



Stanisław Burdziej 

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Michał Głowczewski 

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Andrzej Meler 

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Krzysztof Pietrowicz 

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

Joanna Szalacha-Jarmużek 

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

CYFROWI NARKOMANI CZY CYFROWI ZAKŁADNICY? MŁODZI W CYFROWEJ PUŁAPCE SPOŁECZNEJ

Wprawdzie wiodące klasyfikacje chorób nie uwzględniają uzależnień cyfrowych jako osobnej jednostki, ale takie ujęcie dominuje w dyskursie publicznym i naukowym wokół wpływu technologii cyfrowych na dzieci i młodzież. W artykule przedstawiamy wyniki serii badań empirycznych z udziałem reprezentatywnej próby dzieci i młodzieży (N = 6,163) oraz dorosłych (N = 2,000), a także wywiadów fokusowych z młodzieżą (N = 11), rodzicami (N = 6) i nauczycielami (N = 5). Celem badań było przeanalizowanie świadomości zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z tego rodzaju technologii wśród dzieci i ich rodziców oraz gotowości do zaakceptowania regulacji służących redukcji tych ryzyk. Wyniki sugerują, że w przypadku opisu postępującej cyfryzacji młodości trafniejsza jest metafora zakładnika związana z koncepcją pułapki społecznej. „Uzależnienie” traktuje nadmierne przywiązanie do urządzeń w kategoriach indywidualnej podatności skutkującej indywidualnymi konsekwencjami, „zakładnik” zaś wskazuje na specyficznie społeczny kontekst problemu. Pierwsza metafora prowadzi do jednostkowych rozwiązań problemu,

Stanisław Burdziej, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Instytut Socjologii, s.burdziej@umk.pl, ORCID 0000-0001-5486-9885; Michał Głowczewski, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Instytut Psychologii, miglow@umk.pl, ORCID 0000-0001-7449-4232; Andrzej Meler, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Instytut Socjologii, andrzej.meler@umk.pl, ORCID 0000-0001-8769-8752; Krzysztof Pietrowicz, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Instytut Socjologii, krzysztof.pietrowicz@umk.pl, ORCID 0000-0002-0596-4672; Joanna Szalacha-Jarmużek, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, Instytut Socjologii, joanna.szalacha@umk.pl, ORCID 0000-0001-6445-8385. Tekst opublikowany na warunkach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 [CC BY-NC-ND 4.0]. Publikacja dofinansowana ze środków budżetu państwa w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „Nauka dla Społeczeństwa II” nr projektu NdS-II/SP/0497/2023/01, kwota dofinansowania 1 500 000 zł, całkowita wartość projektu 1 500 000 zł.

w tym medykalizacji, natomiast druga – do zredefiniowania go jako pułapki społecznej, z której można wyjść tylko dzięki skoordynowanym działaniom zbiorowym.

Słowa kluczowe: cyfryzacja; młodzież; smartfony; technologia; regulacje; pułapka społeczna

Digital Addicts or Digital Hostages? Youth in the Digital Social Trap

Although the leading classifications of diseases do not recognize digital addictions as a distinct diagnostic category, the addiction framework dominates both public and scholarly discourse surrounding the impact of digital technologies on children and adolescents. In this article, we present the findings of a series of empirical studies conducted on a representative sample of children and adolescents ($N = 6,163$) and adults ($N = 2,000$), as well as focus group interviews with young people ($N = 11$), parents ($N = 6$), and teachers ($N = 5$). The aim of the research was to examine awareness of the risks associated with excessive use of these technologies among children and their parents, as well as their willingness to accept regulatory measures designed to mitigate such risks. The findings suggest that a more apt metaphor for describing the ongoing digitalisation of youth is that of the hostage, rooted in the concept of the social trap. Whereas the addiction metaphor frames excessive attachment to devices in terms of individual susceptibility and its attendant individual consequences, the hostage metaphor foregrounds the distinctly social context of the phenomenon under study. The former leads to individualised solutions, including medicalisation of the problem, while the latter reframes it as a social trap from which escape is possible only through coordinated collective action.

