Ekran zamiast podwórka: cena wielkiego przeprogramowania

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje głęboką zmianę cywilizacyjną, którą Jonathan Haidt określa mianem Wielkiego Przeprogramowania Dzieciństwa. Tekst szczegółowo opisuje, jak przejście od dzieciństwa opartego na zabawie do dzieciństwa opartego na ekranach zniszczyło fundamenty rozwoju psychicznego młodych ludzi. Autor przybliża pojęcia deprywacji operacyjnej, inżynierii dopaminy oraz zaniku dostrajania emocjonalnego, które prowadzą do kryzysu zdrowia psychicznego pokolenia Z. Wskazuje na destrukcyjną rolę algorytmów mediów społecznościowych i kultury sejfityzmu, jednocześnie podkreślając konieczność powrotu do realnych więzi, swobodnej zabawy oraz budowania antykruchości u dzieci. To diagnoza współczesnego społeczeństwa, które bezrefleksyjnie poddało najmłodszych eksperymentowi technologicznemu.

This article examines the profound civilizational shift that Jonathan Haidt calls the Great Reprogramming of Childhood. The text details how the shift from a play-based childhood to a screen-based childhood has destroyed the foundations of young people's psychological development. The author explores the concepts of operational deprivation, dopamine engineering, and the loss of emotional attunement, which are leading to the mental health crisis of Generation Z. He points to the destructive role of social media algorithms and the culture of safekeeping, while emphasizing the need to return to real connections, free play, and foster antifragility in children. This is a diagnosis of a contemporary society that has thoughtlessly subjected its youngest children to technological experimentation.

Współczesne dzieciństwo przeszło radykalną transformację, którą Jonathan Haidt definiuje jako Wielkie Przeprogramowanie. Między 2010 a 2015 rokiem naturalna, cielesna i społeczna przestrzeń dorastania została gwałtownie wyparta przez wirtualną rzeczywistość, czyniąc z młodych ludzi uczestników niebezpiecznego eksperymentu

społecznego. Autor stawia tezę, że smartfony i algorytmy mediów społecznościowych nie są jedynie narzędziami, lecz systemowymi czynnikami niszczącymi fundamenty rozwoju: swobodną zabawę, realne dostrajanie emocjonalne i społeczne uczenie się. Ta cyfrowa kolonizacja, oparta na inżynierii dopaminy, prowadzi do głębokiej anomii, narastającej samotności oraz kryzysu zdrowia psychicznego, widocznego w drastycznym wzroście wskaźników depresji i lęku. Haidt ostrzega, że obecna nadopiekuńczość w świecie fizycznym, połączona z brakiem barier w sieci, tworzy pokolenie „kruche", pozbawione odporności psychicznej potrzebnej do radzenia sobie z wyzwaniami dorosłości. Artykuł analizuje, jak to cyfrowe przeprogramowanie różnicuje doświadczenia płci, prowadząc dziewczęta do pułapki perfekcjonizmu, a chłopców do eskapizmu, oraz dlaczego konieczne jest wspólne, odważne działanie państwa, szkół i rodziców, by przywrócić dzieciństwu jego naturalny, analogowy fundament i ocalić zdolność społeczeństwa do budowania trwałych więzi.

SŁOWA KLUCZOWE

Wielkie Przeprogramowanie Dzieciństwa | Jonathan Haidt | deprywacja operacyjna | inżynieria dopaminy | sejfityzm | antykruchość | anomia | komunikacja asynchroniczna | swobodna zabawa | dostrajanie emocjonalne | neuroplastyczność | pokolenie Z | algorytmy mediów społecznościowych | osie boskości | detoks cyfrowy

Wielkie Przeprogramowanie: jak ekrany niszczą dzieciństwo

„Wszystkie szczęśliwe dzieciństwa są do siebie podobne, każde nieszczęśliwe dzieciństwo krzywdzi zaś na swój niepowtarzalny sposób". Chciałoby się sparafrazować klasyczną frazę Tołstoja w czasach, gdy trauma najmłodszych pokoleń przybrała format pionowy, a jej jedyną ramką stała się obudowa smartfona. Między 2010 a 2015 rokiem w tkance społecznej coś bezpowrotnie pękło, zmieniając definicję dorastania w sposób, którego skutki dopiero zaczynamy w pełni pojmować. Dzieciństwo przestało być bowiem doświadczeniem zmysłowym, społecznym i przede wszystkim cielesnym, stając się pasmem bodźców płynących z ekranu. Zamiast eksploracji świata otrzymaliśmy samotność w cyfrowym tłumie, która skutecznie zastąpiła realne więzi.

Jonathan Haidt nazywa ten moment Wielkim Przeprogramowaniem Dzieciństwa, czyli skokową i systemową zmianą w warunkach rozwoju psychicznego młodych ludzi. Autor, aby unaocznić wagę tego przełomu, sięga po sugestywną metaforę, porównując sytuację dzieci do wysyłania ich na Marsa. W warunkach odmiennej grawitacji i nieznanych zagrożeń biologicznych rozwój ciała i psychiki musiałby ulec poważnemu zniekształceniu. Dla Haidta świat wirtualny działa identycznie, ponieważ zmienia fundamentalne parametry dorastania bez uprzednich testów bezpieczeństwa czy zbiorowej refleksji nad skutkami. To nie była ewolucja, lecz gwałtowna ekspozycja populacyjna na nieznane dotąd czynniki stresogenne.

W psychologii behawioralnej zjawisko to opisuje się jako deprywację operacyjną, którą dostrzegamy, gdy młody organizm zostaje pozbawiony możliwości uczenia się poprzez działanie. Jeśli dziecko nie może swobodnie eksplorować otoczenia, przewracać się i samodzielnie rozwiązywać konfliktów, nie buduje niezbędnych systemów odporności emocjonalnej. Bez tej tarczy umysł zaczyna zapadać się w sobie, co widać dziś wyraźnie w statystykach depresji oraz samookaleczeń. Właśnie to obserwujemy w dramatycznych raportach dotyczących kondycji psychicznej polskich nastolatków, którzy coraz częściej tracą kontakt z rzeczywistością. To nie jest metafora, to jest neurofizjologia, która bezlitośnie obnaża braki w naszym systemie wychowawczym.

Polska nie jest w tym procesie osobną planetą, choć pewne zjawiska dotarły do nas z niewielkim opóźnieniem względem Zachodu. Między 2012 a 2020 rokiem nastąpił u nas gwałtowny wzrost czasu spędzanego przed ekranami, któremu towarzyszył równie silny skok zaburzeń nastroju. Dzieciństwo, które niegdyś toczyło się w bramach, na trzepakach i boiskach, dzisiaj niemal całkowicie zamknęło się w nieprzejrzystych algorytmach. Za trzy lata izolacji pandemicznej, gdy relacje zredukowano do okienek w aplikacji, płacimy dziś dekadą kruszenia się młodej psychiki. Zamknięcie młodzieży w pokojach bez realnego dotyku i wspólnoty stało się rachunkiem, którego koszty społeczne będziemy spłacać przez pokolenia.

Haidt precyzyjnie wskazuje trzy filary rozwoju, które zostały zniszczone przez cyfrową kolonizację: swobodną zabawę, dostrajanie emocjonalne oraz społeczne uczenie się. Swobodna zabawa to biologiczny rdzeń rozwoju człowieka, stanowiący naturalną formę aktywności pozwalającą uczyć się ryzyka i współpracy. To właśnie ona uruchamia neuroplastyczność w płatach czołowych i buduje funkcje wykonawcze, czyli zdolność do planowania oraz kontroli impulsów. Niestety, od lat 80. XX wieku systematycznie eliminujemy zabawę z życia dzieci, najpierw przez nadopiekuńczość, a ostatecznie przez ekrany. Gry wideo nie są bowiem zabawą w sensie rozwojowym, gdyż nie uczą reakcji na ból fizyczny czy porażkę twarzą w twarz.

Kolejnym elementem jest dostrajanie, czyli synchronizacja emocjonalna z innymi ludźmi, opisywana w neurobiologii jako fundament intersubiektywności. Zgodność mikroekspresji, mimiki oraz tonu głosu buduje u dzieci poczucie bezpieczeństwa i rozwija teorię umysłu, niezbędną do empatii. Tymczasem media społecznościowe opierają się na komunikacji asynchronicznej, która funkcjonalnie i strukturalnie uniemożliwia pełne dostrojenie się do drugiego człowieka. Dzieci uczą się w ten sposób reaktywności na bodźce, ale nie nabywają głębokiej wrażliwości na cudze stany emocjonalne. Umieją perfekcyjnie zaplanować post na Instagramie, lecz nie potrafią przeprowadzić trudnej rozmowy w cztery oczy.

Trzecim filarem jest społeczne uczenie się, które opiera się na inklinacji konformistycznej oraz inklinacji prestiżu, czyli naśladowaniu liderów grupy. Problem polega na tym, że algorytmy platform cyfrowych niszczą naturalne hierarchie, zastępując mądrego mentora przypadkowym influencerem. Zamiast realnego autorytetu, jak nauczyciel czy starszy brat, kreuje się figurę performatywną, której jedynym kryterium siły jest liczba wyświetleń. To wypacza rozwój tożsamości, ponieważ wzorce płynące z sieci są często powierzchowne i całkowicie oderwane od lokalnej wspólnoty. Nie jest to przypadek, lecz efekt systemowego wzmocnienia przez mechanizmy, które premiują kontrowersję ponad merytoryczną wartość.

„Kto nie zaznał miłości w dzieciństwie, ten szuka jej przez całe życie – często tam, gdzie jej nie ma” – pisała Maria Orwid. Jej słowa brzmią dziś jak mroczne proroctwo dla pokolenia Z, które zamiast bliskości rodzica otrzymuje powiadomienia push. Gdy kontakt emocjonalny zostaje zastąpiony przez cyfrowy surogat, mózg dziecka nie uczy się rozpoznawać subtelnych sygnałów płynących z ludzkiej twarzy. Zamiast tego rozwijają się reakcje lękowe i narcystyczne, które stają się dominującym rysem osobowości młodych ludzi. To nie jest jedynie problem wychowawczy, lecz głęboka zmiana w architekturze mózgu, wymuszona przez środowisko nasycone technologią.

