniu problemu. Zebrane informacje nie pozwalają również rozstrzygnąć, czy jest to przede wszystkim indywidualny sposób radzenia sobie ze stresem, czy szersze zjawisko dotyczące tego pokolenia.

Dalsze badania mogłyby pokazać, w jakich sytuacjach taka strategia pojawia się najczęściej oraz czy odsuwanie emocji oznacza ich faktyczne nieprzeżywanie, czy raczej świadome odłożenie ich na później. Ważne pozostaje również pytanie, czy i w jaki sposób młodzi uczą się rozmawiania o emocjach oraz korzystania ze wsparcia innych osób.

Jednym z możliwych wyjaśnień, wymagającym jednak dalszej weryfikacji, mogą być doświadczenia pokolenia dorastającego w okresie intensywnych zmian społecznych i technologicznych.

Otwiera to również pytanie o to, czy na sposoby budowania relacji i radzenia sobie z emocjami mogły wpływać doświadczenia pandemii COVID-19, która przypadła na ważny okres rozwoju społecznego młodych.

KOMENTARZ DO BADANIA

Kondycja psychiczna polskich nastolatków i nastolatek jest dziś jednym z najlepiej udokumentowanych i zarazem najgoręcej dyskutowanych obszarów badań nad młodymi. **Uczniowie ostatnich klas szkół ponadpodstawowych doświadczają negatywnych emocji wielokrotnie częściej niż dorośli:** częste zdenerwowanie i rozdrażnienie deklaruje 76 procent z nich (wobec 40 procent ogółu dorosłych), zniechęcenie 69 procent (wobec 31), bezradność 54 procent (wobec 22), a 14 procent przyznaje, że często miewa myśli samobójcze (wobec 1 procenta dorosłych)⁶⁸. W tym samym badaniu ponad dwie piąte uczniów uzyskało na standaryzowanej skali PHQ-8 wynik wskazujący na umiarkowane lub nasilone objawy depresyjne, ponad czterokrotnie częściej niż w populacji dorosłych Polaków⁶⁹. Największe polskie badanie zdrowia psychicznego młodych, „Młode Głowy” (184 447 uczniów w wieku 10-19 lat), pokazało z kolei skalę bezradności: 81,9 procent badanych deklaruje, że w kłopotliwej sytuacji nie znajduje rozwiązań, co autorzy interpretują jako nieradzenie sobie ze stresem dnia codziennego⁷⁰. Dla kalibracji warto pamiętać, że jedyne polskie reprezentatywne badanie epidemiologiczne oparte na ustrukturyzowanym wywiadzie diagnostycznym oszacowało rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży 7-17 lat na 13,4 procent, tyle, ile wynosi średnia światowa⁷¹.

Wiek naszych rozmówców nie jest tu bez znaczenia. Największa światowa metaanaliza wieku zachorowania, obejmująca 192 badania i ponad 700 tysięcy osób, wskazuje, że szczyt ujawniania się zaburzeń psychicznych przypada na 14,5 roku życia, a co trzecie zaburzenie zaczyna się przed czternastymi urodzinami⁷².

Stresory, na które wskazywali badani, pokrywają się z tym, co w danych ilościowych najsilniej różnicuje samopoczucie młodych. W badaniu CBOS **dobra kondycja psychiczna wiąże się przede wszystkim z dobrymi relacjami z rodzicami oraz z dobrostanem w szkole, czyli niskim poziomem stresu szkolnego i brakiem doświadczenia przemocy**⁷³. To istotny kontrapunkt dla debaty pub-

licznej skupionej na technologii: w reprezentatywnej diagnozie Fundacji Dajemy Dzieciom Się 79 procent nastolatków doświadczyło w życiu przemocy lub zaniedbania, najczęściej rówieśniczej, i to ona, a nie czas ekranowy, najsilniej korelowała z samookaleczeniami⁷⁴. W międzynarodowym badaniu HBSC polskie nastolatki plasują się przy tym w ogonie Europy pod względem zadowolenia z życia, a samotność deklaruje 38 procent piętnastoletnich Polek wobec 28 procent średniej⁷⁵.

Ciekawie wygląda na tle literatury opisany w rozmowach sposób radzenia sobie przez odwrócenie uwagi. Metaanaliza 212 badań nad radzeniem sobie ze stresem u dzieci i młodzieży pokazuje, że strategie oparte na zaangażowaniu (aktywne rozwiązywanie problemu, przeformułowanie sytuacji) wiążą się z niższym poziomem objawów, a strategie unikowe z wyższym⁷⁶. Zarazem badania chwilowe, prowadzone na smartfonach w czasie rzeczywistym, sugerują, że doraźnie dystrakcja bywa skuteczna: po biernym przeglądaniu mediów społecznościowych 46 procent nastolatków czuje się lepiej, 44 procent nie odczuwa zmiany, a gorzej tylko 10 procent⁷⁷. Problemem nie jest więc pojedyncze „odcięcie się”, lecz sytuacja, w której odwracanie uwagi staje się jedyną dostępną strategią, a rozmowa o emocjach nie pojawia się wcale.

Zdrowie fizyczne i profilaktyka

KOMENTARZ PARTNERA GŁÓWNEGO



Pokolenie Alfa dorasta w rzeczywistości pełnej zmian i łatwego dostępu do informacji, dlatego potrzebuje nie tylko wiedzy, ale również umiejętności jej świadomej oceny.

Wczesne kształtowanie nawyków związanych z aktywnością fizyczną, zdrowym stylem życia i troską o dobrostan psychiczny może przynieść korzyści przez całe życie.

Zdrowe dzieci mają większą szansę wyrosnąć na zdrowych dorosłych, dlatego profilaktyka powinna być wspólną odpowiedzialnością zarówno rodzin jak i szkoły, systemu ochrony zdrowia oraz biznesu.

Już podczas swojej pierwszej prezydencji w Radzie UE w 2011 roku Polska zwracała uwagę na znaczenie wczesnej diagnostyki, badań przesiewowych oraz zapobiegania chorobom przewlekłym u dzieci, podkreślając, że „zdrowa starość zaczyna się w zdrowym dzieciństwie”. Dziś, w ramach priorytetów zdrowotnych polskiej prezydencji w Radzie UE 2025 roku, szczególne miejsce zajmuje zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, w tym przeciwdziałanie negatywnym skutkom nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych i mediów społecznościowych.

Polska konsekwentnie pokazuje na arenie międzynarodowej, że skuteczna polityka zdrowotna powinna opierać się na profilaktyce, wczesnej interwencji oraz budowaniu odporności zdrowotnej najmłodszych pokoleń, ponieważ inwestycje w zdrowie dzieci są inwestycjami w przyszłość całego społeczeństwa.

Sebastian Schubert

Dyrektor ds. Polityki Zdrowotnej, Boehringer Ingelheim

Spośród zaproponowanych źródeł wiedzy, czyli lekarza, znajomych, rodziców, mediów społecznościowych, Google, ChatGPT, nauczycieli lub szkoły oraz filmów na YouTube, na wszystkich trzech spotkaniach rodzice zajmowali pierwsze miejsce. Uczestniczki i uczestnicy często uzasadniali ten wybór tym, że rodzice znają ich historię chorób i dobrze znają ich organizm. Jak ujęła to jedna z osób badanych: „rodzice znają twoją historię chorób i znają twój organizm czasem bardziej niż Google”. Tuż za rodzicami znalazły się ChatGPT oraz Google. Najrzadziej jako miejsce poszukiwania informacji wskazywana była szkoła i nauczyciele.

Inaczej wyglądała ocena wiarygodności tych samych źródeł. Zdecydowanie najwyżej oceniany był lekarz, co osoby badane wiązały przede wszystkim z jego wykształceniem i doświadczeniem. Na drugim miejscu we wszystkich trzech grupach znaleźli się rodzice. Relatywnie wysoko oceniano również nauczycieli i szkołę, natomiast za najmniej wiarygodne źródło uznawano media społecznościowe.

Rodzice zajmowali więc szczególną pozycję. Byli najczęściej wybieranym źródłem informacji w dwóch grupach, a w jednej zajęli drugie miejsce. Jednocześnie we wszystkich trzech grupach znaleźli się na drugim miejscu pod względem wiarygodności. Ich rola nie sprowadza się zatem wyłącznie do łatwej dostępności. Uczestniczki i uczestnicy wskazują również na konkretne powody, dla których ufają informacjom uzyskiwanym od rodziców: znajomość ich historii zdrowotnej, doświadczenie oraz możliwość bezpośredniej rozmowy.

Lekarz nie jest natomiast pierwszym kierunkiem poszukiwania informacji, choć pozostaje zdecydowanie najbardziej wiarygodnym źródłem. Jak mówi jedna z osób badanych: „wiadomo, że lekarz ma to doświadczenie największe, ale nie idziemy do lekarza od razu jak nas np. zboli brzuch. Czekamy i sprawdzamy, dopiero jak to jest długotrwały ból, to idziemy do lekarza”. Kontakt z lekarzem pojawia się więc częściej wtedy, gdy dolegliwość utrzymuje się lub budzi większy niepokój. Wcześniej młodzi mogą szukać informacji u rodziców albo samodzielnie, w internecie. Taki sposób postępowania jest również związany z wiekiem badanych i ich zależnością od dorosłych w organizowaniu wizyty lekarskiej.

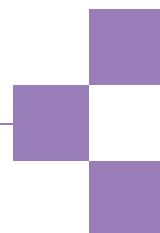
Inną pozycję zajmują narzędzia AI oraz internet. Są one często wykorzystywane, ale ich popularność nie przekłada się na wysoką ocenę wiarygodności. Ich przewagą jest przede wszystkim szybkość i dostępność. Jak mówi jedna z uczestniczek:

„Social media są bardziej do rozrywki lub jak się zastanawiasz co sobie kupić, a nie co cię boli.”

Inna osoba zwraca uwagę na różnicę w dostępności tych źródeł:

„Na lekarza potrzeba trochę czasu, żeby się tam zapisać, pogadać z rodzicami, na termin poczekać, a social media to po prostu wchodzisz, piszesz i masz odpowiedź w 5 minut – dlatego więcej osób po to sięga.”

Jednocześnie osoby badane mają świadomość, że łatwy dostęp do informacji nie oznacza jej rzetelności. W odniesieniu do mediów społecznościowych zwracają uwagę na brak kontroli nad tym, kto publikuje treści i jakie informacje przedstawia:



„Na social mediach może być każdy i każdy ma wolną rękę do tego, żeby powiedzieć, co chce i nikt tego nie sprawdza. Jednej osobie może wybić się film, gdzie mówi np., że cebula wszystko wyleczy, a osoba, która rzeczywiście coś wie i próbuje przekazać wartościowe informacje, nie może się za mocno przebić.”