Key words: digitalisation; youth; smartphones; technology; regulation; social trap

Wprowadzenie

Cyfryzacja rozumiana jako wprowadzanie konkretnych rozwiązań informatycznych do kolejnych sfer rzeczywistości jest jednym z najważniejszych procesów społecznych zachodzących we współczesnym świecie, radykalnie zmieniającym go pod względem ekonomicznym, społecznym, politycznym i kulturowym, zarówno na poziomie mikrostruktur, jak i makrostruktur. Wiele uwagi poświęca mu intensywnie rozwijający się nurt socjologii cyfrowej (Ślosarski i Włoch, 2025; Włoch, 2025). Jednym z ważnych aspektów procesu cyfryzacji jest korzystanie z urządzeń cyfrowych (a zarazem aplikacji, mediów społecznościowych oraz gier) przez dzieci i młodzież – w szczególności trwa debata nad szkodliwością częstego korzystania z mediów społecznościowych dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (Haidt, 2024; Odgers, 2024; Orben, 2020; Orben i Przybylski, 2019; Twenge i in., 2020). Choć nie ma pełnej

zgody w kwestii tego, czy mamy tu do czynienia z zależnością przyczynową, w rosnącej liczbie krajów zachodnich wdrażane są różnego typu regulacje mające na celu ochronę dzieci i młodzieży przed negatywnymi skutkami nadmiernego spędzania czasu w sieci.

W dyskusjach wokół obecności mediów cyfrowych w życiu dzieci i młodzieży, a także mechanizmów masowego korzystania przez tę grupę z technologii cyfrowych dominuje – wprost lub pośrednio – koncepcja „uzależnienia cyfrowego”. W słabszej wersji mowa jest o „problematycznym” użytkowaniu smartfonów lub internetu (ang. *problematic smartphone use*, *problematic Internet use*). Dotyczy to i dyskursu publicznego (Lembke, 2021; Spitzer, 2013), i publikacji naukowych (Schulz van Endert, 2021; Huang, 2022). W tym ujęciu postępująca zależność od urządzeń cyfrowych jest rozpatrywana jako uzależnienie podobne do uzależnienia od konkretnych substancji (alkoholu, narkotyków) lub uzależnień behawioralnych (przykładowo od hazardu). Przyjęcie takiej perspektywy wiąże się ze zdefiniowaniem nadużywania dostępu do urządzeń jako problemu w dużej mierze indywidualnego, związanego na przykład z deficytem silnej woli i wymagającego terapii.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie socjologicznej konceptualizacji problemu nadmiernego używania technologii ekranowych, w szczególności smartfonów¹. Proponujemy odejście od definiowania problemu przede wszystkim w kategoriach medycznych i quasimedycznych, tj. jako uzależnienia. W zamian sugerujemy ujęcie bardziej adekwatne dla nauk społecznych, w którym nadmiernie korzystający ze smartfonów są zakładnikami platform cyfrowych, ponieważ bez nich nie są w stanie normalnie funkcjonować w scyfrzowanym społeczeństwie. Problem nie leży zatem w wewnętrznych motywacjach jednostek, ale w uwarunkowaniach zewnętrznych. Sytuację tę dobrze opisuje znana w socjologii koncepcja pułapki społecznej, która pozwala uchwycić strukturalne mechanizmy tego zjawiska. W zasadniczej części artykułu przedstawiamy wyniki własnych badań empirycznych będących próbą praktycznej weryfikacji tej nowej ramy teoretycznej. Zastanawiamy się przede wszystkim nad tym, czy młodzi użytkownicy dostrzegają społeczny i strukturalny wymiar swojego położenia – rzeczywistości, w której wielkie korporacje technologiczne za pomocą algorytmów definiują środowisko socjalizacji i zasady życia społecznego ich pokolenia.

W dyskusji wskazujemy na praktyczny potencjał socjologicznego ramowania problemu uwzględniającego właśnie ten kontekst. W porównaniu do

¹ W tekście wymiennie stosujemy określenia „technologie / media cyfrowe / ekranowe”, „media społecznościowe” oraz „smartfony”, choć mamy świadomość istnienia istotnych różnic pomiędzy tymi pojęciami. W praktyce jednak na ten moment nie da się tych zagadnień badać rozłącznie.

dominującej obecnie medykalizacji prezentowanie badanego zjawiska w kategoriach pułapki społecznej redefiniuje je jako problem społeczny i polityczny, a więc wymagający podjęcia działań, których efektem mogą być regulacje niektórych zasad projektowania urządzeń elektronicznych i korzystania z nich przez dzieci i młodzież.