Jednym z najbardziej uderzających pojęć wprowadzonych przez Haidta jest sejfityzm, czyli ideologia absolutyzująca bezpieczeństwo psychiczne kosztem odporności. W imię ochrony dzieci przed każdym potencjalnym dyskomfortem tworzymy społeczeństwo niezdolne do życia w świecie złożonym i nieprzewidywalnym. Przykłady są aż nadto widoczne: zakazy samodzielnego wracania ze szkoły czy obsesyjna kontrola każdego kontaktu rówieśniczego. Nadopiekuńczość zabija duchową odporność, ponieważ brak doświadczania drobnych frustracji skutecznie hamuje rozwój dojrzałej tożsamości. Haidt przypomina, że dzieci są z natury antykruche, co oznacza, że potrzebują mikrotraum i wyzwań, aby móc prawidłowo rosnąć.

Pandemia COVID-19 była katastrofą dla młodzieży nie dlatego, że wirus atakował ich ciała, lecz dlatego, że uderzył w ich relacyjność. Zredukowanie życia do ekranu Teamsów sprawiło, że otrzymaliśmy pokolenie o ciałach nastolatków, ale kompetencjach emocjonalnych małych dzieci.

Dzisiejszy młody człowiek jest jednocześnie hiperpołączony z całym światem i przeraźliwie samotny w swoim pokoju. Dziewczynki, wpatrzone w wyidealizowane obrazy na Instagramie, czują się wiecznie niewystarczające, podczas gdy chłopcy znikają w świecie gier i pornografii. „Nie wiem, po co żyję" – to wyznanie, które powinno być dzwonem alarmowym dla każdego dorosłego, świadczącym o głębokiej anomii.

Anomia, czyli stan dezorientacji wynikający z utraty więzi społecznych i norm, pozwala zrozumieć, dlaczego młodzi mężczyźni tak masowo wycofują się z rzeczywistości. Haidt wprowadza tu pojęcie osi boskości, będącej metaforycznym wymiarem, w którym człowiek unosi się ku doświadczeniom zachwytu i transcendencji. Co ciągnie nas w dół tej osi? Nieustanne scrollowanie, porównywanie się z innymi i wieczna autoprezentacja w sieci. Co może nas unieść? Cisza, natura, wspólnota przy stole oraz rytuały, które nadają życiu głębszy sens. Dziś dzieci są zamknięte w świecie, który nie zna ciszy, a każdy ich impuls jest natychmiast monetyzowany przez gigantów technologicznych.

Przecież – jak pisał Bruno Bettelheim – najgłębsze rany to te, które dzieci noszą przez całe życie w milczeniu. Jeśli nie przywrócimy im realności, ryzyka i autentycznego kontaktu, za dwie dekady nie będziemy mierzyć się z kryzysem młodzieży, lecz z katastrofą cywilizacyjną. Będziemy musieli odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jakakolwiek kultura może przetrwać, jeśli nie potrafi wychować własnych dzieci do wolności. Wielkie Przeprogramowanie Dzieciństwa to cezura, która wymaga od nas radykalnej zmiany myślenia o technologii w służbie człowieka. Bez tej refleksji pozostaniemy jedynie obserwatorami duchowej degradacji, która na naszych oczach zamienia dzieciństwo w jałową, cyfrową pustynię.

Cyfrowa pułapka: jak inżynieria dopaminy niszczy dzieciństwo

Jonathan Haidt zwraca uwagę na uderzającą asymetrię: podczas gdy przemysł tytoniowy, pod pręgierzem badań i regulacji, musiał w końcu odpowiedzieć na pytania o rakotwórczość swoich produktów, giganci z Doliny Krzemowej wciągnęli miliardy młodych ludzi w nieprzebadany ekosystem bez żadnej oceny skutków długofalowych. To nie była ewolucja. To była ekspozycja populacyjna na niespotykaną dotąd skalę, gdzie królikiem doświadczalnym stało się całe pokolenie dorastające w cieniu algorytmów. Priorytetem korporacji nie był bynajmniej dobrostan użytkownika, lecz maksymalizacja „zaangażowania", co stanowi jedynie eufemistyczne określenie bezwzględnej kradzieży czasu i uwagi. Aplikacje projektowano w taki sposób, aby jak najmocniej wiązały procesy poznawcze, uruchamiając mechanizmy psychologiczne znane z najbardziej

uzależniających gier hazardowych. W tym cyfrowym kasynie stawką nie są jednak pieniądze, lecz fundamenty zdrowia psychicznego najmłodszych uczestników rynku.

Haidt stawia tezę, która dla wielu brzmi brutalnie, ale jest boleśnie precyzyjna: nie oddaliśmy naszych dzieci w ręce dilerów narkotykowych, lecz w ręce inżynierów dopaminy. Ci specjaliści wykorzystali zaawansowaną wiedzę neurobiologiczną, by uczynić z dziecięcej uwagi najbardziej pożądany towar na globalnym rynku danych. To nie jest metafora. To jest neurofizjologia, w której każdy „like" i każde powiadomienie staje się mikrodawką stymulanta, przebudowującą plastyczny jeszcze mózg adolescenta. Skala skutków tego Wielkiego Przeprogramowania Dzieciństwa, czyli fundamentalnej zmiany warunków dorastania polegającej na zastąpieniu realnych interakcji i swobodnej zabawy światem cyfrowym, jest dziś widoczna w statystykach medycznych. W pierwszej połowie drugiej dekady XXI wieku kraje anglosaskie i nordyckie odnotowały gwałtowny, niemal pionowy wzrost wskaźników lęku, depresji oraz samookaleczeń.

Szczególnie niepokojący jest fakt, że ta fala zaburzeń dotyka głównie dziewcząt, dla których trauma dzieciństwa ma dziś często format pionowy – zamknięty w wąskich ramkach smartfona i nieustannym porównywaniu się z nierealnymi ideałami. Odróżnia to obecny kryzys od wielkich wstrząsów historycznych, takich jak wielki kryzys gospodarczy czy zimna wojna, które paradoksalnie nie niszczyły psychiki młodych ludzi w tak masowy sposób. W obliczu zagrożeń zbiorowych społeczeństwa często odczuwały większą więź i wspólnotę, co budowało naturalną odporność na stres i poczucie sensu. Dziś mamy do czynienia z anomią, czyli stanem dezorientacji i poczucia bezsensu wynikającym z utraty realnych więzi społecznych oraz tradycyjnych norm i wartości. Dlatego źródeł obecnego załamania nie można redukować do czynników ekonomicznych, lecz należy ich szukać w samej strukturze codziennego doświadczenia.

Odpowiedzi dostarcza analiza zmiany medium, przez które młodzi ludzie zaczęli doświadczać świata społecznego i konstruować własną tożsamość. Tym medium stał się smartfon – narzędzie, które obiecywało wszechobecność, a przyniosło dzieciństwo oparte na telefonie, czyli model socjalizacji zdominowany przez asynchroniczną komunikację i nieustanną autoprezentację. Sherry Turkle już dekadę temu trafnie zdiagnozowała ten stan jako bycie „razem, ale osobno", co stało się podstawowym paradoksem epoki cyfrowej. Dzisiejszy nastolatek jest jednocześnie hiperpołączony i przeraźliwie samotny, uwięziony w pętli negatywnego sprzężenia zwrotnego. To mechanizm systemowy, w którym korzystanie z technologii osłabia zdolność radzenia sobie ze stresem, co napędza dalszą ucieczkę w sieć i pogłębia izolację.

Aby pojąć skalę tej zmiany, warto wrócić do klasyków psychologii rozwojowej, takich jak Erik Erikson, który wskazywał, że kluczowym zadaniem młodości jest rozwiązanie kryzysu tożsamości. Proces ten wymaga eksperymentowania, podejmowania ryzyka i doświadczania realnych

konsekwencji własnych działań w świecie fizycznym. W świecie online ryzyko zostaje zredukowane do sfery wizerunkowej, a brak fizycznego wymiaru wyzwań uniemożliwia rozwój antykruchości, czyli właściwości systemów, które wzmacniają się pod wpływem wstrząsów. Zamiast hartować ducha w ogniu realnych interakcji, młodzież wystawiona jest na globalną publiczność, co może prowadzić do upokorzeń o niespotykanej wcześniej skali. W efekcie otrzymujemy pokolenie, które jest niezwykle wrażliwe na bodźce, ale pozbawione mechanizmów obronnych wykuwanych w realnym działaniu.

Dzieciństwo pozbawione przestrzeni swobodnej zabawy i fizycznego ryzyka staje się dzieciństwem kruchym, w którym najmniejszy stresor urasta do rozmiaru traumy. Haidt rozwija tu pojęcie „sejfityzmu", czyli kultury przesadnego bezpieczeństwa, która w imię ochrony dzieci przed wszelkim ryzykiem doprowadziła do zaniku ich samodzielności. Nadopiekuńczość zabija duchową odporność, tworząc tragiczny paradoks: im bardziej staraliśmy się uchronić dzieci przed zagrożeniami w świecie realnym, tym łatwiej zostały one wciągnięte w świat wirtualny. Jak pisał Zygmunt Bauman, w świecie płynnej nowoczesności bezpieczeństwo i wolność pozostają w nieustannym konflikcie, a każde zwycięstwo jednego odbywa się kosztem drugiego. Pozbawiając dzieci realnej wolności do popełniania błędów, nieświadomie popchnęliśmy je w ramiona cyfrowych przestrzeni, w których poczucie bezpieczeństwa okazało się jedynie zręczną iluzją.