Podobnie oceniany jest ChatGPT. Uczestniczki i uczestnicy korzystają z niego, ale traktują go raczej jako narzędzie do uzyskania podstawowych lub ogólnych informacji niż jako autorytet:

„Czasami Chat GPT kłamie, nie można się w 100% słuchać, ale można dowiedzieć się bardziej ogólnych rzeczy, jakichś źródeł czy podstawowych informacji.”

Widać więc wyraźną różnicę między tym, z czego młodzi korzystają, a temu, czemu ufają. Internet, Google i narzędzia AI są atrakcyjne przede wszystkim dlatego, że pozwalają szybko uzyskać odpowiedź. Nie oznacza to jednak, że osoby badane traktują je jako równoważne źródłu profesjonalnej wiedzy. Przeciwnie, ich wypowiedzi pokazują świadomość ograniczeń informacji dostępnych w sieci, przy jednoczesnej gotowości do korzystania z nich ze względu na wygodę i dostępność.

W relacjach ze znajomymi i przyjaciółmi zdrowie pojawia się jeszcze inaczej. Osoby badane częściej „narzekają” na różne dolegliwości, niż zwracają się do rówieśników po konkretną wiedzę. Jeśli jednak bliska osoba zwróci uwagę na problem i zasugeruje, że warto się mu przyjrzeć, może to stać się impulsem do dalszego poszukiwania informacji.

Szkola nie jest natomiast dla uczestniczek i uczestników naturalnym miejscem poszukiwania wiedzy o zdrowiu. Nie oznacza to jednak braku zaufania do samych nauczycieli. Jak wskazuje jedna z osób badanych: „nauczyciele mogą się rzeczywiście zatroszczyć i próbować pomóc, ale niektórzy powiedzą: napij się wody i siadaj”. W wypowiedziach pojawia się również pewne napięcie wynikające z charakteru tej relacji. Nauczyciel jest jednocześnie osobą, która może udzielić wsparcia, i osobą oceniającą ucznia:

CYTAT Z BADANIA

„Nauczyciele są osobami, które się widzi codziennie i jeśli powiesz im o swoich problemach, a następnego dnia masz z nimi jakąś rozmowę typu „Twój esej był trochę średni”, to po prostu bardzo zaburza naszą perspektywę, bo z jednej strony ma Ci dawać komfort i porady, a z drugiej strony mówi, że jakieś rzeczy robisz źle i to jest mylące”.

Dla części badanych barierą jest więc nie tyle brak zaufania, ile brak przyzwyczajenia do traktowania nauczyciela jako osoby, do której można zwrócić się z problemem zdrowotnym.

Jedna z uczestniczek mówiła: „raczej bym się nie pytała nauczycieli, chyba że bym była blisko z jakimś nauczycielem. Raczej szybciej bym się spytała znajomego, bo w mojej głowie znajomego to bardziej obchodzi”.

Na tym etapie rozmowy żadna z osób badanych nie wskazała źródła wiedzy o zdrowiu, którego wyraźnie jej brakuje. Pojawiły się natomiast głosy zwracające uwagę na coś przeciwnego: informacji jest bardzo dużo, a problemem staje się ich ocena i weryfikacja. W tym sensie wyzwaniem nie jest sam dostęp do wiedzy, ale umiejętność rozpoznania, które informacje są rzetelne.

W wypowiedziach uczestniczek i uczestników widoczne było również stopniowe zwiększanie zainteresowania własnym zdrowiem. Część osób zauważała, że wraz z wiekiem zaczyna zwracać większą uwagę na aktywność fizyczną, sen czy odżywianie. Jednocześnie zdrowie nie jest jeszcze dla większości głównym punktem codziennej uwagi. Częściej pojawia się wtedy, gdy występuje konkretna dolegliwość:

„Z biegiem lat człowiek coraz bardziej zaczyna o tym myśleć i zaczyna nas to obchodzić.”

„Mi się zawsze wydawało, że dopóki oddycham i nic mnie bardziej nie boli, to wszystko jest okej, dopiero jeżeli ludzie są zdiagnozowani z czymś większym, to wtedy jakoś patrzą na ogólne zdrowie.”

Jednocześnie uczestniczki i uczestnicy mają świadomość wielu zachowań, które mogą wspierać zdrowie. Wiedzą o znaczeniu ruchu, snu, odżywiania czy ograniczania stresu, a informacje na ten temat docierają do nich zarówno z internetu, jak i ze szkoły. Sama wiedza nie zawsze przekłada się jednak na możliwość wprowadzenia zmian w codziennym życiu. Dobrze pokazuje to wypowiedź dotycząca odżywiania:

„Widzi się w internecie dużo takich treści – szczególnie żywnościowych – tylko jak się jest osobą młodą, to jest to trochę ciężkie, szczególnie jak się mieszka z rodziną to nie zawsze jest się osobą odpowiedzialną za zakupy, więc nie zawsze sobie kupisz wszystko to, co chcesz.”

Podobny mechanizm pojawia się w odniesieniu do snu i stresu. Osoby badane dostrzegają ich wpływ na zdrowie, ale jednocześnie wskazują na ograniczenia wynikające z obowiązków szkolnych:

CYTAT Z BADANIA

„Podczas roku szkolnego bardzo mało śpię i zauważam to, że jest to złe dla mojego zdrowia, ale ciężko mi też tak zrobić, żeby nauczyć się na jakiś egzamin i jednocześnie się wyspać, więc nie umiem znaleźć balansu pomiędzy tym.”

„Mówi się dużo o tym stresie, że jest niedobry, a na koniec dnia chodzimy do tej szkoły, bo musimy i się stresujemy po prostu.”

Wypowiedzi z trzech grup pokazują więc pewną lukę między świadomością a możliwością działania. Młodzi coraz częściej myślą o swoim zdrowiu i potrafią wskazać zachowania, które mogą mu sprzyjać. Jednocześnie ich możliwości wprowadzania tych zasad w życie są ograniczone przez wiek, zależność od rodziny, obowiązki szkolne czy brak wpływu na część codziennych warunków.

O ile debata publiczna o zdrowiu Pokolenia Alfa toczy się niemal wyłącznie wokół zdrowia psychicznego, o tyle najlepiej udokumentowane deficyty tego pokolenia są somatyczne. **Zaledwie 16,8 procent polskich dzieci i młodzieży spełnia rekomendację WHO co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie, a wśród piętnastoletnich dziewcząt odsetek ten spada do około 10 procent;** w międzynarodowym audycie Global Matrix 4.0 Polska otrzymała za ogólną aktywność fizyczną dzieci ocenę najniższą z możliwych⁷⁸. To zresztą nie polska osobliwość: na świecie wystarczającej dawki ruchu nie osiąga 81 procent nastolatków⁷⁹.

Drugim filarem profilaktyki, o którym mówili badani, jest sen, i tu literatura jest wyjątkowo jedno-myślna. W przeglądzie 67 badań aż 90 procent wykazało niekorzystny związek czasu ekranowego ze snem dzieci i nastolatków⁸⁰, a metaanaliza obejmująca ponad 125 tysięcy dzieci wyliczyła, że korzystanie z urządzenia mobilnego w porze snu ponad dwukrotnie zwiększa ryzyko niewystarczającej ilości snu, przy czym ryzyko podnosi nawet samo urządzenie leżące w sypialni⁸¹. W 2024 roku panel ekspercki amerykańskiej National Sleep Foundation uznał szkodliwy wpływ ekranów na sen za ustalony właśnie dla dzieci i młodzieży⁸². Skala problemu w Polsce jest widoczna w danych: blisko jedna trzecia uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych deklaruje niemal codzienne zmęczenie i brak energii, a ponad jedna piąta kłopoty z zaśnięciem lub zbyt długi sen⁸³.

Wybory naszych rozmówców i rozmówczyń dotyczące źródeł wiedzy o zdrowiu również mają odzwierciedlenie w literaturze. Przegląd badań nad poszukiwaniem informacji zdrowotnych przez nastolatków wskazuje, że głównymi źródłami są internet oraz ludzie: rodzice (zwłaszcza matki), rówieśnicy i profesjonaliści medyczni, przy czym jako preferowane źródło wskazówek młodzi konsekwentnie wskazują profesjonalistów medycznych, przed internetem i źródłami rodzinnymi⁸⁴. Systematyczny przegląd sposobu, w jaki nastolatki szukają informacji o zdrowiu w sieci, dodaje do tego obrazu istotne zastrzeżenie: młodzi zaczynają zwykle od wyszukiwarki, miewają trudność z ułożeniem trafnego zapytania i rzadko systematycznie oceniają wiarygodność znalezionych treści⁸⁵.

Ostrożność badanych wobec treści zdrowotnych w mediach społecznościowych jest przy tym w pełni uzasadniona empirycznie. Analiza stu najpopularniejszych filmów o ADHD na TikToku wykazała, że ponad połowa (52 procent) wprowadza w błąd, a tylko 11 na 100 pochodziło od osób z wykształceniem medycznym⁸⁶. Z drugiej strony atrakcyjność narzędzi takich jak ChatGPT też ma swoje wyjaśnienie: w głośnym badaniu panel klinicystów, porównując anonimowe odpowiedzi na prawdziwe pytania pacjentów, w 79 procentach ocen preferował odpowiedzi chatbota od odpowiedzi lekarzy, oceniając je jako lepszej jakości i bardziej empatyczne⁸⁷.

Deklarowana przez uczestników i uczestniczki badania luka między świadomością a działaniem ma wreszcie swoje systemowe lustro. Najlepszym polskim przykładem jest profilaktyka HPV: mimo że od czerwca 2023 roku szczepienie jest dla nastolatków bezpłatne w programie powszechnym, w pierwszym okresie jego działania zaszczepiło się około 16 procent grupy docelowej, a przed programem wyszczepialność szacowano na 7,5-10 procent⁸⁸. Adolescencja to okres który często wypada z radaru systemu ochrony zdrowia: kontakt z lekarzem jest rzadki i interwencyjny, a nawyki, które zostaną na dorosłość, kształtują się bez profesjonalnego wsparcia.