Uzależnienia cyfrowe: perspektywa medykalizacji

W ostatnich dwóch dekadach w debacie naukowej i publicznej coraz częściej pojawia się pojęcie „uzależnień cyfrowych” (Christakis, 2019; Karakose i in., 2022). Uzależnienie cyfrowe może być rozumiane jako nadmierne i trudne do kontrolowania korzystanie z technologii cyfrowych, które negatywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie człowieka (przykładowo Young, 1998). Może się ono objawiać poczuciem przymusu używania urządzeń elektronicznych, brakiem kontroli nad ilością czasu spędzanego w sieci oraz szkodliwymi konsekwencjami dla zdrowia psychicznego i fizycznego, a także dla kontaktów społecznych. Uzależnienie cyfrowe często klasyfikowane jest jako tzw. uzależnienie behawioralne (Griffiths, 2010), które może wywoływać wzorce behawioralne i psychologiczne podobne do tych, jakie występują w tradycyjnych uzależnieniach, przykładowo objawy odstawienia i utratę kontroli.

Mimo licznych doniesień naukowych na temat skali i potencjalnych zagrożeń dla dobrostanu psychicznego i codziennego funkcjonowania użytkowników – choćby zaburzeń snu (Vernon i in., 2017; Wolniczak i in., 2013), zwiększonego poczucia lęku i depresji (Lin i in., 2016; Tsitsika i in., 2014), osłabienia interakcji twarzą w twarz, prowadzącego do poczucia osamotnienia i odizolowania (Turkle, 2017) – wynikających z kompulsywnego korzystania z technologii cyfrowych w dyskursie naukowym nie ma konsensusu w tej kwestii (zob. przykładowo Ferguson i Colwell, 2020). Brak jednej, powszechnie przyjętej i uznawanej przez środowisko naukowe definicji uzależnienia cyfrowego pociąga za sobą dalsze trudności, przede wszystkim z operacjonalizacją i konceptualizacją tego zagadnienia oraz z pomiarem i diagnozą problemu (Basel i in., 2020).

Pojęcie uzależnienia cyfrowego oraz obecne w przestrzeni publicznej liczne quasimedyczne określenia, takie jak siecioholizm, fonoholizm, nomofobia czy FOMO, sugerują istnienie jednostek chorobowych, choć większość z nich nie ma jasno zdefiniowanych kryteriów diagnostycznych ani umocowania w klasyfikacjach psychiatrycznych (DSM-5, ICD-11). Zjawiska te można zatem interpretować w kategoriach medykalizacji oznaczającej proces ujmowania problemów społecznych i kulturowych w kategoriach medycznych (Conrad, 2007). Na pewno można też stwierdzić, że medykalizacja intensywnego korzystania z technologii cyfrowych sprzyja indywidualizacji ryzyka

i odwraca uwagę od strukturalnych uwarunkowań projektowania platform cyfrowych oraz presji społecznych związanych z cyfryzacją życia codziennego. Podobną funkcję pełni popularne pojęcie higieny cyfrowej, odwołujące się do metafory choroby zakaźnej i przenoszące odpowiedzialność za regulację zachowań na jednostkę. Tymczasem uzależnienie cyfrowe jest wieloaspektowym zjawiskiem, na które wpływa kombinacja czynników psychologicznych i społeczno-kulturowych.

Pułapka społeczna

„Pułapka społeczna” to pewien typ sytuacji kryzysowej, w której strony dążące do maksymalizacji własnych korzyści kończą z rezultatem gorszym niż ten, który uzyskałyby, gdyby uzgodniły wspólne interesy. W klasycznym ujęciu termin ten został wprowadzony przez Johna Platta na początku lat 70. XX wieku (Platt, 1973). Koncepcja ta powstała w nawiązaniu do rozwijanych od lat 60. XX wieku teorii działania zbiorowego (Hardin, 1982; Olson, 2012), zakłada więc dużą podmiotowość aktorów społecznych, którzy swoimi działaniami współtworzą otaczającą ich rzeczywistość. Platt pisał o pułapce społecznej w odniesieniu do sytuacji, w której aktorzy społeczni, kierując się własnym krótkoterminowym interesem, podejmują decyzje prowadzące do długofalowych strat dla całej zbiorowości – a często, szczególnie w dłuższej perspektywie, i dla nich samych. Istotą pułapki społecznej jest konflikt między interesem indywidualnym a długofalowym dobrem wspólnym.

Elementem łączącym pułapki społeczne jest to, że zachowania aktorów społecznych są determinowane przez to, jak oceniają oni przyszłe działania innych. Logika pułapki społecznej w klasycznym ujęciu zakłada, że „wszyscy” wygrywają, jeżeli „wszyscy” wybiorą współpracę. Jednakże jeśli jednostki są przekonane, że inni nie będą współpracować, racjonalne staje się dla odmówienie współpracy, co prowadzi do suboptymalnego rezultatu dla wszystkich w postaci sytuacji kryzysowej.