Wyjście z tej pułapki utrudnia logika działania zbiorowego, czyli trudność w zmianie szkodliwych trendów społecznych, gdy jednostki obawiają się wykluczenia w przypadku wyłamania się z grupy. Rodzice, nawet widząc destrukcyjny wpływ ekranów, często ulegają presji, nie chcąc skazywać swoich dzieci na cyfrowy ostracyzm. Niezbędne stają się zatem regulacje technologiczne, czyli prawne mechanizmy wymuszające na gigantach IT traktowanie dzieci inaczej niż dorosłych i realną ochronę ich dobrostanu. Musimy przyznać, że zamiast obiecanej transcendencji i poszerzenia horyzontów, zafundowaliśmy młodym ludziom intensyfikację immanencji – zamknięcie w ciasnym kręgu własnego wizerunku. Zamiast rozwoju, mamy do czynienia z regresją, a wysyłanie dzieci na cyfrowego Marsa bez odpowiedniego przygotowania musi skończyć się katastrofą. Tylko wspólna koordynacja rodziców, szkół i ustawodawców może przywrócić dzieciństwu jego naturalny, analogowy fundament.

Cztery filary upadku: jak smartfony niszczą dzieciństwo

Zjawisko, które Jonathan Haidt określa mianem wielkiego przeprogramowania, ma charakter głęboko cywilizacyjny i wykracza daleko poza zwykłą zmianę narzędzi komunikacji. To nie była ewolucja, lecz gwałtowna ekspozycja populacyjna, która w ciągu zaledwie kilku lat zburzyła

fundamenty dorastania budowane przez tysiąclecia. Dzieciństwo, oparte dotychczas na swobodnej zabawie i bezpośrednich relacjach, zostało niemal całkowicie wyparte przez model dzieciństwa opartego na telefonie. W tym nowym paradygmacie asynchroniczne komunikaty oraz nieustanna autoprezentacja zastępują realną obecność, co prowadzi do bolesnego braku zakorzenienia we wspólnocie. Zamiast stopniowego wprowadzania w dorosłość poprzez tradycyjne rytuały przejścia, współczesna młodzież zostaje wrzucona w świat cyfrowego chaosu.

Ten niepokojący obraz stanowi jedynie punkt wyjścia do głębszej analizy mechanizmów, które niszczą psychikę najmłodszego pokolenia. W dalszej części eseju przyjrzymy się czterem fundamentalnym krzywdom, jakie wyrządza dzieciństwo zdominowane przez ekrany, oraz specyficznym różnicom w tym procesie między dziewczętami a chłopcami. Nie można również pominąć wymiaru duchowej degradacji, którą Haidt obrazowo opisuje za pomocą metafory osi boskości. Każdy z tych elementów ukazuje inny aspekt konsekwencji cyfrowego przeprogramowania, wymagając od nas zrozumienia na styku psychologii rozwojowej, socjologii oraz antropologii. Zrozumienie tych procesów jest kluczowe, aby pojąć, dlaczego współczesny młody człowiek, choć stale podłączony do sieci, cierpi na tak dojmującą samotność.

Pierwszą i być może najbardziej dotkliwą krzywdą jest deprywacja społeczna, rozumiana jako drastyczne ograniczenie realnych kontaktów twarzą w twarz. Dane statystyczne z ostatnich lat są bezlitosne i pokazują dramatyczny spadek czasu spędzanego przez nastolatków w fizycznej obecności rówieśników. Spotkania, które dawniej trwały kilka godzin dziennie, zostały zredukowane do krótkich, często powierzchownych interakcji w przestrzeni wirtualnej. Choć cyfrowa komunikacja może wydawać się intensywna, brakuje jej kluczowego elementu fizycznej bliskości i niewerbalnych sygnałów. George Herbert Mead, klasyk socjologii, zauważył, że to właśnie w bezpośredniej interakcji kształtuje się jaźń odzwierciedlona, czyli zdolność widzenia siebie oczami innych. Bez tego lustra w oczach drugiego człowieka rozwój tożsamości staje się uboższy i całkowicie zależny od algorytmicznych reakcji tłumu.

Problem deprywacji społecznej nie ogranicza się jednak wyłącznie do sfery rówieśniczej, gdyż równie mocno uderza w fundamenty życia rodzinnego. Dzieci coraz częściej zgłaszają poczucie bycia ignorowanymi przez rodziców, którzy sami pozostają uwięzieni w pułapce własnych powiadomień i ekranów. Rodzina, będąca tradycyjnie pierwszą szkołą budowania więzi, zaczyna przypominać zbiór odizolowanych jednostek skupionych na własnych, cyfrowych światach. Hannah Arendt słusznie zauważała, że świat wspólny rodzi się tam, gdzie ludzie rozmawiają ze sobą i dzielą wspólne doświadczenie. Gdy autentyczną rozmowę zastępuje bezrefleksyjne scrollowanie, owa wspólna przestrzeń ulega nieuchronnej erozji. Prowadzi to do stanu anomii, czyli poczucia dezorientacji i bezsensu wynikającego z utraty tradycyjnych norm oraz więzi społecznych.

Drugą fundamentalną krzywdą, która niszczy dobrostan młodego pokolenia, jest chroniczna deprywacja snu wywołana nadużywaniem urządzeń mobilnych. Smartfony odbierają młodym ludziom nie tylko cenny czas przeznaczony na odpoczynek, ale przede wszystkim drastycznie obniżają jego jakość. Liczne badania naukowe potwierdzają, że niebieskie światło emitowane przez ekrany skutecznie hamuje wydzielanie melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację rytmu dobowego. Młodzież kładzie się spać coraz później, a ich sen jest nieustannie przerywany przez wibracje i dźwięki przychodzących powiadomień. Skutkiem tego procesu jest chroniczne niewyspanie, które upośledza koncentrację, obniża wyniki w nauce i drastycznie zwiększa ryzyko wystąpienia depresji. W ujęciu biologicznym sen jest niezbędny do regeneracji mózgu oraz konsolidacji pamięci, więc jego zaburzenie stanowi potężny czynnik ryzyka.

Trzecim filarem upadku jest rozproszenie uwagi, które w dobie powszechnej cyfryzacji przybrało formę niemal patologiczną. Przeciętny nastolatek otrzymuje obecnie blisko dwieście powiadomień dziennie, co oznacza, że jego procesy poznawcze są nieustannie przerywane. Takie mikrozaburzenia skutecznie uniemożliwiają rozwój funkcji wykonawczych mózgu, takich jak samokontrola, zdolność do długotrwałego skupienia czy planowanie działań. John Sweller, twórca teorii obciążenia poznawczego, dowodził, że nadmiar bodźców prowadzi do przeciążenia pamięci roboczej i blokuje proces efektywnego uczenia się. W świecie wiecznej notyfikacji głębokie myślenie, wymagające wysiłku i intelektualnej dyscypliny, staje się dla wielu młodych ludzi barierą nie do przejścia. Niektórzy badacze sugerują nawet, że ten mechanizm może stać u podstaw gwałtownego wzrostu diagnoz ADHD wśród współczesnej młodzieży.

Czwartą i najbardziej dramatyczną w skutkach krzywdą jest uzależnienie, które zostało wpisane w samą architekturę nowoczesnych aplikacji mobilnych. Projektuje się je w oparciu o bezwzględne zasady behawioralnego warunkowania, wykorzystując systemy nagród o zmiennej częstotliwości, znane z mechanizmów hazardowych. Każdy lajk czy nowe powiadomienie działa na mózg jak mikrodawka dopaminy, neuroprzekaźnika ściśle związanego z układem nagrody. To nie jest metafora. To jest neurofizjologia w swoim najbardziej surowym i niebezpiecznym wydaniu. Jak zauważył neurobiolog Jean-Pierre Changeux, ludzki mózg jest organem plastycznym, który nieustannie rzeźbi się pod wpływem dominujących doświadczeń. Jeśli tym doświadczeniem jest kompulsywne korzystanie z telefonu, struktura i funkcje mózgu ulegają trwałemu i szkodliwemu przekształceniu.

Wszystkie te cztery krzywdy nie funkcjonują w izolacji, lecz tworzą spójny i niszczycielski ekosystem, w którym każda patologia wzmacnia pozostałe. Deprywacja snu pogłębia problemy z koncentracją, a rozproszenie uwagi zwiększa podatność na uzależniające działanie algorytmów mediów społecznościowych. Z kolei uzależnienie od ekranu drastycznie redukuje czas poświęcany

na budowanie realnych relacji, co domyka koło deprywacji społecznej. Powstaje w ten sposób negatywne sprzężenie zwrotne, czyli mechanizm systemowy, w którym korzystanie z technologii osłabia zdolność radzenia sobie ze stresem. W rezultacie współczesna młodzież zostaje uwięziona w spiralnej pułapce, z której niezwykle trudno wydostać się bez zdecydowanej i świadomej interwencji dorosłych. Zrozumienie tej dynamiki jest pierwszym krokiem do odzyskania skradzionego dzieciństwa.

Cyfrowa pułapka: jak ekrany różnie kształtują płcie

Zjawisko to warto na wstępie naświetlić w języku teorii systemów, odwołując się do myśli Gregory'ego Batesona, który uczył nas patrzeć na świat przez pryzmat sprzężeń zwrotnych. Bateson zwracał uwagę, że systemy społeczne i psychiczne podlegają mechanizmom, w których skutek działania wraca do źródła, prowadząc albo do stabilizacji, albo do gwałtownej autodestrukcji. W przypadku dzieciństwa opartego na telefonie mamy do czynienia z negatywnym sprzężeniem zwrotnym, czyli procesem, w którym korzystanie z technologii systematycznie osłabia zdolność jednostki do radzenia sobie ze stresem, co napędza dalszą ucieczkę w sieć. To nie jest tylko kwestia złego nastroju, lecz głęboka erozja psychicznej odporności, która sprawia, że najprostsze wyzwania realnego świata stają się barierami nie do przejścia. Dlaczego jednak ta zmiana uderzyła z tak niszczycielską siłą właśnie w pokolenie Z, czyniąc z nich mimowolnych uczestników globalnego eksperymentu? Odpowiedź kryje się w neurobiologii, a konkretnie w tym, co Jonathan Haidt nazywa okresem wrażliwym, przypadającym na czas między dziewiątym a piętnastym rokiem życia. To nie jest metafora. To jest neurofizjologia.