Przyszłość

W kolejnej części badania osoby uczestniczące zostały poproszone o wyobrażenie sobie sytuacji, w której mają 18-19 lat i stoją u progu studiów oraz wejścia na rynek pracy. Następnie spośród dziewięciu kompetencji, takich jak kreatywność, współpraca, krytyczne myślenie, elastyczność, komunikacja, odporność psychiczna, samodzielność, umiejętność korzystania ze sztucznej inteligencji oraz technologii, miały wybrać te, które ich zdaniem będą najbardziej przydatne i najważniejsze w dorosłym życiu.

We wszystkich trzech grupach najwyżej ocenione zostały kolejno **elastyczność, krytyczne myślenie oraz komunikacja**.

Na pierwszym miejscu znalazła się elastyczność, rozumiana jako umiejętność dostosowywania się do zmieniających się sytuacji i warunków. W wypowiedziach osób badanych powracało przekonanie, że przyszłość, szczególnie przyszłość zawodowa, będzie wymagała gotowości do reagowania na zmiany i modyfikowania własnych planów. Jak ujęła to jedna z osób: **„wszystko się wokół nas zmienia”**. Inni uczestnicy wskazywali:

„Dzięki niej możemy zrobić wszystko, nawet jeśli warunki są złe. To też jest chyba ważne przy doborze pracowników przez firmy.”

„Nie wiadomo, czy pracę będziemy mieć stałą, czy będziemy musieli ją zmieniać. Czy praca będzie rutynowa, że 8 godzin robimy daną rzecz, czy jednak musielibyśmy robić kilka rzeczy, więc to jest ważne, żeby być elastycznym.”

Drugą najważniejszą kompetencją okazało się krytyczne myślenie. W świecie dużej ilości dostępnych informacji osoby badane dostrzegają znaczenie umiejętności oceny ich wiarygodności, oddzielania faktów od opinii i samodzielnego wyciągania wniosków:

„Krytyczne myślenie przydaje się między innymi przy umiejętności korzystania ze sztucznej inteligencji, ale też ogólnie łączy się z kreatywnością, współpracą – to jest potrzebne, żeby nie tylko postawić na swoim, ale myśleć też obiektywnie.”

CYTAT Z BADANIA

„W tych czasach trzeba odróżnić to, co jest nieprawdziwe od faktów. Krytyczne myślenie pozwala oddzielić emocje od faktycznych argumentów, pomaga przekonywać ludzi do swoich opinii i wewnętrznych przekonań na bazie faktów, a to jest naprawdę ważne w tych czasach.”

Wysoka pozycja krytycznego myślenia może być potencjalnie związana ze specyfiką środowiska informacyjnego, w którym dorastają badani. Codzienny kontakt z dużą ilością, często sprzecznych ze sobą, informacji sprawia, że ich samodzielna ocena i weryfikacja są postrzegane nie tylko jako kompetencje potrzebne w przyszłości, ale również jako element codziennego funkcjonowania.

Na trzecim miejscu znalazła się komunikacja. Osoby badane dostrzegają znaczenie umiejętności

porozumiewania się z innymi, wyrażania własnych potrzeb i opinii, ale również jej znaczenie dla współpracy:

„Bez komunikacji ciężko jest współpracować, mieć odporność psychiczną i nabywać nowe umiejętności, jeśli nie umiemy się komunikować z innymi na dobrym poziomie.”

„Często problemy czy błędy przy pracy są spowodowane niedopowiedzeniami i to na pewno jest ważne, aby umieć się dogadać z innymi ludźmi i nie bać się tego robić.”

Ważna okazała się również odporność psychiczna. Jedna z osób badanych uzasadniła jej znaczenie tym, że w przyszłości nie będzie można przewidzieć wszystkich sytuacji ani wszystkich osób, z którymi przyjdzie się zetknąć:

„Nie wiemy, na jakich ludzi trafimy, nie wiemy, czy będą chcieli dla nas dobrze, więc musimy się przygotować mentalnie na każdą ewentualność i poukładać sobie w głowie, że nie zawsze będzie tak, jakbyśmy chcieli”.

Wskazanie konkretnych kompetencji nie oznacza jednak, że osoby badane już je posiadają ani że potrafią wykorzystywać je w praktyce. Na tym etapie możemy powiedzieć przede wszystkim, że są to kompetencje, które postrzegają jako ważne i wartościowe, kiedy myślą o dorosłym życiu.

Ciekawe jest również to, jak osoby badane postrzegają rolę szkoły w ich rozwoju. Większość uznała, że szkoła pomaga zdobywać kompetencje przydatne w dorosłym życiu, ale niemal nikt nie wskazywał samych lekcji jako głównego źródła ich rozwoju. Kompetencje takie jak komunikacja, elastyczność czy odporność psychiczna uczestniczki i uczestnicy wiązali przede wszystkim z codziennym funkcjonowaniem w środowisku szkolnym oraz relacjami z innymi ludźmi:

„Uważam, że te wszystkie kompetencje są do wyuczenia się w szkole, nawet nie przez stricte szkołę, ale przez doświadczenia, które przeżywamy w szkole, przez ludzi i kontakt z nimi.”

W tym kontekście pojawiał się również temat krytyki otrzymywanej w szkole i uczenia się radzenia sobie z nią:

„W wielu szkołach często słyszymy przykre rzeczy i możemy się tym przejmować, ale często wyrabiamy odporność psychiczną dzięki temu”.

Szkoła jest więc dla młodych nie tylko miejscem zdobywania wiedzy, ale również przestrzenią codziennych doświadczeń społecznych. Jak zauważa jedna z osób uczestniczących w badaniu:

„Komunikujemy się z nauczycielami, znajomymi i uczymy się tego, jak żyć w społeczeństwie i współpracować chociażby w projektach grupowych”.

To właśnie relacje z innymi ludźmi oraz wspólne projekty stają się w ich wypowiedziach ważną przestrzenią rozwijania kompetencji. Współpraca wymaga dzielenia się obowiązkami, komunikowania

własnych potrzeb i dochodzenia do kompromisów, a codzienne kontakty z innymi pozwalają mierzyć się z różnymi reakcjami, opiniami i sytuacjami.

Młodzi deklarują, że coraz częściej myślą o przyszłości, jednak na tym etapie rzadko mają wobec niej odległe plany. Jest ona raczej czymś, co dopiero stopniowo się kształtuje, a jednocześnie źródłem niepewności i obaw. Najsilniej wybrzmiewa napięcie związane z maturą i jej wpływem na dalsze wybory: studia, pracę czy możliwość usamodzielnienia się:

„Najgorszym okresem będzie ta 4 klasa i ta nauka. To wzbudza we mnie bardzo negatywne emocje i myślę, że u większości uczniów.”

„U mnie się o studiach myśli od początku pierwszej klasy, myślę o tym codziennie i dużo osób w moim otoczeniu boi się, gdzie i czy się dostanie na studia, więc jest to stały element w stresie codziennym.”

Obawy dotyczą również bardziej praktycznych kwestii związanych z początkiem dorosłego życia, takich jak znalezienie mieszkania czy pieniędzy na start:

„Czasem to myślenie wiąże się ze strachem – na przykład ceny rosną i czasami się boję, czy na pewno znajdę mieszkanie, czy będzie mnie stać na to, aby coś wynajmować, ale nie jestem w tym sama, inni też się z tym mierzą, więc skupiam się na tym, co jest tu i teraz”.

W przypadku części badanych przyszłość sprowadza się więc do pytania: „co, jeśli się nie uda?”:

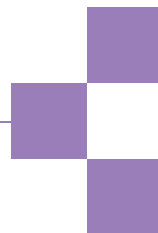
CYTAT Z BADANIA

„Stresuje mnie oczywiście ta matura, ale też to, jaki będę miała ten start, skąd wezmę pieniądze na mieszkanie, gdzie się przeprowadzę, jak sobie poradzę bez rodziców i jak mam myśli o przyszłości to raczej negatywne, że jest taki stres z tym związany – co jeśli się nie uda? co ja wtedy zrobię?”

Mimo tych obaw badani nie wybiegają szczególnie daleko w przyszłość. Znacznie częściej koncentrują się na najbliższym wyzwaniu, czyli maturze i wyborze dalszej ścieżki, niż na tym, jak będzie wyglądało ich życie za kilkanaście lat. Jak ujęła to jedna z osób:

„Každy musi przez to przejść i jestem na to przygotowana, nie wiem co będzie za 5 lat, ale wolę zajmować się tym, co tu i teraz”.

Można przypuszczać, że znaczenie ma tu również sposób, w jaki młodzi postrzegają zmienność przyszłości. Skoro trudno przewidzieć, jak będą wyglądały kolejne lata, bardziej konkretne i możliwe do kontrolowania wydaje się skupienie na najbliższych decyzjach i wyzwaniach. Nie oznacza to jednak braku aspiracji czy planów. Część badanych ma już określone kierunki, w których chce podążać, inni dopiero szukają pomysłu na siebie:



„Nie wiem, co będę robić w przyszłości, mam nadzieję, że przez czas liceum odkryję jakąś zajawkę, która naprawdę mnie pochłonie”.

Jednocześnie samo odkładanie decyzji nie zawsze przynosi spokój. Dla części osób źródłem napięcia staje się świadomość, że czas na podjęcie decyzji stopniowo się kończy:

„Dla mnie największym problemem jest fakt, że nie do końca wiem, co chcę w życiu robić i jeszcze mam trochę czasu do matury, ale mimo wszystko ten czas biegnie. Im dłużej jestem niezdecydowany, tym bardziej się stresuję, bo wiem że będę musiał się w pewnym momencie zadeklarować, na jakie studia idę, co rozszerzam na maturze i to mnie stresuje”.

W wypowiedziach młodych przyszłość nie jawi się więc przede wszystkim jako odległa wizja dorosłego życia. Jest znacznie bliżej. To seria konkretnych decyzji, które trzeba będzie podjąć w najbliższych latach, a jednocześnie decyzji podejmowanych w warunkach dużej niepewności.

Kompetencje, które badani uznali za kluczowe, zaskakująco dokładnie pokrywają się z tym, co o przyszłości pracy mówią sami pracodawcy. Według Światowego Forum Ekonomicznego do 2030 roku zmianie ulegnie 39 procent kluczowych umiejętności wymaganych na rynku pracy, a wśród kompetencji zyskujących najszybciej na znaczeniu, obok obsługi AI i big data oraz cyberbezpieczeństwa, znajdują się myślenie kreatywne oraz odporność, elastyczność i zwinność, a także ciekawość i uczenie się przez całe życie; myślenie analityczne pozostaje przy tym umiejętnością najpowszechniej oczekiwaną, wskazywaną przez siedem na dziesięć firm⁸⁹. Elastyczność, krytyczne myślenie i komunikacja, które wybrali nasi rozmówcy i rozmówczynie, to niemal dokładnie ta lista, sformułowana językiem nastolatka.