Pułapki społeczne są problemem poważnym i trudnym do rozwiązania, ponieważ kiedy grupa, organizacja lub społeczeństwo się w nich znajdzie, zwykle bardzo trudno jest się z nich wydostać. Na różnych przykładach pokazuje to Bo Rothstein w książce *Social Traps and the Problem of Trust* (2005). Są to stabilne, ale zarazem patologiczne równowagi, czyli stany, które długoterminowo są zdecydowanie złe dla wszystkich, ale w których pojedynczy aktor nie ma motywacji do zmiany sytuacji i – co ważniejsze – nie widzi nawet możliwości jej dokonania. Zazwyczaj dzieje się tak z powodu braku zaufania. Najczęściej spotykane przykłady pułapek społecznych to tragedia wspólnego pastwiska (ang. *tragedy of the commons*) (Hardin, 1968), efekt gapowicza (ang. *free*

rider problem) (Olson, 2012) czy inne egzemplifikacje zarządzania tzw. *commons* (Ostrom, 1990), w których działania pojedynczych aktorów nie współgrają z celami zbiorowymi i w długim okresie szkodzą także tym aktorom.

Pojęcie pułapki społecznej można odnieść do lepiej zakorzenionej w socjologii kategorii, jaką jest problem społeczny (Frysztacki, 2009). Zgodnie ze standardowym ujęciem:

Problemy społeczne mogą być zdefiniowane jako ogólne wzory zachowania ludzkiego lub warunków społecznych, które są postrzegane jako zagrożenia dla społeczeństwa przez znaczącą liczbę ludności, przez silne grupy, bądź przez charyzmatyczne jednostki, oraz które mogą być rozwiązane czy też którym można jakoś zaradzić. (Maris, 1988, cyt. za: Frysztacki, 2009, s. 6)

W tym ujęciu każda pułapka społeczna jest problemem społecznym, ale nie każdy problem społeczny jest pułapką społeczną. Dlatego nawet jeśli pewną część analiz dotyczących negatywnych konsekwencji cyfryzacji można zaklasyfikować jako odmianę socjologii problemów społecznych, to kategoria pułapki społecznej lepiej opisuje zagrożenie, które nas interesuje.

Koncepcja pułapki społecznej była już wykorzystywana do badań nad procesem cyfryzacji, zwłaszcza w odniesieniu do mediów społecznościowych (Domalewska, 2025). Takie ujęcie zaproponowali Leonardo Bursztyn i współautorzy – dla nich pułapka społeczna polega na tym, że

nawet jeśli osoba jest w pełni świadoma szkód, jakie korzystanie z danego produktu jej wyrządza, może racjonalnie zdecydować się na dalsze korzystanie, ponieważ bycie jedyną osobą, która zeń nie korzysta, jest jeszcze bardziej kosztowne w sytuacji, gdy wszyscy inni to robią. (Bursztyn i in., 2023 [przeł. – autorzy]).

W ramach serii eksperymentów badacze ci najpierw ustalili, że amerykańscy studenci – użytkownicy TikToka i Instagrama – zgodziliby się na rezygnację z dostępu do tych platform na miesiąc, jeśli średnio zapłacono by im odpowiednio 59 i 47 dolarów (przy założeniu, że uczyniliby to jako jedyni w swoim otoczeniu). Następnie badacze zapytali respondentów, ile oni sami byliby gotowi zapłacić, aby także pozostali studenci na ich uczelni przestali korzystać z tych mediów społecznościowych przez miesiąc – okazało się, że respondenci byli skłonni przeznaczyć na ten cel odpowiednio 28 i 10 dolarów. Co szczególnie interesujące, respondenci niekorzystający z TikToka oraz Instagrama byli gotowi zapłacić za rezygnację z tych platform przez wszystkich studentów uczelni odpowiednio 67 i 39 dolarów. Zdaniem badaczy wyniki te pokazują, że wbrew klasycznym założeniom ekonomii istnieją produkty, które zyskują konsumentów, mimo iż ci sami klienci woleliby, aby tych produktów w ogóle nie oferowano. Rezultaty uzyskane przez Bursztyna i jego współpracowników zainspirowały nas do podjęcia własnych badań.