W tym krytycznym oknie rozwojowym, gdy mózg jest najbardziej plastyczny i chłonny na wzorce kulturowe, nastąpiło Wielkie Przeprogramowanie Dzieciństwa, czyli fundamentalna zmiana warunków dorastania polegająca na zastąpieniu realnych interakcji światem cyfrowym. Zamiast budować tożsamość w oparciu o fizyczną obecność, swobodną zabawę i namacalne relacje rówieśnicze, miliony nastolatków otrzymały do rąk urządzenia, które przeniosły ich socjalizację w sferę asynchronicznej symulacji. Fundamenty psychiczne całego pokolenia zostały uformowane w warunkach bez precedensu w historii gatunku, co tłumaczy skalę obecnego kryzysu zdrowia psychicznego. Dzisiejszy nastolatek jest bowiem jednocześnie hiperpołączony i przeraźliwie samotny, uwięziony w strukturze, która obiecuje wspólnotę, a dostarcza jedynie izolacji. Choć ta cyfrowa powódź zalała wszystkich młodych ludzi, to jednak wyrzeźbiła w psychice dziewcząt i chłopców zupełnie inne koryta zniszczeń. Różnice te nie są dziełem przypadku ani wyłącznie efektem kultury, lecz wynikają z subtelnego splotu biologii i ewolucyjnych skryptów, które w świecie algorytmów zyskały nową, toksyczną dynamikę.

Dziewczęta w epoce ekranów stają przed wyzwaniem, które całkowicie obezwładnia mechanizmy obronne wykształcone przez tysiąclecia, stając się ofiarami bezlitosnej logiki porównań społecznych. Leon Festinger już dekady temu dowodził, że nasza samoocena karmi się zestawianiem własnego życia z życiem innych, przy czym porównania „w górę" niemal zawsze kończą się poczuciem dotkliwej niedoskonałości. Na Instagramie czy TikToku ten proces nie jest już sporadycznym incydentem, lecz nieustannym bombardowaniem wyreżyserowaną doskonałością, gdzie trauma dzieciństwa ma format pionowy. Każde przesunięcie palcem po ekranie to kolejna dawka retuszowanych ciał, perfekcyjnych stylizacji i spreparowanych sukcesów, które budują w młodych kobietach przekonanie o własnej nieadekwatności. W świecie wizualnych platform dziewczęta nieustannie konfrontują swoją codzienność z cudzym, starannie wykadrowanym świętem, co prowadzi do dewastacji ich wewnętrznego poczucia wartości. Zamiast transcendencji mamy tu do czynienia z intensyfikacją immanencji, gdzie wartość jednostki zostaje zredukowana do cyfrowego obrazu podlegającego nieustannej, surowej ocenie anonimowego tłumu.

Zjawisko to prowadzi bezpośrednio do wykształcenia się perfekcjonizmu społecznie narzuconego, czyli niszczącego przekonania, że akceptacja otoczenia jest warunkowana spełnianiem nierealnych, zewnętrznych standardów. Jak zauważył psycholog Paul Hewitt, ta forma perfekcjonizmu wiąże się z najbardziej niszczącymi formami lęku i depresji, ponieważ tworzy psychiczne więzienie, z którego nie ma ucieczki. Co więcej, media społecznościowe stały się idealnym poligonem dla agresji relacyjnej, która w świecie dziewcząt zastępuje fizyczną konfrontację, opierając się na wykluczaniu, niszczeniu reputacji i rozpowszechnianiu plotek. W tradycyjnym świecie dom był azylem, miejscem, gdzie można było zamknąć drzwi przed prześladowcą i odzyskać spokój w kręgu najbliższych. Dziś prześladowca wchodzi do sypialni przez ekran smartfona, sprawiając, że cyberprzemoc staje się wszechobecna, a cierpienie ofiar – intensywniejsze i trudniejsze do zniesienia. Wystarczy jedno zdjęcie lub złośliwy komentarz, aby w krótkim czasie zniszczyć czyjeś poczucie godności na oczach całej społeczności, co dla młodej psychiki jest doświadczeniem granicznym.

Kolejnym mrocznym aspektem tej transformacji jest skłonność dziewcząt do dzielenia się emocjami, która w zdrowych warunkach buduje wsparcie, ale w sieci staje się wektorem dla chorób socjogennych. Mowa tu o zaburzeniach, które rozprzestrzeniają się nie przez wirusy, lecz przez naśladownictwo i społeczne zarażenie, co w ostatnich latach zaowocowało falami tików nerwowych czy nagłymi kryzysami tożsamości. Mechanizm ten można porównać do dawnych epidemii psychicznych, jak choćby średniowieczne tańce pląsawiczne, z tą różnicą, że algorytmiczne wzmacnianie treści działa szybciej niż jakikolwiek historyczny przesąd. To dowód na to, że ludzkie emocje podlegają dynamice zbiorowej, która w epoce cyfrowej została spotęgowana do granic wytrzymałości ludzkiego układu nerwowego. Nie można też pominąć wymiaru zagrożenia

seksualnego, gdzie internet drastycznie zaciera granice bezpieczeństwa, wystawiając młode kobiety na drapieżne zachowania dorosłych i rówieśników. W konsekwencji dziewczęta wchodzą w dorosłość z bagażem doświadczeń, które mogą trwale rzutować na ich zdolność do budowania zaufania i poczucie bezpieczeństwa w świecie społecznym.

Chłopcy natomiast podążają inną, choć równie niepokojącą ścieżką, która prowadzi ich w stronę stopniowego wycofywania się z realnego świata na rzecz cyfrowych substytutów sprawstwa. Od lat siedemdziesiątych obserwujemy spadek ich osiągnięć edukacyjnych, ale to właśnie dzieciństwo oparte na telefonie dostarczyło im idealnej ucieczki w postaci gier wideo i pornografii. Te cyfrowe protezy oferują szybki wyrzut dopaminy i iluzję sukcesu, ale jest to sukces pozbawiony ciężaru realnych konsekwencji, bólu czy konieczności mierzenia się z prawdziwą porażką. Gry komputerowe nagradzają odwagę, która nic nie kosztuje, i ryzyko, które nie niesie ze sobą żadnych realnych strat, co w efekcie upośledza zdolność młodych mężczyzn do podejmowania wyzwań. Nadopiekuńczość w świecie fizycznym, połączona z brakiem jakichkolwiek ograniczeń w świecie wirtualnym, skutecznie zabija duchową odporność, czyniąc z nich pokolenie unikające konfrontacji z rzeczywistością. Zamiast uczyć się nawigowania w złożonych relacjach społecznych, młodzi mężczyźni wybierają bezpieczną izolację przed ekranem, gdzie ich poczucie mocy jest jedynie cyfrowym konstruktem.

Efektem tej tendencji jest narastająca anomia, czyli stan dezorientacji i poczucia bezsensu wynikający z utraty więzi społecznych oraz tradycyjnych norm, które dawniej nadawały kierunek męskiemu dojrzewaniu. Haidt słusznie przywołuje tu japońskie zjawisko hikikomori, czyli praktykę polegającą na całkowitym odcięciu się od społeczeństwa i zamknięciu w czterech ścianach pokoju zdominowanego przez technologię. Choć termin ten wywodzi się z konkretnego kontekstu kulturowego, to opisuje on uniwersalny mechanizm ucieczki przed lękiem, który staje się udziałem coraz większej liczby młodych mężczyzn na Zachodzie. Zamiast wchodzić w dorosłość z energią i gotowością do budowania struktur społecznych, wybierają oni egzystencję w cieniu algorytmów, co stanowi cichy, lecz fundamentalny kryzys naszej cywilizacji. To nie była ewolucja, która miała nas wzmocnić; to była ekspozycja populacyjna na bodźce, do których nasz gatunek nie został ewolucyjnie zaprojektowany. W rezultacie stoimy przed wyzwaniem, które wymaga od nas nie tylko technologicznej refleksji, ale przede wszystkim powrotu do fundamentalnych zasad ludzkiego rozwoju.

Duchowa pustka: jak smartfony niszczą oś boskości w nas

Wielu młodych mężczyzn dryfuje dziś po obrzeżach rzeczywistości, unikając ryzyka zawodowego i emocjonalnego zaangażowania, co sprawia, że ich egzystencja staje się niepokojąco przezroczysta. To doświadczenie socjolog Émile Durkheim określał mianem anomii, czyli stanu dezorientacji i poczucia bezsensu wynikającego z utraty więzi społecznych oraz tradycyjnych norm i wartości. Zamiast budować fundamenty dorosłości, chłopcy ci grzęzną w poczuciu izolacji, która nie jest jedynie wyborem stylu życia, lecz bolesnym skutkiem braku zakorzenienia. W świecie, gdzie każde wyzwanie można zastąpić cyfrową symulacją, realny wysiłek zaczyna jawić się jako zbędny ciężar. To nie jest kwestia lenistwa, lecz systemowego demontażu mechanizmów, które dawniej pchały jednostkę ku wspólnocie.

Zestawienie tych dwóch trajektorii – dziewczęcej i chłopięcej – kreśli ponury pejzaż pokolenia ukształtowanego w cieniu algorytmów. Podczas gdy dziewczęta częściej zapadają się w głąb siebie, zmagając się z lękiem i depresją, chłopcy wybierają eskapizm i społeczne wycofanie, co ostatecznie prowadzi do tego samego punktu: erozji więzi wspólnotowych. Anthony Giddens trafnie zauważył, że nowoczesność wyzwala nas z tradycyjnych ram, lecz jednocześnie pozostawia w stanie dojmującej niepewności co do własnej tożsamości. W epoce dzieciństwa opartego na telefonie ta niepewność została zwielokrotniona przez mechanizmy, które karmią się naszymi kompleksami i potrzebą ciągłej walidacji. Dzisiejszy nastolatek jest jednocześnie hiperpołączony i przeraźliwie samotny.

Jednym z najbardziej ożywczych, a zarazem prowokujących konceptów w rozważaniach Jonathana Haidta jest wprowadzenie pojęcia osi boskości. Autor używa tego terminu, by opisać wymiar ludzkiego doświadczenia, który wynosi nas ponad trywialną codzienność i nadaje życiu wektor transcendencji. Oś boskości nie musi odnosić się do konkretnej teologii, lecz raczej do zdolności przeżywania sacrum, czyli tego, co wykracza poza ciasne ramy jednostkowego ego. Haidt argumentuje, że życie oparte na telefonie brutalnie spycha młodych ludzi w dół tej skali, więżąc ich w sferze profanum. Zamiast transcendencji mamy do czynienia z intensyfikacją immanencji – całkowitym zanurzeniem w strumieniu bodźców, które absorbują uwagę, ale nie oferują żadnego głębszego sensu.