Między deklarowaną wagą kompetencji a ich realnym opanowaniem istnieje jednak dobrze udokumentowana przepaść. W międzynarodowym badaniu kompetencji cyfrowych ICILS 2023, obejmującym ponad 130 tysięcy ósmoklasistów z 35 systemów edukacyjnych, **51 procent uczniów nie osiągnęło progu, od którego zaczyna się samodzielna ocena wiarygodności informacji, a na poziomie najwyższym znalazł się 1 procent**⁹⁰. Badacze od lat opisują to zjawisko jako mit „cyfrowego tubylca”: dorastanie z technologią nie przekłada się samo z siebie na umiejętność jej krytycznego używania⁹¹. Wskazanie krytycznego myślenia przez młodych jako kompetencji przyszłości należy więc czytać jako trafną diagnozę potrzeby, a nie deklarację posiadania.

Plany edukacyjne polskich nastolatków są od lat stabilne: 63 procent uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych zamierza studiować na wybranym kierunku, przy czym połowa z nich chce łączyć studia z pracą zarobkową⁹². Ciekawie zmienia się za to obraz tego, co ich zdaniem decyduje o znalezieniu pracy: obok inteligencji i zdolności (54 procent wskazań) niemal równie często wymieniane są znajomości i układy (51 procent, wzrost o 10 punktów względem 2021 roku)⁹³.

Młodzi patrzą więc na rynek pracy pragmatycznie, jako na grę kompetencji i kapitału społecznego jednocześnie.

Emocje, które towarzyszą myśleniu o przyszłości, także mają solidne odzwierciedlenie w danych. W badaniu z 2025 roku aż 70 procent uczniów deklaroowało obawę przed wybuchem wojny światowej, 62 procent przed negatywnymi konsekwencjami rozwoju sztucznej inteligencji, a 61 procent przed inwazją Rosji na Polskę; 59 procent zgadza się przy tym ze stwierdzeniem, że ich pokolenie czeka większe wyzwania niż te, przed którymi stało pokolenie rodziców⁹⁴.

To nie jest polska osobiwość: w międzynarodowym badaniu 10 tysięcy młodych ludzi z 10 krajów 75 procent uznało przyszłość za przerażającą, a 59 procent było bardzo lub skrajnie zaniepokojonych zmianą klimatu⁹⁵.

Na tym tle opisana w naszych rozmowach strategia koncentrowania się na „tu i teraz” wygląda mniej jak brak ambicji, a bardziej jak adaptacja do świata, którego zmienność młodzi dobrze rozpoznają. Presja związana z najbliższymi wyzwaniami, czyli matura i rekrutacja, jest przy tym realna: to właśnie w publicznych liceach ogólnokształcących odczuwany stres szkolny osiąga najwyższe wartości ze wszystkich typów szkół⁹⁶.

Sfera cyfrowa

Stosunek osób badanych do narzędzi AI był przede wszystkim neutralny. Młodzi korzystają z nich głównie przy prostych zadaniach, często związanych ze szkołą, oraz w celu pozyskiwania informacji, na przykład sprawdzania danych czy wyjaśniania nowych pojęć:

„Korzystam, zadaję mu pytania tylko jak czegoś nie rozumiem np. w matematyce, żeby pomógł mi to zrozumieć”.

Jednocześnie narzędzia AI zaczynają być postrzegane jako coraz bardziej zbliżone do wyszukiwarki Google. Ma to związek między innymi z pojawiającymi się w Google podsumowaniami tworzonymi przez sztuczną inteligencję:

„Nie ma większego znaczenia, bo teraz i tak jak się wpisuje jakąś frazę w Google, to pojawia się to podsumowanie AI. Nawet jeżeli nie mam do tego wielkiego zaufania, to jeśli zobaczę taki tekst napisany, to później nie chce mi się już patrzeć na jakichś stronach internetowych.”

AI może być również traktowana jako punkt wyjścia do dalszego samodzielnego poszukiwania informacji. Jedna z osób badanych wskazuje, że odpowiedź uzyskana od ChatGPT może być przydatna przede wszystkim wtedy, gdy prowadzi do źródeł, które można następnie samodzielnie sprawdzić:

„Do Chata można napisać, co nas boli i w jaki sposób. Ja bym personalnie tak zrobiła, żeby znaleźć tam źródła, bo w tych odpowiedziach pokazuje, z jakich źródeł to wzięt, a potem sprawdzić je i poczytać, bo jak się wyszukuje w wyszukiwarce, to nie wyskakuje to, co chcemy sprawdzić”.

Inaczej oceniane jest jednak wykorzystywanie sztucznej inteligencji do szukania wsparcia w problemach emocjonalnych. W tym obszarze ocena narzędzia była zdecydowanie negatywna wśród prawie wszystkich osób badanych. W ich wypowiedziach powracały dwa argumenty: brak realnego ludzkiego wsparcia oraz przekonanie, że sztuczna inteligencja jest zaprogramowana w taki sposób, aby nadmiernie zgadzać się z użytkownikiem:

CYTAT Z BADANIA

„Chat GPT nie jest osobą realną i jak się z nim rozmawia, to nie można dostać takiego wsparcia jak od realnej osoby, np. przyjaciela, rodzica czy psychologa. Jest zaprogramowany tak, aby się zgadzał z Tobą we wszystkim, więc nie można w nim szukać pomocy ani racjonalnego wytłumaczenia problemu.”

Pojawiły się również głosy, że takie wykorzystywanie sztucznej inteligencji „może też być niebezpiecznie w takich delikatnych tematach”. Jedna z osób zwracała uwagę na ryzyko wynikające z przekonania, że AI zawsze staje po stronie użytkownika:

„Pisanie z Chatem GPT bardzo źle wpływa na aktualną młodzież, ponieważ chat GPT działa tak, że zamiast powiedzieć Ci, że np. coś źle zrobiłeś, to będzie zawsze po stronie użytkownika, przez co ludzie mogą mieć bardzo podwyższone ego”.

Tylko jedna osoba spośród wszystkich badanych dopuściła możliwość korzystania ze sztucznej inteligencji w sytuacji, gdy nie chce dzielić się problemem z innymi osobami. W pozostałych wypowiedziach wyraźnie oddzielano więc wykorzystanie AI jako narzędzia do zdobywania informacji od traktowania go jako źródła wsparcia emocjonalnego.

Media społecznościowe są stałym elementem codziennego funkcjonowania osób badanych, ale ich rola w radzeniu sobie z trudnościami jest przede wszystkim związana z odwróceniem uwagi. Wszystkie osoby badane wskazywały, że scrollowanie pozwala na chwilę odciąć się od problemu poprzez dostarczenie kolejnych bodźców i skierowanie uwagi na coś innego:

CYTAT Z BADANIA

„Scrollowanie dodaje bodźców i rozprasza, przez co nie myślimy o problemie”.

Znaczenie ma jednak również to, jakie treści pojawiają się na ekranie. Kilka osób zwracało uwagę, że ich wpływ może być różny w zależności od charakteru materiałów:

„Zależy jakie kto ma treści, jak radosne to potrafią oderwać, jak inne depresyjne to utrudniają”.

Media społecznościowe nie są przy tym postrzegane jako miejsce, w którym można uzyskać rzeczywiste wsparcie emocjonalne:

„Media społecznościowe nie są miejscem, gdzie można znaleźć pomoc. Nie wierzę w to, żeby jakaś influencerka okazała mi jakieś wsparcie poprzez oglądanie jej treści”.

Ich rola może być jednak nieco bardziej złożona. Dla części badanych natrafienie na treści dotyczące doświadczeń podobnych do własnych może dawać poczucie, że nie są sami z daną sytuacją. Nie chodzi więc o bezpośrednią relację czy otrzymanie pomocy od konkretnej osoby, ale raczej o rozpoznanie własnych doświadczeń w historiach innych rówieśników.

Ważną funkcją mediów społecznościowych pozostaje również dostęp do informacji. Osoby badane

deklarują, że nie przyjmują wszystkich treści bezkrytycznie i starają się oceniać ich wiarygodność. Wskazują przy tym na kilka elementów, które pomagają im dokonać takiej oceny. Znaczenie ma między innymi specjalizacja danego konta, czyli to, czy koncentruje się ono na konkretnym obszarze wiedzy, kwalifikacje autora lub autorki, na przykład posiadany tytuł doktora, a także opinie innych użytkowników.

Neutralny, narzędziowy stosunek badanych do narzędzi AI to norma, którą widać w danych po obu stronach Atlantyku. W Polsce z co najmniej jednego narzędzia opartego na sztucznej inteligencji korzystało 70 procent nastolatków, a najpopularniejszym z nich jest Chat GPT (53 procent uczniów)⁹⁷. W USA chatbotów używa 64 procent nastolatków, najczęściej właśnie praktycznie: do szukania informacji (57 procent), pomocy w nauce (54 procent) i rozrywki (47 procent)⁹⁸. Odsetek amerykańskich nastolatków używających Chat GPT do zadań szkolnych podwoił się w ciągu roku, z 13 do 26 procent, przy czym sami młodzi rozróżniają zastosowania: ponad połowa uważa za dopuszczalne używanie go do poznawania nowych tematów, a mniej niż co piąty do pisania wypracowań⁹⁹.

Najciekawszy w naszych wynikach jest zdecydowany opór badanych przed traktowaniem AI jako wsparcia emocjonalnego, bo tu polskie deklaracje spotykają się z bardziej złożonym obrazem międzynarodowym. Z jednej strony w badaniu Pew tylko 12 procent nastolatków deklaruje, że szukało u chatbotów wsparcia emocjonalnego¹⁰⁰. Z drugiej strony reprezentatywne badanie amerykańskie pokazało, że 72 procent młodych próbowało już „towarzyszy AI”, a co trzeci użytkownik przynajmniej raz wybrał rozmowę z maszyną zamiast z człowiekiem w ważnej dla siebie sprawie¹⁰¹. **Brytyjskie badanie, jedno z nielicznych obejmujących także dzieci poniżej 13 lat, dodaje wymiar najbardziej niepokojący: wśród dzieci w trudnej sytuacji życiowej połowa użytkowników opisuje rozmowę z chatbotem jak rozmowę z przyjacielem, a co ósme dziecko mówi, że rozmawia z AI, bo nie ma nikogo innego**¹⁰². Podobny sygnał dało polskie badanie dzieci w wieku 9-14 lat: te, które kierowały do AI pytania o potrzeby psychiczne, miały wyraźnie niższy dobrostan niż pytające o codzienne sprawy i pasje¹⁰³. Grupowe deklaracje nie muszą więc opisywać tego, co dzieje się gdy młoda osoba jest sama.