Wstępnie założyliśmy, że w zmodyfikowanej wersji pułapka społeczna może być użyteczna w kontekście analizy masowego korzystania przez dzieci i młodzież ze smartfonów oraz innych technologii ekranowych. Mamy tu bowiem do czynienia z konfliktem krótkoterminowych korzyści i długoterminowych kosztów. Proponujemy zatem koncepcję cyfrowej pułapki społecznej, na którą składają się:

1. początkowe indywidualne korzyści płynące z korzystania z urządzeń i aplikacji cyfrowych (logistyka życia codziennego, kontakt ze znajomymi, źródło wiedzy i rozrywki);
2. pojawienie się kosztów rosnącej zależności od urządzeń i aplikacji cyfrowych, zarówno jednostkowych (pogorszenie zdrowia fizycznego i psychicznego, utrata kompetencji poznawczych itp.), jak i społecznych (podatność na dezinformację, spadek jakości dyskursu publicznego, zagrożenia dla demokracji);
3. zaporowy koszt wyjścia z pułapki, tj. ograniczenia lub rezygnacji z korzystania z urządzeń i aplikacji cyfrowych (na przykład ze względu na ryzyko utraty relacji społecznych).

To moment domknięcia pułapki – użytkownicy kontynuują użytkowanie urządzeń i aplikacji cyfrowych mimo świadomości negatywnych skutków swojego wzorca korzystania z nich. Mogą oni pozostać uwięzieni w pułapce, gdyż zaniżają analogowe alternatywy dla urządzeń i usług cyfrowych, a koszt rezygnacji stale rośnie, i to mimo równoległego wzrostu szkodliwości pozostawania w tej sytuacji. Mogą oni też skoordynować swoje działania i zbiorowym wysiłkiem wydobyć się z pułapki, na przykład poprzez przyjęcie pewnych regulacji prawnych. To czwarty element naszej konceptualizacji cyfrowej pułapki społecznej.

W niniejszej analizie przedstawimy zatem masowe korzystanie z szeroko pojmowanych technologii ekranowych jako przejaw nowej pułapki społecznej. Zdajemy sobie sprawę, że problem ich społecznego oddziaływania jest wielopłaszczyznowy i obejmuje szereg rozmaitych zagadnień. Naszym celem jest skupienie się na jednym jego wycinku, tj. aspekcie specyficznego wzięcia użytkowników technologii ekranowych jako zakładników, co – jak pokażemy – ma przede wszystkim wymiar strukturalny, wychodzący poza indywidualne i behawioralne wymiary, które standardowo się eksponuje. Nasz artykuł stanowi zatem istotny wkład w rozwijanie i testowanie koncepcji pułapki społecznej w kontekście technologii cyfrowych w życiu dzieci i młodzieży. Jak udowodnimy w zakończeniu, wkład ten może mieć także wymiar praktyczny – wspomóc wypracowanie odpowiednich regulacji na poziomie ogólnokrajowym w Polsce. Warto podkreślić, że nie podejmujemy tutaj kwestii genezy tej specyficznej cyfrowej pułapki społecznej. Nie wychodzimy również od zewnętrznych uwarunkowań strukturalnych, tworzonych przez globalne koncerny technologiczne (firmy Big Tech). Staramy się raczej zarysować sytuację z perspektywy badanych przez nas zbiorowości: młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Metodologia

W badaniu zastosowano triangulację metodologiczną i połączono podejścia ilościowe (CAPI, PAPI, CAWI) oraz jakościowe (FGI, IDI). Taka strategia pozwoliła z jednej strony na uogólnienie wyników dzięki wykorzystaniu ilościowych prób reprezentatywnych, a z drugiej – na ich pogłębioną interpretację poprzez analizę doświadczenia cyfrowego świata przez uczestników badania. Komponent jakościowy wzmacniał kontekstualne rozumienie postaw, praktyk i sposobów interpretowania technologii cyfrowych przez różne grupy społeczne.

Badania jakościowe objęły trzy grupy celowe szczególnie narażone na problem pułapki cyfrowej: młodzież szkolną, rodziców oraz nauczycieli. W okresie od października do listopada 2024 roku przeprowadzono 6 zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI) z rodzicami oraz 5 z nauczycielami. W doborze uczestników kontrolowano płeć (grupy mieszane) oraz wielkość miejscowości zamieszkania (do 100 tysięcy, 100–200 tysięcy oraz powyżej 200 tysięcy mieszkańców). Wśród młodzieży zorganizowano dodatkowo 11 FGI oraz 14 indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI), zachowując analogiczne kryteria doboru próby.

Komponent ilościowy został zrealizowany w październiku 2024 roku. Pierwsze badanie wykonano na reprezentatywnej próbie 2000 dorosłych mieszkańców Polski (w wieku 18+) dobranej ze względu na płeć, wiek, województwo oraz wielkość zamieszkiwanej miejscowości. W wywiadach posłużono się techniką CAPI, a jednocześnie zastosowano procedurę *random route*. Drugie badanie objęło młodzież w wieku 13–17 lat i zostało przeprowadzone metodą ankiety audytoryjnej (PAPI i CAWI) w losowo dobranych szkołach z zachowaniem reprezentatywności ze względu na typ placówki, województwo oraz wielkość miejscowości. Łącznie zrealizowano 6163 wywiady w 60 szkołach podstawowych oraz 30 liceach, 30 technikach i 30 szkołach branżowych.