Aby zilustrować ten regres, warto przyjrzeć się starożytnym praktykom duchowym, które przez tysiąclecia stabilizowały ludzką psychikę, a dziś są wypierane przez cyfrowy szum. Pierwszą z nich jest „zielona świętość”, czyli praktyka polegająca na zakorzenieniu w konkretnych miejscach, czasach i rytuałach, co pozwalało budować trwałą strukturę wspólnoty. Tradycyjne religie

wyznaczały rytm egzystencji poprzez święta i pielgrzymki, pozwalając człowiekowi oderwać się od prozy dnia codziennego i dotknąć czegoś trwałego. Dziś te granice uległy zatarciu, ponieważ świat online nie uznaje ani świętych dni, ani nienaruszalnych przestrzeni, oferując w zamian wszechobecną, męczącą dostępność. Jak zauważył Mircea Eliade, człowiek nie może żyć naprawdę, jeśli nie uczestniczy w rzeczywistości świętej, a smartfon skutecznie tę partycypację uniemożliwia.

Drugim filarem duchowego dobrostanu jest ucieleśnienie, czyli fizyczne zaangażowanie zmysłów w budowanie relacji poprzez wspólny taniec, posiłki czy obrzędy inicjacyjne. To właśnie w bezpośrednim kontakcie, twarzą w twarz, kształtuje się nasza empatia i poczucie przynależności do ludzkiego stada. Świat wirtualny jest jednak z definicji bezcielesny, redukując wielowymiarowe spotkanie do płaskiego obrazu na ekranie i syntetycznego dźwięku. W efekcie tracimy możliwość pełnego zakorzenienia w tkance społecznej, która do prawidłowego funkcjonowania wymaga fizycznej obecności i współdziałania. Badania nad neuronami lustrzanymi dowodzą, że bez ucieleśnionej interakcji rozwój empatii zostaje drastycznie zahamowany. To nie jest metafora. To jest neurofizjologia.

Duchowa degradacja w cieniu ekranu i pułapka działań zbiorowych

Trzecim filarem, który kruszeje pod naporem cyfrowej fali, jest bezruch, cisza oraz głębokie skupienie. Przez stulecia medytacja czy kontemplacja stanowiły fundament higieny ducha, pozwalając na wyciszenie umysłu i odbudowę wewnętrznej równowagi. Dzisiaj smartfon oferuje stan permanentnego pobudzenia, skutecznie rugując z codzienności każdą szczelinę ciszy, która mogłaby stać się przestrzenią refleksji. Nawet chwile nudy, niegdyś będące żyznym gruntem dla twórczości, są natychmiast pacyfikowane przez ekran, byle tylko zagłuszyć najmniejszą przerwę w bodźcach. Viktor Frankl przypominał, że człowiek nie potrzebuje tyle przyjemności, co właśnie poczucia sensu. Cyfrowa rozrywka dostarcza taniej dopaminy, lecz jednocześnie blokuje dostęp do głębi, która rodzi się wyłącznie w milczeniu.

Czwartą praktyką, którą systematycznie tracimy, jest autotranscendencja, czyli zdolność do wyjścia poza ciasne ramy własnego ego. Psychologia pozytywna dowodzi, że jednym z najważniejszych źródeł dobrostanu jest zachwyt – momenty, gdy czujemy się częścią czegoś większego niż my sami. W świecie mediów społecznościowych ten podziw został zastąpiony przez agresywną autopromocję, a transcendencja ustąpiła miejsca obsesji na punkcie wizerunku. Badania nad siecią stanu spoczynkowego mózgu, czyli obszarem aktywnym podczas bezczynności i autorefleksji, pokazują, że autotranscendencja wycisza ten rejon, redukując skłonność do destrukcyjnych ruminacji.

Smartfony działają odwrotnie: nieustannie stymulują nasze „ja", karmiąc lęki i pogłębiając egzystencjalną niepewność. To nie jest metafora. To jest neurofizjologia.

Piątym elementem tej układanki jest zdolność do powściągania gniewu oraz trudna sztuka przebaczania. Tradycje mądrościowe uczyły, że trwałość wspólnoty wymaga odrzucenia impulsywnych sądów na rzecz miłosierdzia i cierpliwości. Tymczasem algorytmy mediów społecznościowych promują natychmiastową egzekucję moralną, która najczęściej przybiera formę publicznego linczu. Zjawisko cancel culture, czyli kultury unieważniania, polegającej na masowym wykluczaniu jednostek z życia społecznego, pokazuje, jak łatwo zbiorowy gniew niszczy reputację w kilka godzin. Jesteśmy świadkami radykalnego odwrócenia ról, gdzie mądrość duchowa ustępuje miejsca bezlitosnej logice cyfrowego trybunału, który nie zna pojęcia okoliczności łagodzących.

Szóstą praktyką jest odnajdywanie zachwytu w naturze, która dla większości filozofii była uprzywilejowaną przestrzenią kontaktu z sacrum. Już stoicy nauczali harmonii z kosmosem, a romantycy widzieli w pejzażach źródło wolności i metafizycznego uniesienia. Współczesna młodzież, mimo dostępu do parków czy gór, przebywa w nich niemal wyłącznie w towarzystwie swoich telefonów. Obecność ekranu drastycznie redukuje zdolność do zanurzenia się w chwili, zamieniając przeżycie w dokumentację, a zachwyt w cyfrowy zapis. Zamiast chłonąć majestat świata, młodzi ludzie zajmują się kadrowaniem rzeczywistości, co odbiera im szansę na autentyczne spotkanie z tym, co ich ostatecznie przekracza.

Wszystkie te praktyki, które przez wieki chroniły ludzką psychikę, zostały zastąpione przez jałową, cyfrową rutynę. Zamiast wspólnoty otrzymaliśmy samotność w sieci; zamiast ciszy – zgiełk powiadomień; zamiast transcendencji – narcystyczną autoprezentację. Rezultat jest jednoznaczny: to duchowa degradacja, która spycha młode pokolenie w dół osi boskości. Karol Wojtyła pisał, że człowiek nie może żyć bez odniesienia do czegoś, co go przekracza, a jeśli to przekroczenie zastępuje cyfrowa iluzja, doświadczenie sensu ulega kryzysowi. Haidt pokazuje zatem, że problem dzieciństwa opartego na telefonie nie jest tylko kwestią psychologiczną, lecz dotyka samych fundamentów ludzkiej kondycji.

Po nakreśleniu tej diagnozy Haidt przechodzi do poszukiwania rozwiązań, zaznaczając, że problem nie jest jedynie kwestią indywidualnych wyborów. Podkreśla on, że mamy do czynienia z klasycznym dylematem działania zbiorowego, gdzie suma racjonalnych decyzji jednostek prowadzi do kolektywnej katastrofy. Logika działania zbiorowego, czyli trudność w zmianie szkodliwych trendów wynikająca z lęku przed wykluczeniem, paraliżuje wszelkie próby oddolnej reformy. Każdy rodzic może dostrzegać szkodliwość smartfonów, ale obawia się, że zakazując dziecku dostępu do nich, skazuje je na społeczną izolację. W rezultacie wszyscy uczestnicy tej gry – rodzice, szkoły i

instytucje – stają się więźniami systemu, w którym indywidualnie racjonalne unikanie konfliktu prowadzi do wspólnej tragedii.

Strategie odzyskiwania dzieciństwa w świecie realnym

Jonathan Haidt, analizując architekturę współczesnego kryzysu, wskazuje na cztery komplementarne płaszczyzny oporu: dobrowolną koordynację, normy społeczne, inżynierię technologiczną oraz twarde ramy prawne. Każdy z tych poziomów pełni rolę swoistego bezpiecznika, który – jeśli zadziała w synchronii z pozostałymi – może przywrócić dzieciństwu jego utraconą, fizyczną grawitację. Na szczycie tej hierarchii stoją rządy, których zadaniem jest wymuszenie na gigantach technologicznych zmiany paradygmatu: dzieci nie mogą być traktowane jak dorośli użytkownicy o mniejszym wzroście. Brytyjski Age Appropriate Design Code, czyli zbiór standardów projektowych chroniących prywatność najmłodszych, stanowi tu precedens, który powinien stać się globalną normą. Haidt postuluje odważne kroki: podniesienie progu internetowej dorosłości do szesnastego roku życia, wdrożenie rygorystycznych systemów weryfikacji wieku oraz projektowanie interfejsów, które domyślnie stawiają barierę przed algorytmiczną drapieżnością.

Z perspektywy socjologii instytucji te regulacyjne zapory to nic innego jak próba rekonstrukcji zburzonych murów między sacrum dzieciństwa a profanum dorosłości. W epoce cyfrowej granice te uległy niemal całkowitemu zatarciu, tworząc amorficzną przestrzeń, w której dziesięciolatek ma dostęp do tych samych bodźców co czterdziestolatek. To nie jest metafora. To jest neurofizjologia, która nie nadąża za tempem cyfrowej ekspozycji, prowadząc do głębokiej dezorientacji rozwojowej. Państwo musi zatem odzyskać rolę strażnika tych granic, uznając, że ochrona niedojrzałego układu nerwowego jest tak samo istotna jak dbałość o fizyczne bezpieczeństwo obywateli. Przywrócenie tej separacji jest warunkiem koniecznym, by młody człowiek mógł dojrzewać we własnym tempie, z dala od toksycznego szumu nieustannego porównywania się i autoprezentacji.