Deklarowane przez badanych strategie oceny wiarygodności (specjalizacja profilu, kwalifikacje autora, opinie innych) warto natomiast zestawić z wynikami testów praktycznych, bo te studzą optymizm. W amerykańskim badaniu na próbie odzwierciedlającej populację szkół średnich 52 procent uczniów uznało anonimowo opublikowane na Facebooku nagranie, w rzeczywistości nakręcone w Rosji, za „mocny dowód” fałszerstw wyborczych w USA a spośród ponad trzech tysięcy badanych tylko trzy osoby dotarły do prawdziwego źródła nagrania¹⁰⁴. W międzynarodowym pomiarze ICILS ponad połowa ósmoklasistów nie potrafiła samodzielnie ocenić wiarygodności informacji¹⁰⁵. Między deklarowaną a praktykowaną weryfikacją treści istnieje więc luka, którą sami badani zresztą przeczuwają, mówiąc, że najważniejszą umiejętnością jest weryfikowanie wiedzy.

Perspektywa pokoleniowa

W swobodnych wypowiedziach na temat tego, co wyróżnia ich pokolenie na tle innych, uczestniczki i uczestnicy najczęściej wskazywali na większą swobodę w wyrażaniu siebie oraz odchodzenie od sztywnych norm społecznych. Mówili o większej otwartości w wyrażaniu własnych opinii, eksperymentowaniu z wyglądem i poszukiwaniu własnej tożsamości:

„Nasze pokolenie coraz mniej boi się wyrażać swoją opinię w społeczeństwie, wyróżniać wyglądem i zachowujemy się czasami inaczej, może niewygodnie dla innych, ale nie boimy się tego aż tak bardzo jak poprzednie pokolenie. Uważam, że to jest na plus, bo dobrze, że już nawet w młodszym wieku nastolatku mogą wyrażać swoje opinie i nie bać się, że społeczeństwo nie będzie się z tym zgadzać.”

CYTAT Z BADANIA

„Nie boimy się wyrażać siebie, na pewno w większym stopniu niż poprzednie pokolenia. Jest coraz mniej presji w społeczeństwie, żeby spełniać jakieś normy społeczne.”

„Mamy swobodę w kreowaniu samego siebie, możemy próbować różnych stylów i poznajemy siebie, możemy wszystko zmieniać i się poznawać.”

W podobnym kontekście pojawiały się wypowiedzi dotyczące mniejszego znaczenia podziałów związanych między innymi z płcią czy kolorem skóry:

„Nie ma aż tak dużo granic pomiędzy ludźmi w naszym wieku powodowanych przez płeć, kolor skóry i tak dalej. Kiedyś kontakty międzyludzkie bazowały na różnicach, a w obecnych czasach ludzie na to tak nie zważają”.

Obok większej swobody w wyrażaniu siebie badani zwracali uwagę na znaczenie relacji z rówieśnikami i wspólnego spędzania czasu. Swoje pokolenie opisywali również jako ciekawe świata, kreatywne i zainteresowane różnymi obszarami. W wypowiedziach pojawiał się także wątek zaangażowania w działania prospołeczne:

„Jest duża świadomość społeczna, widzimy wiele reklam czy nawołujących projektów, które zwracają uwagę na wiele problemów światowych. Mamy dostęp do różnych mediów, jesteśmy w stanie zobaczyć np. w polityce obie strony. przez to że mamy tego tak dużo, to jesteśmy w stanie przefiltrować to wszystko”.

„Dostęp do tej technologii wpływa na świadomość pokolenia.”

„Bardzo dużo osób angażuje się w wolontariaty, prospołeczne działania.”

CYTAT Z BADANIA

„Jesteśmy ciekawi świata, poznawania nowych rzeczy, dużo czasu spędzamy z rówieśnikami i najważniejsze są dla nas przyjaźnie.”

Pojedyncze wypowiedzi dotyczyły również poczucia humoru i jego możliwych zmian pod wpływem internetu. Jedna z osób badanych zwracała uwagę, że stały kontakt z dużą ilością różnorodnych bodźców może sprzyjać mniejszej wrażliwości na treści, które wcześniej byłyby postrzegane jako

przekraczające pewne granice:

„Jest w tym dużo winy internetu, bo przez to, że na co dzień dostajemy tak dużo informacji wszędzie, to stajemy się mniej empatyczni i przez to możemy się śmiać z rzeczy, które nie są śmieszne lub są niemoralne, np. z choroby, religii, śmierci. Dark humor był zawsze, ale teraz jest może bardziej powszechny”.

Pod koniec fokusu uczestniczki i uczestnicy zostali poproszeni o dokończenie zdania: „Chciał(a)bym, aby dorośli wiedzieli o moim pokoleniu, że...”. Najczęściej powracającym wątkiem było poczucie, że młodzi są nadmiernie generalizowani i oceniani przez pryzmat stereotypów. Badani chcieliby, aby dorośli dostrzegali, że technologie są stałą częścią ich rzeczywistości, ale nie wyczerpują jej.

CYTAT Z BADANIA

„Chciałbym, aby dorośli wiedzieli o moim pokoleniu, że telefony to nie jest wcale nasza największa pasja, wychodzimy na dwór, to nie jest całe nasze życie.”

W wypowiedziach powracało podkreślanie własnych zainteresowań, aktywności poza internetem oraz zaangażowania społecznego:

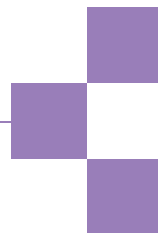
CYTAT Z BADANIA

„Każdy jest wrzucamy do jednego worka, że wszyscy mają problem z telefonami, że nikt nie ma własnych hobby, a jesteśmy całym ogromnym pokoleniem ludzi, którzy mają też super pomysły, są aktywni społecznie i działają.”

„Pomimo różnic i innego patrzenia na świat, to żeby traktowali nas poważnie i nie oceniali przez pryzmat np. internetu i mediów społecznościowych. Są przekonani, że każdy jest teraz uzależniony od telefonu, a to nie do końca prawda, po prostu są inne czasy i każdy tego używa.”

Potrzeba bycia traktowanym poważnie dotyczyła jednak nie tylko technologii. Badani wskazywali również na różnice w warunkach, w których dorastają, oraz związane z nimi problemy i presję. W ich ocenie doświadczenia poprzednich pokoleń nie zawsze stanowią adekwatny punkt odniesienia dla ich własnej sytuacji.

Szczególnie wyraźnie wątek ten pojawiał się w odniesieniu do szkoły i obciążenia nauką. Osoby badane postrzegają współczesny system edukacji jako źródło znacznej presji i podkreślają, że mimo wysiłku nie zawsze są w stanie sprostać wszystkim wymaganiom:



„Jest bardzo duża różnica np. systemu nauczania z lat siedemdziesiątych do teraz. Jest o wiele więcej nakładu pracy i stresu i sporo jest dorosłych, którzy mówią że jesteśmy leniwi, bo się nie przykładamy, ale po prostu my się bardzo stresujemy. I nieważne, jak bardzo się staramy – a staramy się bardzo – to jesteśmy zestresowani. Nie zawsze możemy ze wszystkim dawać sobie radę.”

CYTAT Z BADANIA

„My się naprawdę staramy, a mam wrażenie, że dorośli często tego nie widzą.”

W wypowiedziach pojawiała się również potrzeba uznania, że problemy młodych nie zawsze można porównywać z doświadczeniami dorosłych:

„Mamy inne problemy, których oni nie mogą rozwiązać i to, że czasami nie jesteśmy tacy silni jak oni – oni mówią, że oni wytrzymali to my też damy radę, a nie zawsze tak jest.”

Badani zwracali także uwagę na sytuacje, w których ich osiągnięcia są tłumaczone przede wszystkim większymi możliwościami współczesnego świata. W ich ocenie samo istnienie tych możliwości nie oznacza jednak, że korzystanie z nich nie wymaga wysiłku:

„Wiem, że starsze osoby aktualnie wszystkie nasze sukcesy zwalają na to, że mamy lepsze czasy i nie że wszyscy są mądrzejszy, a że mamy więcej możliwości. Z drugiej strony wiem, że wiele młodych nie wykorzystuje tych możliwości i moim zdaniem nie powinniśmy tego tak generalizować, że skoro ktoś ma dużo osiągnięć, to to normalne, bo teraz wszyscy tak mają. Chciałabym, aby bardziej doceniali tę pracę.”

W tej części rozmowy wyraźnie pojawia się więc nie tyle potrzeba przedstawienia Pokolenia Alfa jako „lepszego” od poprzednich pokoleń, ile potrzeba odejścia od prostych ocen i porównań. Młodzież chce, aby dostrzegano zarówno możliwości, które daje im współczesny świat, jak i wysiłek potrzebny do korzystania z nich. Jednocześnie zależy im na tym, aby technologia była postrzegana jako jeden z elementów ich codzienności, a nie jako definicja całego pokolenia.

KOMENTARZ DO BADANIA

Samoopis, który usłyszeliśmy od badanych, czyli otwartość, swoboda wyrażania siebie i gotowość do rozmowy o trudnych tematach, ma pokrycie w danych zbieranych bezpośrednio od tego pokolenia. W amerykańskim badaniu najstarszego rocznika Alf 85 procent trzynastolatków i nastolatków uznało, że otwarte rozmowy o zdrowiu psychicznym są korzystne dla społeczeństwa¹⁰⁶. W polskich pomiarach młodzież na progu dorosłości od lat najwyższą stawia miłość i przyjaźń (51 procent wskazań wśród najważniejszych celów życiowych), wyraźnie przed karierą czy wysoką pozycją mate-

rialną¹⁰⁷. Deklarowane w naszych rozmowach znaczenie przyjaźni i relacji nie jest więc kurtuazją, tylko stabilnym rysem pokoleniowym.