Dane ilościowe analizowano przy użyciu statystyk opisowych: rozkładów procentowych, średnich, odchyłeń standardowych. Wyniki obu badań przeprowadzonych na odrębnych próbach: dorosłych (w wieku 18+) i młodzieży (13–17 lat) prezentowane są równolegle jako rozkład cech dla każdej z populacji. Dane jakościowe kodowano indukcyjnie przy użyciu programu MAXQDA.

Badania odbyły się za zgodą Komisji Etyki Wydziału X (nr 172/2024).

Wyniki

Zgodnie z przyjętą ramą pułapki społecznej przedstawiamy wyniki badań jakościowych i ilościowych według następującego schematu: a) korzyści związane z korzystaniem z technologii ekranowych; b) koszty pozostawiania

w pułapce, czyli (nad)używania technologii; c) koszty wyjścia z pułapki; d) wyjście z pułapki i jej demontaż.

Indywidualne korzyści z cyfryzacji

Z przeprowadzonych wywiadów kwestionariuszowych z młodzieżą wyłania się obraz konkretnych zalet używania smartfona i dostępnych na nim aplikacji. Po pierwsze, jest ono zdaniem młodzieży przyjemne (18%) i niweluje poczucie pustki (29%). Około 20% respondentów uznało więzi utrzymywane za pomocą smartfona za silniejsze i głębsze niż te nawiązywane w realnym świecie. Aż 37% ankietowanych zadeklarowało, że ewentualne zakazanie smartfonów w szkołach popsułoby tam atmosferę, zaś 21% uznało, że zaszkodziłoby to relacjom rówieśniczym; 27% obawia się, że obniżyłoby też bezpieczeństwo. Co drugi badany w wieku 13–17 lat ocenił, że media społecznościowe mają na niego/nią pozytywny wpływ, podczas gdy przeciwnego zdania było tylko 13% nastolatków.

Chcąc pogłębić wyniki badań ilościowych, zapytaliśmy młodych respondentów w badaniach fokusowych o to, jakie miejsce telefon zajmuje w ich życiu i jakie przynosi im korzyści. Zamierzaliśmy w ten sposób wywołać spontaniczne skojarzenia – zarówno pozytywne, jak i negatywne – a tym samym zminimalizować nasz wpływ na odpowiedzi. Okazało się, że badana młodzież dostrzega liczne pozytywy korzystania z tego urządzenia. Smartfon to ich zdaniem między innymi narzędzie służące zdobywaniu wiedzy, pozwalające na swobodny „dostęp do informacji”. Media społecznościowe i wyszukiwarki stanowią w opinii młodzieży kanał dostępu do wszystkich ważnych, aktualnych i potrzebnych jej informacji. Dzieci mówią, że dziś budują swoją świadomość „tego, co jest na świecie” (FGI – młodzież – nr 5) właśnie z użyciem smartfonów. Informacji, które są im przydatne na co dzień, także szukają poprzez smartfonowe aplikacje i media społecznościowe. Oto przykładowe wypowiedzi: „Pomoc w nauce (...) Na przykład korzystam z TikToka, żeby znaleźć dużo tutoriali” (FGI – młodzież – nr 9); „I właśnie też takie na przykład zdobywanie wiedzy, bo jak są różne konta, gdzie ludzie na przykład mówią o stypendiach czy coś w tym stylu” (FGI – młodzież – nr 11). Także rodzice i nauczyciele wskazują, że media społecznościowe dostarczają ich dzieciom wartościowych treści, pozwalają realizować pasje, a nawet wspomagają naukę:

Znajdowałam filmiki z chemią czy z fizyką, czy tam matematyką, bo ona akurat miała problem z przyswajaniem wiedzy, nie jest w stanie, żeby z każdego przedmiotu jechać na korepetycje, natomiast mówię, w dobie internetu bierz pod uwagę, że z YouTube’a możesz korzystać właśnie jako korepetycji z matematyki. (FGI – rodzice – nr 5)