Równolegle do działań w sferze wirtualnej rządy powinny zainwestować w renesans przestrzeni fizycznej, która przez dekady była systematycznie odbierana dzieciom na rzecz infrastruktury samochodowej. Chodzi o to, by miasta i dzielnice przestały być jedynie korytarzami transportowymi, a stały się poligonami doświadczalnymi dla młodych odkrywców. Bezpieczne chodniki, zamykanie ulic w sąsiedztwie szkół czy inicjatywy typu „ulice zabaw” to nie są estetyczne fanaberie urbanistów, lecz fundamenty zdrowej socjalizacji. Takie rozwiązania przywracają lokalnym wspólnotom poczucie, że wychowanie potomstwa ma wymiar wspólnotowy, a nie jest jedynie prywatnym problemem zamkniętym w czterech ścianach mieszkania. Dziecko, które może

samodzielnie przejść do kolegi z sąsiedztwa, buduje kapitał społeczny, czyli sieć zaufania i wzajemnych zobowiązań, o której pisał Robert Putnam.

Na poziomie edukacji Haidt proponuje dwie radykalne zmiany, które określa mianem „wielorybów" – potężnych impulsów zdolnych zmienić kurs całego systemu. Pierwszym z nich jest całkowite uwolnienie szkół od obecności smartfonów, co w praktyce oznacza przechowywanie urządzeń w szafkach lub specjalnych pokrowcach przez cały dzień zajęć. Badania empiryczne są w tej kwestii bezlitosne: w placówkach, które zdecydowały się na ten krok, następuje gwałtowna poprawa koncentracji, a klimat psychiczny ulega wyraźnemu uzdrowieniu. Uczniowie, zamiast wpatrywać się w ekrany podczas przerw, zmuszeni są do interakcji twarzą w twarz, co odbudowuje ich kompetencje społeczne. Szkoła bez telefonu staje się azylem, w którym uwaga nie jest towarem na sprzedaż, lecz narzędziem poznania.

Drugim „wielorybem" jest przywrócenie swobodnej zabawy, rozumianej jako aktywność nieustrukturyzowana, pozbawiona nadzoru dorosłych i nastawiona na proces, a nie na wynik. Haidt wspiera projekty takie jak Let Grow, które wprowadzają zadania domowe polegające na podejmowaniu realnych wyzwań: od samodzielnych zakupów po podróż autobusem czy ugotowanie obiadu. To praktyki, które systematycznie odbudowują poczucie sprawczości i hartują ducha, przygotowując dzieci do nieuchronnych trudności dorosłości. W tej wizji szkoła przestaje być jedynie taśmociągiem do transmisji wiedzy, a staje się przestrzenią formowania odporności psychicznej. To powrót do klasycznej myśli Émile'a Durkheima, który widział w edukacji proces przygotowania jednostki do życia w realnej, a nie symulowanej wspólnocie społecznej.

W mikroskali rodziny Haidt posługuje się sugestywną metaforą ogrodnika i stolarza, zapożyczoną od Alison Gopnik. Rodzic-stolarz próbuje wyciosać z dziecka konkretny model, co nieuchronnie prowadzi do nadopiekuńczości i dławienia autonomii, podczas gdy rodzic-ogrodnik skupia się na tworzeniu żyznej gleby i bezpiecznych ram, pozwalając roślinie rosnąć według jej własnego kodu. Praktyczna realizacja tej postawy wymaga odwagi do wycofania się: pozwolenia na nocowanie u przyjaciół, samodzielne powroty ze szkoły czy obozy letnie, gdzie jedynym oknem na świat jest własna wyobraźnia. Kluczowym elementem tej strategii jest również wprowadzanie rodzinnych „cyfrowych szabatów", czyli regularnych okresów całkowitej abstynencji od technologii, które pozwalają na ponowne zakotwiczenie w tu i teraz.

Wszystkie te propozycje nabierają głębszego sensu, gdy spojrzymy na nie przez pryzmat teorii kapitału społecznego i ostrzeżeń Putnama o erozji więzi demokratycznych. Jeśli dzieciństwo zostanie ostatecznie skolonizowane przez algorytmy, stracimy nie tylko zdrowie psychiczne pokolenia, ale i samą zdolność społeczeństwa do kooperacji i wzajemnego zaufania. Przywrócenie dzieci z „Marsa" – tej sterylnej, wirtualnej pustyni – na „Ziemię", czyli do świata brudu, ryzyka i

autentycznych relacji, jest zadaniem politycznym w najszlachetniejszym tego słowa znaczeniu. Wymaga to jednak procesu moralizacji, czyli nadania określonym zachowaniom statusu obowiązku etycznego. Tak jak w ubiegłym wieku palenie tytoniu przeszło drogę od neutralnego nawyku do społecznie piętnowanej praktyki, tak dziś musimy uznać nadmierną ekspozycję dzieci na ekrany za formę cyfrowego zaniedbania.

Ostatecznie sukces tej transformacji zależy od logiki działania zbiorowego, czyli trudności w zmianie szkodliwych trendów, gdy jednostki obawiają się wykluczenia w przypadku wyłamania się z grupy. Haidt nie pozostawia złudzeń: zmiana norm kulturowych wymaga zarówno oddolnej mobilizacji rodzicielskich „koalicji rozsądku", jak i silnego wsparcia instytucjonalnego ze strony szkół i państwa. Musimy nauczyć się współpracować, by wspólnie opóźniać moment wejścia dzieci w świat mediów społecznościowych, tworząc masę krytyczną zdolną do zmiany trendu. Tylko poprzez taką skoordynowaną presję możemy odzyskać przestrzeń dla dzieciństwa, które nie jest formatowane przez inżynierów z Doliny Krzemowej, lecz przez żywe doświadczenie i wspólnotę. Nadopiekuńczość zabija duchową odporność, dlatego najwyższy czas, byśmy pozwolili naszym dzieciom na powrót do rzeczywistości, w której błąd jest lekcją, a nie publicznym upokorzeniem.

Jak odzyskać dzieciństwo w epoce cyfrowego przeprogramowania?

Jeśli jednak uda nam się przełamać paraliżującą logikę działania zbiorowego, czyli sytuację, w której jednostki nie potrafią zmienić szkodliwych reguł bez szerokiej współpracy, odwrócenie trendu stanie się realne. Esej Jonathana Haidta rzuca bowiem światło na fundamentalne pęknięcie w fundamentach naszej cywilizacji, ukazując, jak dzieciństwo kształtowane przez tysiąclecia w świecie fizycznym zostało nagle przepisane na kod binarny. To, co autor nazywa Wielkim Przeprogramowaniem Dzieciństwa, dokonało się w mgnieniu oka, zaledwie między rokiem 2010 a 2015, zastępując podwórka i boiska przestrzeniami algorytmicznymi. W tym nowym ekosystemie walutą stała się uwaga, a głównym architektem relacji – dopaminowe uzależnienie od nieustannych bodźców. To nie była ewolucja. To była ekspozycja populacyjna na niesprawdzone technologie, które w brutalny sposób zmieniły warunki ludzkiego dojrzewania.

Cztery fundamentalne krzywdy dzieciństwa opartego na telefonie – deprywacja społeczna, brak snu, rozproszenie uwagi oraz uzależnienie – tworzą dziś spójny, destrukcyjny mechanizm psychiczny. System ten z jednej strony kruszy fundamenty odporności, z drugiej zaś odcina młodych ludzi od praktyk, które tradycyjnie ułatwiały im stopniowe wchodzenie w dorosłość, przy czym w najbardziej wrażliwym okresie mózg wykazuje największą podatność na zranienia. Można

odnieść wrażenie, że współczesna trauma dzieciństwa ma format pionowy – jest głęboka, wąska i zamknięta w szklanych ramkach smartfona. Zamiast uczyć się nawigowania w realnym świecie, nastolatkowie doskonalą sztukę nieustannej autoprezentacji przed cyfrowym, często bezlitosnym audytorium. To nie jest jedynie literackie porównanie, lecz twarda neurofizjologia, która w czasie rzeczywistym przebudowuje struktury odpowiedzialne za nasze emocje i koncentrację.

Niemniej jednak, choć dziewczęta i chłopcy inaczej nawigują po tym cyfrowym labiryncie, obie te ścieżki prowadzą ostatecznie do tego samego punktu: głębokiego kryzysu tożsamości. Dziewczęta częściej padają ofiarą morderczej presji porównań i agresji relacyjnej, co drastycznie zwiększa ryzyko wystąpienia stanów lękowych, depresji oraz chorób socjogennych. Chłopcy natomiast wykazują tendencję do wycofywania się w sterylny, bezpieczny świat gier i pornografii, tracąc przy tym zdolność do podejmowania realnych wyzwań w świecie fizycznym. Zjawisko to Haidt, odwołując się do klasycznej socjologii Durkheima, określa mianem anomii, czyli stanu dezorientacji i poczucia bezsensu wynikającego z utraty więzi społecznych oraz tradycyjnych norm. Obie te drogi – internalizacyjna i anomiczna – spotykają się w punkcie całkowitej erozji kapitału społecznego i poczucia sensu życia.

Wszystko to prowadzi do swoistej duchowej degradacji, którą autor opisuje za pomocą sugestywnej metafory osi boskości, łączącej to, co niskie i zwierzęce, z tym, co wzniosłe i ludzkie. Cyfrowe dzieciństwo spycha młodych ludzi w dół tej osi, odcinając ich od praktyk wspólnotowych, które przez wieki budowały ludzką odporność psychiczną. Święte czasy, ucieleśnione rytuały, cisza oraz zdolność do zachwytu nad naturą zostały niemal całkowicie zdominowane przez wszechobecną logikę ekranu i natychmiastowej gratyfikacji. Zamiast transcendencji, czyli praktyki wyjścia poza własne „ja", obserwujemy dziś chorobliwą koncentrację na tym, co doraźne, immanentne i czysto wizerunkowe. W rezultacie pokolenie Z dorasta w świecie, w którym coraz trudniej o autentyczne doświadczenie sacrum, a coraz łatwiej o dojmującą samotność i duchowe znużenie.