Najczęstszym stereotypem, przez który badani nie chcą być definiowani jest „pokolenie uzależnione od telefonów”. We wspomnianym już badaniu EU Kids Online 2026, obejmującym dokładnie Pokolenie Alf, 92,8 procent uczniów i uczennic nie zgłasza żadnego nasilonego objawu nadużywania internetu, a komplet czterech i więcej objawów dotyczy 0,7 procent badanych; autorzy wprost przestrzegają przed podejściem alarmistycznym¹⁰⁸. Co znamienne, język paniki przesiąkł do autonarracji samych młodych: w badaniu Springtide 43 procent trzynastolatków opisuje siebie jako „uzależnionych od telefonu”, co jest samooceną, nie diagnozą¹⁰⁹. **Młodzi mówią o sobie językiem, którym mówią o nich dorośli, i zarazem, jak pokazują nasze rozmowy, mają tego języka dość.**

Warto przy tym pamiętać, że ekranowa codzienność nie jest wyłącznością młodych: badania nad zjawiskiem technoference pokazują, że przerywanie interakcji z dzieckiem przez telefon rodzica wiąże się ze wzrostem problemów z zachowaniem u dzieci¹¹⁰. Lustro, w które młodzi proszą dorosłych, żeby spojrzeli, ma więc dwie strony.

Możliwe dalsze kierunki badań

Przeprowadzone badanie pozwoliło uchwycić najważniejsze obszary codziennych doświadczeń młodych ludzi oraz wskazać wątki, które szczególnie wyraźnie powtarzały się w rozmowach. Ze względu na eksploracyjny i jakościowy charakter badania jego wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do dalszego pogłębienia niektórych zagadnień oraz lepszego zrozumienia mechanizmów tych doświadczeń. Poniżej przedstawiono zagadnienia, które w świetle przeprowadzonych rozmów wydają się szczególnie istotne z perspektywy kolejnych badań.

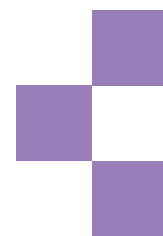
Kształtowanie świadomości emocjonalnej i sposobów radzenia sobie ze stresem

Wśród osób badanych widoczna była tendencja do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami przede wszystkim poprzez chwilowe odsunięcie problemu i zajęcie się czymś innym, na przykład sportem, hobby czy spotkaniem ze znajomymi. Rozmowa z drugą osobą również pojawiała się jako forma wsparcia, jednak często była opisywana raczej jako możliwość wspólnego spędzenia czasu, „ponarzekań” czy oderwania się od problemu niż jego bezpośredniego omawiania i wspólnego przeżywania emocji.

Otwiera to kilka wątków, które warto pogłębić w dalszych badaniach m.in.: Jak młodzi rozpoznają i nazywają trudne emocje? Dlaczego w określonych sytuacjach wybierają konkretne sposoby radzenia sobie ze stresem? W jaki sposób budują swoją sieć wsparcia i do kogo zwracają się w sytuacji większego przeciążenia lub bezsilności? Pogłębienie tych zagadnień pozwoliłoby lepiej zrozumieć nie tylko same strategie radzenia sobie, ale również to, co stoi za ich wyborem.

Pokolenie Alfa na tle Pokolenia Z

Kolejnym obszarem, który wymaga dalszego pogłębienia, jest porównanie doświadczeń Pokolenia Alfa i Pokolenia Z. Takie badanie pozwoliłoby sprawdzić, które doświadczenia i wyzwania są dla obu grup wspólne, a w których obszarach rzeczywiście pojawiają się różnice.



Porównanie tych perspektyw byłoby szczególnie istotne z punktu widzenia pytania, na ile obserwowane zjawiska można wiązać ze specyfiką dorastania w obecnych warunkach, a na ile są one związane z różnicami pokoleniowymi. Pozwoliłoby również uwzględnić szerszy kontekst zmian społecznych i technologicznych oraz sprawdzić, jak przedstawiciele obu pokoleń postrzegają siebie nawzajem.

Identyfikacja stresorów młodych oraz mechanizm nawarstwiania się problemów

We wszystkich grupach pojawiał się podobny sposób opisywania przeciążenia. Nie musi ono wynikać z jednego dużego problemu. Częściej zaczyna się od kilku mniejszych trudności, które stopniowo nakładają się na siebie i wzajemnie się wzmacniają.

Obecne badanie nie pozwala jednak jeszcze określić, w którym momencie takie nagromadzenie staje się szczególnie trudne oraz gdzie można skutecznie przerwać ten proces. Dalszej eksploracji wymagają więc między innymi pytania o najbardziej krytyczne momenty, pierwsze sygnały przeciążenia, potrzeby młodych w takiej sytuacji oraz sposoby, które mogą pomóc zatrzymać narastanie kolejnych problemów.

Wpływ społecznych kryzysów na dorastanie Pokolenia Alfa

Kolejnym obszarem jest wpływ wydarzeń, które towarzyszyły dorastaniu obecnego Pokolenia Alfa, takich jak pandemia COVID-19, okres nauki zdalnej czy wojna w Ukrainie, a także inne doświadczenia związane ze zmiennością współczesnego świata.

Dalsze badania mogłyby sprawdzić, które z tych wydarzeń sami młodzi uznają za ważne dla swojego pokolenia oraz czy i w jaki sposób wiążą je ze swoimi relacjami, codziennym funkcjonowaniem, podejściem do przyszłości i sposobami radzenia sobie z trudnościami.

Wsparcie Pokolenia Alfa ze strony dorosłych

Z przeprowadzonego badania nie wynika, że młodzi nie chcą rozmawiać z rodzicami o trudnościach. Część badanych mówiła wprost, że chce lub mogłaby korzystać ze wsparcia opiekunów, ale nie zawsze odpowiada im sposób, w jaki dorośli reagują na ich problemy.

W ich wypowiedziach pojawiały się przede wszystkim porównywanie obecnych doświadczeń z młodością rodziców, bagatelizowanie problemów oraz poczucie, że dorośli nie zawsze rozumieją warunki, w których dorastają współcześni nastolatkwie. Dalsze badanie mogłoby więc objąć obie perspektywy: młodych oraz dorosłych. Pozwoliłoby to przyjrzeć się temu, skąd biorą się różnice w sposobie postrzegania tych samych sytuacji oraz co sprawia, że komunikacja między młodymi a ich opiekunami staje się trudniejsza.

Krytyczne myślenie w praktyce

Młodzi wskazywali krytyczne myślenie jako jedną z najważniejszych kompetencji potrzebnych w dorosłym życiu, szczególnie w świecie dużej ilości informacji dostępnych w internecie. Jednocześnie obecne badanie pokazuje przede wszystkim, jak sami definiują znaczenie tej kompetencji, a nie w jakim stopniu rzeczywiście wykorzystują ją w praktyce.

Dalsze badania mogłyby więc pogłębić rozumienie tego, czym krytyczne myślenie jest dla młodych

oraz w jaki sposób uczą się go i wykorzystują. Ciekawym uzupełnieniem byłoby skonfrontowanie deklaracji z konkretnymi sytuacjami i treściami, w których osoby badane musiałyby ocenić wiarygodność informacji, rozpoznać manipulację lub zdecydować, czy przedstawione źródło można uznać za rzetelne.

PODSUMOWANIE – komentarz ekspercki – Krystyna Piątkowska

Pokolenie Alfa dorasta w czasie, w którym zmiana stała się jednym z najbardziej stałych elementów rzeczywistości. W okresie, w którym młody człowiek dopiero buduje swoją tożsamość, autonomię i przekonanie o własnych możliwościach, musi jednocześnie odnajdywać się w świecie szybko zmieniających się technologii, ogromnej liczby informacji i wydarzeń, których konsekwencje trudno przewidzieć. To ważny kontekst dla rozumienia tego, co młodzi mówią o swojej codzienności i przyszłości.

Na tym tle szczególnie znaczące wydaje się to, że młode osoby w badaniu wskazały elastyczność jako jedną z najważniejszych kompetencji przyszłości. Nie musi to oznaczać, że młodzi są bardziej przygotowani na zmianę niż wcześniejsze pokolenia. Można natomiast spojrzeć na tę odpowiedź jako na trafną diagnozę dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, w której dorastają. Przy tym elastyczność oznacza coś więcej niż gotowość do zmiany planów. To także zdolność do oceny sytuacji i modyfikowania własnego sposobu działania, kiedy zmieniają się warunki lub dotychczasowe rozwiązanie przestaje być skuteczne. W przypadku Pokolenia Alfa elastyczność nabiera więc szczególnego znaczenia: pozwala nie tyle przewidzieć zmianę, ile pozostać zdolnym do działania wtedy, gdy zmiana już nastąpi.

Ważnym aspektem wpływającym współcześnie na młode osoby jest także dostęp do informacji o świecie na niespotykaną wcześniej skalę. Mogą oni niemal natychmiast dowiedzieć się o wojnie, katastrofie czy kolejnym kryzysie, nawet jeśli wydarzenie rozgrywa się tysiące kilometrów od ich domu. Taka wiedza może poszerzać perspektywę, ale jednocześnie oznacza kontakt z wydarzeniami, na które młody człowiek nie ma bezpośredniego wpływu. Świadomość problemu nie zawsze daje bowiem możliwość jego rozwiązania. Stały kontakt z trudnymi informacjami może być więc obciążający, szczególnie gdy towarzyszy mu poczucie bezradności. Z tego względu ważne jest nie tylko pomaganie młodym w rozumieniu tego, co dzieje się na świecie, ale także wzmacnianie poczucia sprawczości, czyli świadomości, że nawet jeśli nie można kontrolować wszystkich okoliczności, nadal można podejmować decyzje i działać w obszarach pozostających w naszym zasięgu.

W tym kontekście warto również inaczej spojrzeć na technologię. W dyskusji o dzieciach i nastolatkach łatwo sprowadzić problem do liczby godzin spędzanych przed ekranem. Tymczasem samo zachowanie niewiele mówi o jego funkcji lub przyczynie. Młody człowiek może sięgać po telefon, żeby czegoś poszukać, porozmawiać z kimś, ale również żeby odpocząć lub na chwilę odsunąć od siebie napięcie. Korzystanie z technologii może być jednym ze sposobów regulowania emocji, zarówno poprzez kontakt z innymi, jak i rozrywkę, odwracanie uwagi czy chwilowe odsunięcie od trudnych doświadczeń. Kluczowe znaczenie ma więc nie samo zachowanie, ale jego miejsce w szerszym repertuarze sposobów radzenia sobie. Jeśli młoda osoba ma wiele różnych sposobów odpoczynku, szukania wsparcia czy regulowania napięcia, znaczenie pojedynczej aktywności będzie inne niż wtedy, gdy staje się ona podstawowym sposobem radzenia sobie.