Drugą kategorią czerpanych korzyści jest rozrywka. Treści dostarczane poprzez smartfon są traktowane przez badaną młodzież jako ważne w jej życiu źródło przyjemności – łatwo dostępnej, szybkiej i darmowej („wszystko jest darmowe, nie trzeba płacić, nic nie wymaga tak naprawdę od nikogo”; FGI – młodzież – nr 5); „Chcesz odpocząć i sobie włączasz Instagram” (FGI – młodzież – nr 6). Niektórzy respondenci cenili sobie możliwość odpoczynku, w tym (oczywiście pozornego) „wyłączenia mózgu”: „(...) w momencie, w którym wracam, muzyka, po 8–12 godzinach poza domem, to mi się nie chce siadać do niczego, więc siadam przy telefonie, bo nie wymaga to żadnego [wysiłku – przyp. autorzy], jest to dla mnie najmniejsza linia oporu, nie wymaga to żadnego użycia mózgu i żadnego myślenia, to jest czyste odmóżdżenie” (FGI – młodzież – nr 5). Smartfon pojawia się wręcz jako narzędzie dające poczucie szczęścia („uszczęśliwia telefon czasami”), a badana młodzież jawi się jako grupa socjalizowana do poszukiwania doznań i przekazów w pierwszej kolejności właśnie poprzez te urządzenia. Badani dorośli także potwierdzali, że smartfon bardzo często umożliwia im odpoczynek i dostęp do relaksujących, darmowych i łatwo wyszukiwalnych treści.

Korzyści postrzegane przez dorosłych użytkowników smartfonów są zatem podobne, ale ta grupa patrzy na telefon przede wszystkim jak na narzędzie niezbędne do organizowania codziennej logistyki rodzinnej. Takie podejście jest na tyle zakorzenione, że badani w zasadzie nie rozważają innych, analogowych narzędzi planowania dnia codziennego (jak choćby większa samodzielność dzieci) lub też inne opcje uznają za niewygodne lub niemożliwe:

bo to czasami „nie zdążę na autobus mamę, nie zdążyłam. Musisz wyjechać po mnie tu czy tu”. Albo nie ma na przykład wychowawczyni i on nie ma jak zadzwonić do mnie, bo wychowawczyni ma numer, bo tak jak miały mieć wszystkie te tam panie, co pracują nauczyciele, to nie mają do rodziców z każdej klasy. (FGI – rodzice – nr 1)

Z perspektywy dorosłych jeszcze bardziej znaczącą korzyścią jest zapewnianie przez telefon poczucie bezpieczeństwa i kontroli. W sytuacji samodzielnego przemieszczania się dzieci do szkoły wielu rodziców chce mieć możliwość sprawdzenia, gdzie znajduje się ich syn lub córka. Przekonanie, że „musimy mieć ten kontakt, gdyby się coś stało”, jest powszechne w wypowiedziach badanych. Silna potrzeba wiedzy o aktualnym dobrostanie dziecka, jego drodze na lekcje, a także opcja błyskawicznej wymiany wiadomości z nim może być zaspokajana za pomocą smartfona i jak się zdaje, to rozwiązanie już nie podlega dyskusji. Nie chodzi tu więc tylko o samo ułatwienie kontaktu. Rodzice chcą bowiem, żeby dziecko miało „poczucie bezpieczeństwa” związane z tym, że może samo „szybciej zadzwonić do mamy”.

Możliwość szybkiego działania w nieprzewidzianych okolicznościach jest jednym z głównych powodów, dla których rodzice niechętnie decydują się

na całkowite zabranie dziecku telefonu w ramach kary. Nawet ci, którzy sami mówią o uzależnieniu swoich dzieci od smartfonów, nie chcą ich skonfiskować ze względu na własną potrzebę kontroli. Oto znamieny przykład: „u mnie też jest taki przypadek, że jest córka uzależniona, ale to też z racji tego, że ja jestem sama, chodzę do pracy i chcę mieć ten kontakt” (FGI – rodzice – nr 4). Możliwość sprawdzenia lokalizacji i reagowania na ewentualne zagrożenie to główne powody, dla których niektórzy rodzice są niechętni wprowadzeniu zakazu korzystania ze smartfonów w szkole i dają telefon dziecku zaczynającemu się usamodzielniać.

Rodzice cenią sobie także smartfon jako narzędzie szybkiego dostępu do e-dzienników, umożliwiające szybkie odniesienie się do komunikatów szkolnych. Traktują e-dziennik jako główne źródło bieżących informacji o postępach dziecka, więc staje się on w tym kontekście niezbędny i z czasem niezastępowalny (chyba że przez komunikatory internetowe) w utrzymaniu komunikacji pomiędzy uczniami, rodzicami a szkołą. Smartfon jest tu ponownie głównym narzędziem pozwalającym na taką jej formę. Rodzice nie wyobrażają sobie odejścia od tego rozwiązania. Uznają je za oczywiste i w zasadzie dostrzegają wyłącznie korzyści z nim związane, rzadko zwracając uwagę na niesione przez ten potencjalne długofalowe zagrożenia, w szczególności ryzyko oduczenia dzieci samodzielności.