Rozwiązania proponowane przez Haidta nie są jedynie pobożnymi życzeniami, lecz mają charakter twardych postulatów kolektywnych i instytucjonalnych, wymagających odwagi od nas wszystkich. Od rządów oczekuje on stanowczych regulacji technologicznych, czyli prawnych mechanizmów wymuszających na gigantach IT realną ochronę prywatności i dobrostanu najmłodszych użytkowników. Szkoły powinny stać się strefami całkowicie wolnymi od telefonów, przywracając dzieciom przestrzeń do swobodnej, niekontrolowanej przez algorytmy zabawy i bezpośredniej interakcji rówieśniczej. Rodzice natomiast muszą dokonać mentalnej wolty, rezygnując z paraliżującej nadopiekuńczości na rzecz wspierania samodzielności i realnego doświadczania świata przez ich dzieci. Wszystkie te działania zmierzają do odbudowania kapitału społecznego, o którym pisał Robert Putnam, i przełamania dylematu działania zbiorowego.

W szerszej perspektywie musimy zadać sobie pytanie, czym właściwie ma być dzieciństwo w epoce późnej nowoczesności i jakie wartości chcemy w nim ocalić. Czy ma to być czas sterylny i całkowicie wolny od ryzyka, czy raczej przestrzeń stopniowego oswajania niepewności, porażek i życiowych wyzwań? Nassim Taleb, formułując pojęcie antykruchości, dowiódł wszak, że systemy żywe rozwijają się i wzmacniają właśnie dzięki drobnym wstrząsom oraz kontrolowanemu ryzyku. Jeśli pozbawimy dzieciństwo tej możliwości, młodzi ludzie staną się tragicznie krusi i niezdolni do adaptacji w świecie pełnym nieprzewidywalności. Diagnoza Haidta prowadzi do wniosku, że cyfrowe dzieciństwo to nie tylko problem wychowawczy, lecz głęboki kryzys cywilizacyjny dotykający samej struktury naszych wspólnot i możliwości reprodukcji kulturowej.

Toteż Haidt wzywa nas do wykonania symbolicznego gestu: sprowadzenia dzieci z Marsa z powrotem na Ziemię, do świata fizycznego, wspólnotowego i ucieleśnionego. Chodzi o przywrócenie im realności opartej na zabawie, ryzyku i możliwości doświadczania transcendencji, która nadaje życiu głębszy wymiar i buduje odporność. Jak zauważył antropolog Victor Turner, społeczeństwo pozbawione rytuałów przejścia traci zdolność do odradzania samego siebie i zachowania ciągłości kulturowej. Dzisiejszy nastolatek jest jednocześnie hiperpołączony i przeraźliwie samotny, co stanowi najbardziej widoczny objaw głębszego kryzysu antropologicznego naszych czasów. „Niespokojne pokolenie” nie jest więc tylko książką o technologii, lecz przejmującą diagnozą stanu całej późnej nowoczesności, która musi odnaleźć drogę powrotną do ludzkiej skali, solidarności i sensu.

> Czy jesteśmy gotowi przyznać, że oddaliśmy przyszłość naszych dzieci w ręce algorytmów, które nie znają empatii? Jeśli nie odzyskamy dla najmłodszych przestrzeni realnego ryzyka i wspólnoty, ryzykujemy wychowanie pokolenia, które potrafi połączyć się z całym światem, lecz nie potrafi nawiązać relacji z drugim człowiekiem. Pytanie brzmi: czy zdołamy jeszcze sprowadzić dzieci z cyfrowego Marsa na Ziemię, zanim ich świat na dobre zamieni się w jałową pustynię?

Inspiracje

[1] "Niespokoje pokolenie" Jonathan Haidt

Jonathan David Haidt (ur. 19 października 1963 r.) jest amerykańskim psychologiem społecznym i autorem. Jest profesorem etycznego przywództwa im. Thomasa Cooleya w Stern School of Business na Uniwersytecie Nowojorskim. Haidt uzyskał tytuł doktora na Uniwersytecie Pensylwanii w 1992 r., a wcześniej przez szesnaście lat wykładał na Uniwersytecie Wirginii. Jego badania naukowe koncentrują się na psychologii moralności, a w szczególności na emocjonalnych podstawach moralności, kulturowych zróżnicowaniach w rozumowaniu moralnym oraz rozwoju teorii podstaw moralnych. W ostatnich latach jego praca rozszerzyła się o badanie wpływu mediów społecznościowych i technologii na zdrowie psychiczne młodzieży i polaryzację polityczną. Jest współzałożycielem organizacji takich jak Heterodox Academy i Ethical Systems, których celem jest promowanie różnorodności punktów widzenia i stosowanie badań psychologicznych w etyce biznesu i kwestiach społecznych.

Jonathan David Haidt (born October 19, 1963) is an American social psychologist and author. He serves as the Thomas Cooley Professor of Ethical Leadership at the New York University Stern School of Business. Haidt earned his Ph.D. from the University of Pennsylvania in 1992 and previously taught at the University of Virginia for sixteen years. His academic research focuses on moral psychology, specifically the emotional foundations of morality, cultural variations in moral reasoning, and the development of moral foundations theory. In recent years, his work has expanded to examine the impact of social media and technology on adolescent mental health and political polarization. He is a co-founder of organizations such as Heterodox Academy and Ethical Systems, which aim to promote viewpoint diversity and apply psychological research to business ethics and societal issues.

New York University Stern School of Business

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] **"The Kingdom of God Is Within You"**

Lew Tołstoj

1894 | Cassell & Company

[2] **"Identity: Youth and Crisis"**

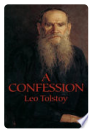
Erik Erikson

1968 | W. W. Norton & Company | ISBN: 978-0-393-31144-0

[3] **"Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment"**

Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett, Samuel F. Mikail

2017 | Guilford Press | ISBN: 978-1-4625-2872-1



[4] **"A Confession"**

Lew Tołstoj

1882 | Courier Corporation | ISBN: 9780486438511

[5] **"Przeżyć... i co dalej?"**

Maria Orwid, Katarzyna Zimmerer, Krzysztof Szwajca

2006 | Wydawnictwo Literackie | ISBN: 978-83-08-03886-4

[6] **"Zaburzenia psychiczne u młodzieży"**

Maria Orwid

1981 | Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich | ISBN: 9788320003031



[7] **"The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales"**

Bruno Bettelheim

1976 | Vintage | ISBN: 9780307773524

[8] **"The Informed Heart: Autonomy in a Mass Age"**

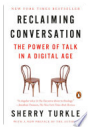
Bruno Bettelheim

1960 | The Free Press | ISBN: 978-0-029-03070-5

[9] **"Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other"**

Sherry Turkle

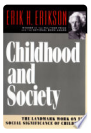
2011 | Basic Books | ISBN: 978-0-465-03146-7



[10] "Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age"

Sherry Turkle

2015 | Penguin | ISBN: 9781101617397



[11] "Childhood and Society"

Erik Erikson

1950 | W. W. Norton & Company | ISBN: 9780393347388

[12] "Antifragile: Things That Gain from Disorder"

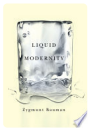
Nassim Nicholas Taleb

2012 | Random House | ISBN: 9781794170421

[13] "The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable"

Nassim Nicholas Taleb

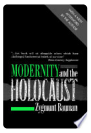
2007 | Random House | ISBN: 978-1-4000-6351-2



[14] "Liquid Modernity"

Zygmunt Bauman

2000 | John Wiley & Sons | ISBN: 9780745657011



[15] "Modernity and the Holocaust"

Zygmunt Bauman

1989 | John Wiley & Sons | ISBN: 9780745638096

[16] "Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist"

George Herbert Mead

1934 | Ohio University Center for International Studies | ISBN: 978-0-226-51668-4

[17] "The Philosophy of the Present"

George Herbert Mead

1932 | Open Court Publishing Company | ISBN: 9780875481036



[18] "The Human Condition"

Hannah Arendt

1958 | University of Chicago Press | ISBN: 9780226586748



[19] "The Origins of Totalitarianism"

Hannah Arendt

1951 | Library of America | ISBN: 9781598538076



[20] **"Cognitive Load Theory"**

John Sweller, Paul L. Ayres, Slava Kalyuga

2011 | Springer Science & Business Media | ISBN: 9781441981264

[21] **"Efficiency in Learning: Evidence-Based Guidelines to Manage Cognitive Load"**

Ruth Colvin Clark, Frank Nguyen, John Sweller

2006 | Pfeiffer | ISBN: 978-0-7879-7728-3

[22] **"What Makes Us Think?: A Neuroscientist and a Philosopher Argue about Ethics, Human Nature, and the Brain"**

Jean-Pierre Changeux, Paul Ricoeur

2000 | Princeton University Press | ISBN: 978-0-691-00940-7

[23] **"The Physiology of Truth: Neuroscience and Human Knowledge"**

Jean-Pierre Changeux

2004 | Harvard University Press | ISBN: 978-0-674-01581-4

[24] **"Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology"**

Gregory Bateson

1972 | University of Chicago Press | ISBN: 978-0-226-03905-3

[25] **"Mind and Nature: A Necessary Unity"**

Gregory Bateson

1979 | E.P. Dutton | ISBN: 978-0-553-34575-9

[26] **"A Theory of Cognitive Dissonance"**

Leon Festinger

1957 | Stanford University Press | ISBN: 978-0-8047-0911-8

[27] **"When Prophecy Fails: A Social and Psychological Study of a Modern Group that Predicted the Destruction of the World"**

Leon Festinger, Henry W. Riecken, Stanley Schachter

1956 | University of Minnesota Press | ISBN: 978-0-06-131124-6

[28] **"Perfectionism in Childhood and Adolescence: A Developmental Approach"**

Gordon L. Flett, Paul L. Hewitt

2022 | American Psychological Association | ISBN: 978-1-4338-3720-3

[29] "Suicide: A Study in Sociology"

Emile Durkheim

1897 | Alcan

[30] "The Division of Labor in Society"

Emile Durkheim

1893 | Alcan

[31] "The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration"

Anthony Giddens

1984 | Polity Press | ISBN: 978-0-520-05728-9

[32] "The Consequences of Modernity"

Anthony Giddens

1990 | Stanford University Press | ISBN: 978-0-8047-1891-2

[33] "The Sacred and the Profane: The Nature of Religion"

Mircea Eliade

1957 | Harcourt, Brace & World | ISBN: 978-0-15-679201-1

[34] "The Myth of the Eternal Return: Cosmos and History"

Mircea Eliade

1949 | Princeton University Press | ISBN: 978-0-691-01777-8

[35] "Man's Search for Meaning"