Pod pewnym względem Pokolenie Alfa wyjątkowo wcześnie zostało „dopuszczone” do świata dorosłych. Ze względu na powszechność internetu i szybkość przepływu informacji, mają oni szeroki dostęp do treści, opinii i wydarzeń, które w pokoleniu ich dziadków, a często także rodziców, były od dzieci oddzielone barierą czasu, miejsca czy wieku. Nie oznacza to jednak, że szybciej osiągają dojrzałość emocjonalną. Rozwój psychiczny nadal wymaga czasu, doświadczenia i relacji z innymi. Alfy mogą więc wiedzieć o świecie więcej i wcześniej niż wcześniejsze pokolenia w ich wieku, ale sama wiedza nie zastępuje doświadczenia potrzebnego do jej rozumienia, porządkowania i osadzania we własnym życiu.

Pokolenie Alfa dopiero zaczyna swoją drogę i właśnie dlatego nie powinniśmy zbyt szybko przesądzać, jakie będzie w przyszłości. Znacznie ważniejsze jest jednak to, czy stworzymy młodym ludziom warunki, w których będą mogli rozwijać własne zasoby, budować poczucie sprawczości i uczyć się odnajdywania w świecie, którego kształtu sami jeszcze nie znamy. Wiele z wyzwań, z którymi będą się mierzyć, dopiero się pojawia. Nie sposób dziś przewidzieć wszystkich warunków, w jakich będą żyć jako dorośli. Możemy natomiast zadbać o to, żeby mieli kompetencje, relacje i przestrzeń potrzebne do tego, by w tej przyszłości się odnaleźć i z odwagą ją współtworzyć.

Przypisy

- ¹ J. Korczak, Jak kochać dziecko. Internat, Warszawa-Kraków 1920 (przedruk w: tenże, Dzieła, t. 7, Oficyna Wydawnicza Latona, Warszawa 1993; J. Korczak, Prawo dziecka do szacunku, [w:] tenże, Jak kochać dziecko. Momenty wychowawcze. Prawo dziecka do szacunku, seria: Dzieła, t. 7, red. H. Kirchner, A. Lewin, S. Wotoszyn, M. Ciesielska, oprac. tekstów E. Cichy, Oficyna Wydawnicza Latona, Warszawa 1993, s. 429-462.
- ² GWI, Gen Alpha unfiltered, 2025 – badanie GWI Kids, n = 21 502, wiek 8–15 lat, 18 rynków, w tym Polska; gwi.com/reports/gen-alpha.
- ³ Huang P. i in., Neurobehavioural links from infant screen time to anxiety, „eBioMedicine” 2026;123:106093 (opublikowane online 29.12.2025), DOI 10.1016/j.ebiom.2025.106093 – grupa urodzeniowa GUSTO (Singapur), n = 168.
- ⁴ NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, Warszawa 2025; badanie zrealizowano we wrześniu i październiku 2024 na próbie 3655 uczniów oraz 918 rodziców.
- ⁵ M. Dębski, J. Flis, MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce, Fundacja UNAWEZA, Warszawa 2023; mlodeglowy.pl.
- ⁶ Springtide Research Institute, Thirteen: A First Look at Gen Alpha, 2024 – badanie zrealizowane w styczniu 2024 na próbie 1112 trzynastolatków w USA; springtideresearch.org.
- ⁷ J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, Polskie badanie EU Kids Online 2026, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2026, DOI 10.14746/amup.9788323245308 – reprezentatywna próba N = 1502 uczniów w wieku 10-16 lat, 80 wylosowanych szkół, badanie zrealizowane w 2025 r. przez zespół UAM, UJ i UW.
- ⁸ J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, Polskie badanie EU Kids Online 2026, str. 21, op. cit.
- ⁹ J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, Polskie badanie EU Kids Online 2026, str. 103, op. cit.
- ¹⁰ J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, Polskie badanie EU Kids Online 2026, op. cit.
- ¹¹ J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, Polskie badanie EU Kids Online 2026, op. cit., str. 103
- ¹² NASK, Nastolatki..., op. cit.
- ¹³ Rada do Spraw Cyfryzacji, Stanowisko w sprawie ochrony małoletnich przed dostępem do szkodliwych treści i problematycznym korzystaniem z platform społecznościowych, czerwiec 2025; BIP Ministerstwa Cyfryzacji. Przywołane liczby Rada podaje za raportem „Internet dzieci” (Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, dane za 2024 r.).
- ¹⁴ NASK, Nastolatki..., op. cit.
- ¹⁵ GWI, Gen Alpha unfiltered, op. cit.
- ¹⁶ NASK, Nastolatki..., op. cit.
- ¹⁷ Common Sense Media, The Common Sense Census: Media Use by Kids Zero to Eight, 2025, badanie zrealizowane w sierpniu 2024 na reprezentatywnej próbie 1578 rodziców dzieci w wieku 0-8 lat w USA, s. 1 i 11 (Key Table A).
- ¹⁸ A. Orben, A. K. Przybylski, The association between adolescent well-being and digital technology use, „Nature Human Behaviour” 2019, t. 3, s. 173–182, doi: 10.1038/s41562-018-0506-1.
- ¹⁹ C. L. Odgers, M. R. Jensen, Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions, „Journal of Child Psychology and Psychiatry” 2020, t. 61, nr 3, s. 336–348, doi: 10.1111/jcpp.13190.
- ²⁰ J. Twenge, J. Haidt, T. Joiner, W. K. Campbell, Underestimating digital media harm, „Nature Human Behaviour” 2020, t. 4, nr 4, s. 346–348, doi: 10.1038/s41562-020-0839-4.
- ²¹ J. Twenge i in., „Journal of Adolescence” 2021, t. 93, nr 1, s. 257-269 doi: 10.1016/j.adolescence.2021.06.006
- ²² J. Haidt, The Anxious Generation, Penguin Press 2024; wyd. polskie: Niespokojne pokolenie, Zys i S-ka, Poznań 2025.
- ²³ C. Odgers, The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness?, „Nature” 2024, t. 628, s. 29-30, doi: 10.1038/d41586-024-00902-2.

- ²⁴ P. Valkenburg, A. Meier, I. Beyens, Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence, „Current Opinion in Psychology” 2022, t. 44, s. 58-68 doi: 10.1016/j.copsyc.2021.08.017.
- ²⁵ Neurobehavioural links from infant screen time to anxiety, op. cit.
- ²⁶ Alpha Generation's Social Media Use: Sociocultural Influences and Emotional Intelligence, 2025 – badanie podłużne, n = 721, wiek 10–15 lat; Taylor & Francis.
- ²⁷ National Literacy Trust, Children and young people's reading in 2024 oraz Children and young people's reading in 2025 – coroczne sondaże na próbach odpowiednio ok. 76 tys. i 115 tys. dzieci w wieku 8-18 lat (Wielka Brytania).
- ²⁸ Bone i in., „iScience” 2025, 28(9), doi: 10.1016/j.isci.2025.113288 – analiza danych American Time Use Survey 2003-2023, n = 236 270.
- ²⁹ Biblioteka Narodowa, Stan czytelnictwa książek w Polsce w 2025 roku, Warszawa 2026.
- ³⁰ M. Dębski, J. Flis, MŁODE GŁOWY..., op. cit.
- ³¹ Springtide Research Institute, Thirteen..., op. cit.
- ³² GWI, sondaż Zeitgeist, czerwiec 2025 – badanie dorosłych w wieku 16-64 lata, n = 12 195, 11 rynków; respondenci wskazywali maksymalnie trzy największe obawy dotyczące następnego pokolenia (kryzys zdrowia psychicznego był drugą najczęstszą odpowiedzią, za kosztami życia).
- ³³ EZOP II, wyniki badania dzieci i młodzieży w wieku 7-17 lat, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2021.
- ³⁴ NIK, Dostępność leczenia psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży, Warszawa 2020; NIK, Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży, Warszawa 2024.
- ³⁵ WHO Regional Office for Europe, A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada (badanie HBSC 2021/2022, Vol. 1), Kopenhaga 2023 – n = 279 117, 44 państwa.
- ³⁶ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023 – reprezentatywna próba osób w wieku 11-17 lat, N = 2026.
- ³⁷ M. Dębski, J. Pyżalski, J. Borchet, H. Witkowska, Dobre i złe wiadomości, Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, listopad 2025 – reprezentatywna próba N = 1818 uczniów klas VII szkół podstawowych i III szkół ponadpodstawowych.
- ³⁸ Springtide Research Institute, Thirteen..., op. cit.
- ³⁹ B. A. Betthäuser, A. M. Bach-Mortensen, P. Engzell, A systematic review and meta-analysis of the evidence on learning during the COVID-19 pandemic, „Nature Human Behaviour” 2023, 7(3), s. 375-385 doi: 10.1038/s41562-022-01506-4 – 42 badania z 15 krajów.
- ⁴⁰ Instytut Badań Edukacyjnych, Przeczytać i zrozumieć. Wyniki międzynarodowego badania osiągnięć czwartoklasistów w czytaniu PIRLS 2021, Warszawa 2023.
- ⁴¹ Instytut Badań Edukacyjnych, raport krajowy z badania TIMSS 2023, Warszawa 2024.
- ⁴² IEA, International Computer and Information Literacy Study (ICILS) 2023. International Report, listopad 2024 – 35 systemów edukacyjnych, ponad 130 tys. ósmoklasistów.
- ⁴³ P. A. Kirschner, P. De Bruyckere, The myths of the digital native and the multitasker, „Teaching and Teacher Education” 2017, t. 67, s. 135-142 doi: 10.1016/j.tate.2017.06.001.
- ⁴⁴ Beano Brain, Raising Gen Alpha: How Millennial Parenting is Impacting the Next Generation, 2023 – roczne badanie oparte na ponad 200 godzinach bezpośrednich wywiadów z dziećmi oraz sondażu na próbie 2000 rodziców w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych; omówienie: „Research World”, researchworld.com.
- ⁴⁵ Beano Brain, Raising Gen Alpha..., op. cit.
- ⁴⁶ The Measurement Model of Family Strengths for Generation Alpha, 2024 – badanie na próbie 521 rodziców i opiekunów w analizie eksploracyjnej oraz 508 w analizie konfirmacyjnej (łącznie 1029), Tajlandia; PubMed Central.
- ⁴⁷ A. Modliński, A. F. Pawlak i in., badania nad zachowaniami internetowymi dzieci i młodzieży wobec generatywnej sztucznej inteligencji, n > 400, wiek 9–14 lat, Centrum Badań nad Sztuczną Inteligencją i Cyberkomunikacją Uniwersytetu Łódzkiego, 2024; omówienie: Nauka w Polsce, naukawpolsce.pl. Publikacja recenzowana: A. Modliński, A. F. Pawlak, The Relationship Between the Mental Ill-Being of Youth and a Question They Wish to Ask the Artificial Intelligence, Springer LNNS, t. 1076, 2024, s. 200-207, DOI 10.1007/978-3-031-66594-3_21 (n = 402).
- ⁴⁸ A. F. Pawlak, wypowiedź w: Badaczka: pokolenie Alfa postrzega generatywną AI jak autorytet i wyrocznię, Nauka w Polsce (PAP), 24.09.2024, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,104561,badaczka-pokolenie-alfa->

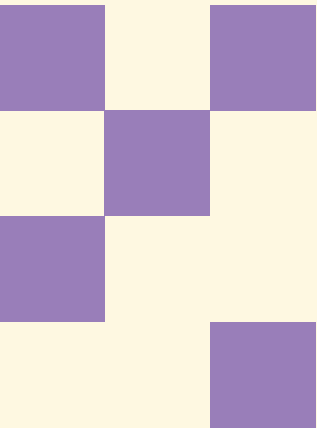
postrzega-generatywna-ai-jak-autorytet-i-wyroczenie.