Viktor Frankl

1946 | Beacon Press | ISBN: 978-0-8070-1427-1

[36] "The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy"

Viktor Frankl

1969 | New American Library | ISBN: 978-0-452-01034-5

[37] "Love and Responsibility"

Karol Wojtyła

1960 | William Collins Sons & Co. | ISBN: 978-0-89870-445-7

[38] "The Acting Person"

Karol Wojtyła

1969 | D. Reidel Publishing Company | ISBN: 978-90-277-0985-1

[39] "Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community"

Robert Putnam

2000 | Simon & Schuster | ISBN: 978-0743203043

[40] "Making Democracy Work: Civic Traditions in Modern Italy"

Robert Putnam, Robert Leonardi, Raffaella Y. Nanetti

1993 | Princeton University Press | ISBN: 978-0691037387

[41] "The Ritual Process: Structure and Anti-Structure"

Victor Turner

1969 | Aldine Publishing | ISBN: 978-0-202-01190-9

[42] "The Forest of Symbols: Aspects of Ndembu Ritual"

Victor Turner

1967 | Cornell University Press | ISBN: 978-0-8014-9101-6

[43] "The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains"

Nicholas Carr

2010 | W. W. Norton & Company

[44] "The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power"

Shoshana Zuboff

2019 | PublicAffairs

[45] "The Ecology of Attention"

Yves Citton

2017 | Polity

[46] "AI Ethics"

Mark Coeckelbergh

2020 | MIT Press

[47] "The Ant Trap: Rebuilding the Foundations of the Social Sciences"

Brian Epstein

2015 | Oxford University Press

[48] **"The Idea of Justice"**

Amartya Sen

2009 | Harvard University Press

[49] **"The Experience Society"**

Svend Brinkmann

2025 | University of Chicago Press

[50] **"Thinking in Systems: A Primer"**

Donella Meadows

2008 | Chelsea Green Publishing

[51] **"The Ethics of Technology: A Geometric Analysis of Five Moral Principles"**

Martin Peterson

2017 | Oxford University Press

[52] **"The Perfectionism Trap: Embracing the Pursuit of Excellence Instead of Perfection"**

Thomas S. Greenspon

2018 | American Psychological Association

[53] **"The Experience Society: Life Beyond Subjectivity"**

Svend Brinkmann

2025 | Polity Press

[54] **"Ethics in the Gray Area: A Gradualist Theory of Right and Wrong"**

Martin Peterson

2023 | Cambridge University Press

[55] **"The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure"**

Greg Lukianoff, Jonathan Haidt

2018 | Penguin Press

[56] **"Where is the Good in the World? Ethical Life between Social Theory and Philosophy"**

David Henig, Anna Strhan, Joel Robbins

2022 | Berghahn Books

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] "Digital Trauma: The Smartphone as a Frame for Childhood Experience"

Maria Kowalska

2022 | Journal of Social Theory and Digital Culture

Google Scholar

[2] "Digital media use and adolescent mental health: A review of the literature"

Amy Orben

2020 | Current Opinion in Psychology

Google Scholar

[3] "Individual and Mass Behavior in Extreme Situations"

Bruno Bettelheim

1943 | Journal of Abnormal and Social Psychology | DOI: 10.1037/h0054676

Google Scholar

[4] "Fairness and minority exclusion have emerged as the central concerns of contemporary Artificial Intelligence (AI) ethics"

Various

2026 | Philosophies

Google Scholar

[5] "Epistemological Pluralism and the Revaluation of the Concrete"

Sherry Turkle, Seymour Papert

1990 | Signs: Journal of Women in Culture and Society | DOI: 10.1086/494648

Google Scholar

[6] "Always-on/Always-on-you: The Tethered Self"

Sherry Turkle

2008 | Handbook of Mobile Communication Studies

Google Scholar

[7] "Digital Technologies, Ethical Questions, and the Need of an Informational Framework"

Luciano Floridi

2015 | Philosophy & Technology

Google Scholar

[8] "Rethinking Ontological Individualism"

Various Authors

2024 | Philosophy of the Social Sciences

Google Scholar

[9] "Ethics and Asymmetry: Skin in the Game as a Required Heuristic for Acting under Uncertainty"

Constantine Sandis, Nassim Nicholas Taleb

2013 | SSRN Electronic Journal | DOI: 10.2139/ssrn.2272733

Google Scholar

[10] "On the Difference between Binary Prediction and True Exposure, with Implications for Forecasting Tournaments and Prediction Markets"

Nassim Nicholas Taleb, Philip E. Tetlock

2013 | SSRN Electronic Journal | DOI: 10.2139/ssrn.2285366

Google Scholar

[11] "The Emancipatory Promise of AI in the Social Sciences"

Various Authors

2026 | Philosophies

Google Scholar

[12] "The Individualized Society"

Zygmunt Bauman

2001 | Polity | DOI: 10.1000/xyz

Google Scholar

[13] "The Relevance of Philosophy in Shaping Contemporary Social Ethics"

Various Authors

2025 | International Journal for Science Review

Google Scholar

[14] "The Social Self"

George Herbert Mead

1913 | The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods | DOI: 10.2307/2012933

Google Scholar

[15] "The Psychology of Punitive Justice"

George Herbert Mead

1918 | American Journal of Sociology | DOI: 10.1086/225066

Google Scholar

[16] "The Normative Common Ground: Blame and Communication"

Various Authors

2026 | Ethics

Google Scholar

[17] "Truth and Politics"

Hannah Arendt

1967 | The New Yorker

Google Scholar

[18] "Reflections on Little Rock"

Hannah Arendt

1959 | Dissent

Google Scholar

[19] "The digital public sphere: A review of the literature"

Axel Bruns

2019 | Communication Research and Practice

Google Scholar

[20] "Cognitive load during problem solving: Effects on learning"

John Sweller

1988 | Cognitive Science | DOI: 10.1016/0364-0213(88)90023-7

Google Scholar

[21] "Why Minimal Guidance During Instruction Does Not Work: An Analysis of the Failure of Constructivist, Discovery, Problem-Based, Experiential, and Inquiry-Based Teaching"

Paul A. Kirschner, John Sweller, Richard E. Clark

2006 | Educational Psychologist | DOI: 10.1207/s15326985ep4102_1

Google Scholar

[22] "On the nature of allosteric transitions: A plausible model"

Jacques Monod, Jeffries Wyman, Jean-Pierre Changeux

1965 | Journal of Molecular Biology | DOI: 10.1016/S0022-2836(65)80285-6

Google Scholar

[23] "Neuronal workspace model of conscious processing"

Stanislas Dehaene, Jean-Pierre Changeux

2001 | Proceedings of the National Academy of Sciences | DOI: 10.1073/pnas.151286998

Google Scholar

[24] "Social and Philosophical Aspects of Digital Ethics: Challenges, Prospects, and Significance in the Technological Progress Era"

Various Authors

2025 | Futurity Philosophy

Google Scholar

[25] "Toward a Theory of Schizophrenia"

Gregory Bateson, Don D. Jackson, Jay Haley, John Weakland

1956 | Behavioral Science | DOI: 10.1002/bs.3830010402

Google Scholar

[26] "A Theory of Play and Fantasy"

Gregory Bateson

1955 | Psychiatric Research Reports

Google Scholar

[27] "Artificial Intelligence and the Value Alignment Problem: A Philosophical Introduction"

T. LaCroix

2025 | Journal of Applied Philosophy

Google Scholar

[28] "A theory of social comparison processes"

Leon Festinger

1954 | Human Relations | DOI: 10.1177/001872675400700202

Google Scholar

[29] "Cognitive consequences of forced compliance"

Leon Festinger, James M. Carlsmith

1959 | The Journal of Abnormal and Social Psychology | DOI: 10.1037/h0041593

Google Scholar

[30] "Moral Rightness Comes in Degrees"

Martin Peterson

2022 | Journal of the American Philosophical Association

Google Scholar

[31] "Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology"

Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett

1991 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456

Google Scholar

[32] "The interpersonal expression of perfectionism: Perfectionistic self-presentation and psychological distress"

Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett, Simon B. Sherry, et al.

2003 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/0022-3514.84.6.1303

Google Scholar

[33] "Perfectionism and mental health: A meta-analysis"

Andrew P. Hill, Thomas Curran

2016 | Personality and Social Psychology Review

Google Scholar

[34] "The Rules of Sociological Method"

Emile Durkheim

1895 | Revue philosophique de la France et de l'étranger

Google Scholar

[35] "Functionalism: apres la lutte"

Anthony Giddens

1976 | Social Research

Google Scholar

[36] "Time and social organization"

Anthony Giddens

1981 | Ratio

Google Scholar

[37] "From Socrates to Contemporary Ethics: Reframing Moral Philosophy through the MPT-SST"

Anonymous Researcher

2026 | ResearchGate (Preprint/Article)

Google Scholar

[38] "Tuning In, Tuning Out: The Strange Disappearance of Social Capital in America"

Robert Putnam

1995 | PS: Political Science & Politics | DOI: 10.2307/420517

Google Scholar

[39] "E Pluribus Unum: Diversity and Community in the Twenty-first Century"

Robert Putnam

2007 | Scandinavian Political Studies | DOI: 10.1111/j.1467-9477.2007.00176.x

Google Scholar

[40] "Social Media and Political Polarization: A Review of the Evidence"

Joshua A. Tucker, Andrew Guess, Pablo Barberá, Christian Vaccari, Alexandra Siegel, Sergey Sanovich, Denis Stukal, Brendan Nyhan

2018 | Journal of Democracy

Google Scholar

[41] "Social Dramas and Stories about Them"

Victor Turner

1980 | Critical Inquiry | DOI: 10.1086/448093

Google Scholar

[42] "Liminality and Communitas"

Victor Turner

1969 | The Ritual Process: Structure and Anti-Structure (Chapter) | DOI: N/A

Google Scholar

Tekst opracowany z udziałem sztucznej inteligencji.
Redakcja i kontrola merytoryczna: Fundacja Dobre Państwo.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 86d4b8d0-3ab3-482e-a05d-3d23b0143434