- 49 Ibidem.
- 50 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, lipiec 2025 – reprezentatywna próba 1060 nastolatków w wieku 13-17 lat (USA).
- 51 Internet Matters, Me, Myself & AI, lipiec 2025 – badanie 1000 dzieci w wieku 9-17 lat (Wielka Brytania).
- 52 X. Sun, Y. Wang, B. T. McDaniel, AI companions and adolescent social relationships: Benefits, risks, and bidirectional influences, „Child Development Perspectives” 2026, 20(2), s. 91-98, doi: 10.1093/cdpers/aadaf009.
- 53 NASK, Nastolatki..., op. cit.
- 54 NASK, Nastolatki..., op. cit.
- 55 C. Barnes, A. Hall, S. Mantach i in., Assessing early effects of Australia's Social Media Minimum Age Act on adolescents' social media use: observational study, „BMJ” 2026, t. 393, e363695, doi: 10.1136/bmj-2026-363695.
- 56 eSafety Commissioner (Australia), ewaluacja wdrożenia Social Media Minimum Age Act, 2026.
- 57 WHO Regional Office for Europe, Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being. Policy brief, 2025 – opracowany z udziałem ekspertów współpracujących z polskim Ministerstwem Zdrowia; „Online lives, offline consequences” to tytuł komunikatu prasowego towarzyszącego publikacji briefu.
- 58 WHO Regional Office for Europe, A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada (badanie HBSC 2021/2022, Vol. 6), Kopenhaga 2024; „Teens, screens and mental health” to tytuł komunikatu prasowego towarzyszącego raportowi.
- 59 NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, Warszawa 2025 (badanie IX-X 2024, 3655 uczniów i 918 rodziców).
- 60 Fundacja CBOS, Młodzież 2025. Raport z badań ilościowych, Warszawa 2026 – badanie z X-XI 2025, N = 1506 uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych; seria badań prowadzona od lat 90.
- 61 Ofcom, Children and Parents: Media Use and Attitudes Report 2025/6, Londyn 2026 (5008 rodziców i 3426 dzieci).
- 62 GWI, Gen Alpha unfiltered, 2025 – panel GWI Kids, n = 21 502, wiek 8-15 lat, 18 rynków, w tym Polska.
- 63 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 64 CBOS, Wydatki rodziców na edukację dzieci w roku szkolnym 2025/2026, komunikat nr 107/2025, październik 2025.
- 65 P. Zembura, A. Korcz, E. Cieśla, H. Nałęcz, Raport o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce w ramach projektu Global Matrix 4.0, Fundacja V4Sport, Warszawa 2022.
- 66 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 67 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 68 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 69 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 70 M. Dębski, J. Flis, MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym, Fundacja UNAWEZA, Warszawa 2023 – n = 184 447 uczniów w wieku 10-19 lat; dobór celowy przez szkoły, autorzy sygnalizują ryzyko autoselekcji.
- 71 EZOP II, badanie dzieci i młodzieży w wieku 7-17 lat, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2021.
- 72 M. Solmi i in., Age at onset of mental disorders worldwide, „Molecular Psychiatry” 2022, 27, s. 281-295, DOI 10.1038/s41380-021-01161-7 – metaanaliza 192 badań, n = 708 561.
- 73 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 74 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023 – reprezentatywna próba osób w wieku 11-17 lat, N = 2026.
- 75 WHO Regional Office for Europe, A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada (badanie HBSC 2021/2022, Vol. 1), Kopenhaga 2023 – n = 279 117, 44 kraje.
- 76 B. E. Compas i in., Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence, „Psychological Bulletin” 2017, 143(9), s. 939-991 – metaanaliza 212 badań, n = 80 850.
- 77 I. Beyens i in., The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent, „Scientific Reports”

- 2020, 10:10763 – badanie metodą próbkowania doświadczenia, 2155 pomiarów.
- 78 P. Zembura i in., Raport o stanie aktywności fizycznej..., op. cit.
- 79 R. Guthold i in., Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants, „The Lancet Child & Adolescent Health” 2020, 4(1) s. 23-35 doi:10.1016/S2352-4642(19)30323-2 – 1,6 mln uczniów w wieku 11-17 lat ze 146 krajów.
- 80 L. Hale, S. Guan, Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review, „Sleep Medicine Reviews” 2015, t. 21, s. 50-58, doi: 10.1016/j.smrv.2014.07.007 – przegląd 67 badań.
- 81 B. Carter, P. Rees, L. Hale, D. Bhattacharjee, M. S. Paradkar, Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis, „JAMA Pediatrics” 2016, 170(12), s. 1202-1208, doi: 10.1001/jamapediatrics.2016.2341 – metaanaliza, n = 125 198.
- 82 L. E. Hartstein i in., The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement, „Sleep Health” 2024, 10(4), s. 373-384, doi: 10.1016/j.sleh.2024.05.001 – stanowisko konsensusowe panelu eksperckiego.
- 83 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 84 F. Saraipour, S. Panahi, L. Nemati-Anaraki, A. Shahraki-Mohammadi, Adolescents' Health Information-Seeking Behavior: A Scoping Review, „Journal of Adolescent Health” 2025, 77(4), s. 592-601.
- 85 J. L. Freeman, P. H. Y. Caldwell, P. A. Bennett, K. M. Scott, How Adolescents Search for and Appraise Online Health Information, „The Journal of Pediatrics” 2018, 195, s. 244-255.
- 86 A. Yeung, E. Ng, E. Abi-Jaoude, TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media Content Quality, „The Canadian Journal of Psychiatry” 2022, 67(12) s. 899-906 doi:10.1177/07067437221082854 – analiza 100 najpopularniejszych filmów.
- 87 J. W. Ayers i in., Comparing Physician and Artificial Intelligence Chatbot Responses to Patient Questions Posted to a Public Social Media Forum, „JAMA Internal Medicine” 2023, 183(6) s. 589-596 doi:10.1001/jamainternmed.2023.1838.
- 88 Dane o realizacji powszechnego programu szczepień przeciw HPV: Ministerstwo Zdrowia i NIZP PZH-PIB (serwis szczepienia.pzh.gov.pl) oraz omówienia w prasie medycznej z lat 2023-2024.
- 89 World Economic Forum, The Future of Jobs Report 2025, Genewa, styczeń 2025.
- 90 IEA, International Computer and Information Literacy Study (ICILS) 2023. International Report, listopad 2024 – 35 systemów edukacyjnych, ponad 130 tys. ósmoklasistów; Polska nie uczestniczyła w tej edycji, ostatni polski pomiar pochodzi z 2013 roku.
- 91 P. A. Kirschner, P. De Bruyckere, The myths of the digital native and the multitasker, „Teaching and Teacher Education” 2017, 67, s. 135-142, doi: 10.1016/j.tate.2017.06.001
- 92 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 93 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 94 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 95 C. Hickman i in., Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change a global survey, „The Lancet Planetary Health” 2021, 5(12) s. e863-e873 doi: 10.1016/S2542-5196(21)00278-3 – 10 000 osób w wieku 16-25 lat z 10 krajów; badanie finansowane przez organizację AVAAZ.
- 96 Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- 97 NASK, Nastolatki..., op. cit.
- 98 Pew Research Center, How Teens Use and View AI, 24.02.2026 – n = 1458 nastolatków w wieku 13-17 lat i ich rodziców, badanie IX-X 2025.
- 99 Pew Research Center, About a quarter of U.S. teens have used ChatGPT for schoolwork, 15.01.2025.
- 100 Pew Research Center, How Teens Use and View AI, op. cit.
- 101 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, lipiec 2025 – reprezentatywna próba 1060 nastolatków w wieku 13-17 lat (USA).
- 102 Internet Matters, Me, Myself & AI, lipiec 2025 – badanie 1000 dzieci w wieku 9-17 lat (Wielka Brytania).
- 103 A. Modliński, A. F. Pawlak, The Relationship Between the Mental Ill-Being of Youth and a Question They Wish to Ask the Artificial Intelligence, Springer LNNS, t. 1076, 2024, s. 200-207, DOI 10.1007/978-3-031-66594-3_21 (n

= 402).

- ¹⁰⁴ J. Breakstone, M. Smith, S. Wineburg i in., Students' Civic Online Reasoning: A National Portrait, „Educational Researcher” 2021, 50(8) s. 505-515 doi:10.3102/0013189X211017495 – badanie 3446 uczniów szkół średnich, 2018-2019.
- ¹⁰⁵ IEA, ICILS 2023. International Report, op. cit.
- ¹⁰⁶ Springtide Research Institute, Thirteen: A First Look at Gen Alpha, 2024 – n = 1112 trzynastoletków (USA); wskaźnik 85 procent za suplementem wyników badania.
- ¹⁰⁷ Fundacja CBOS, Młodzież 2025..., op. cit.
- ¹⁰⁸ J. Pyżalski, P. Plichta, Ł. Tomczyk, Polskie badanie EU Kids Online 2026, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2026 – reprezentatywna próba N = 1502, wiek 10-16 lat.
- ¹⁰⁹ Springtide Research Institute, Thirteen..., op. cit.
- ¹¹⁰ B. T. McDaniel, J. S. Radesky, Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems, „Child Development” 2018, 89(1) s. 100-109, doi: 10.1111/cdev.12822



ALPHA INSIGHTS

Raport o Pokoleniu Alfa · Warszawa 2026



**półtorej
minuty**