Generalnie można powiedzieć, że w naszym badaniu zarówno młodzież, jak i dorośli dostrzegali ważne ze swojej perspektywy korzyści płynące z technologii ekranowych zapośredniczonych przez smartfon. Należy jednak podkreślić, że są one co do zasady jednostkowe. Przyjemność doświadczana indywidualnie, zwiększone poczucie bezpieczeństwa u rodziców, samodzielne wyszukiwanie potrzebnych informacji czy dostęp do komunikacji i jej łatwość są korzyściami indywidualnymi.

Koszty (nad)używania

Należy skupić się również na kosztach, jakie ponoszą respondenci w związku z (nad)używaniem smartfonów i dostępnych na nich aplikacji. Wskazaliśmy wcześniej, że pułapka społeczna charakteryzuje się tym, że koszty trwania w niej ujawniają się dopiero w dalszej perspektywie. W przypadku technologii ekranowych możemy mówić zwłaszcza o rosnącym ryzyku uzależnień, spadku koncentracji i pogorszeniu jakości relacji społecznych.

Głównym kosztem odczuwanym przez uczestników naszych badań jakościowych było właśnie doświadczenie (własne lub cudze) bycia w jakimś stopniu „uzależnionym” od technologii ekranowych. Diagnozie tego zjawiska w badaniach ilościowych służyły pytania dotyczące subiektywnej oceny własnego wzorca użytkowania smartfona. Wykorzystaliśmy do tego celu 18-itemową

skalę E-SAPS18 (Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale, zob. Rozgonjuk i in., 2016), stosowaną między innymi przez polskich badaczy (zob. Ładna i in., 2025) do diagnozowania tak zwanego problematycznego korzystania z internetu (ang. *problematic Internet use*). Należy podkreślić, że nie posłużyliśmy się pojęciem uzależnienia cyfrowego (choć, jak zobaczymy dalej, w badaniach jakościowych było ono często wymieniane przez samych respondentów). Uczestnicy badań ilościowych sami deklarowali, na ile zgadzają się z osiemnastoma twierdzeniami związanymi ze znaczeniem smartfona w ich życiu (przykładowo „Próbowałem(-am) ograniczyć korzystanie z telefonu/smartfona, ale bez powodzenia”) oraz tym, na ile własny sposób używania tego urządzenia oceniają jako mający negatywne skutki (przykładowo „Myślę, że powinienem/powinnam mniej korzystać z mojego telefonu/smartfona”). Krótkie zestawienie wyników przedstawiamy w tabeli 1.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla skali E-SAPS18

Grupa	Średnia (<i>M</i>)	Odchylenie standardowe (<i>SD</i>)	Minimum	Maksimum
Młodzież	4,33	3,64	0	18
Dorośli	2,48	3,59	0	18

Źródło: opracowanie własne.

Chociaż twórcy skali nie określili progów, powyżej których można uznać, że respondent korzysta ze smartfona w sposób problemowy, wyniki zarówno młodzieży, jak i dorosłych Polaków na przyjętej skali należy uznać za niskie. Z jednej strony uczestnicy badania zasadniczo uważali, że korzystają z telefonów w granicach normy. Z drugiej strony w skalach stosowanych do diagnozowania uzależnienia nawet stosunkowo niewielkie wartości nierzadko wystarczają do stwierdzenia problemu. Dla przykładu tak zwany test baltimorski (inaczej MAST), w Polsce szeroko wykorzystywany do diagnozowania alkoholizmu, składa się – w zależności od wersji – z 18–25 pytań i już 2–3 odpowiedzi twierdzące są interpretowane jako wskazujące na problematyczne picie alkoholu (Selzer, 1971). Charakterystyczne jest także to, że nasi młodzi respondenci znacznie częściej deklarowali, że widzą negatywny wpływ mediów społecznościowych na swych rówieśników (23%) niż na siebie samych (13%). Postawa ta widoczna była także podczas wywiadów grupowych i indywidualnych. Podobnie ta grupa badanych przeszacowywała pozytywne skutki korzystania u samych siebie (łącznie zadeklarowało je 52%) w stosunku do swych rówieśników (31%). Nieodróżnianie własnego uzależnienia lub problemowego korzystania to typowy mechanizm obronny, którego celem jest ochrona własnego obrazu „ja” i uniknięcie wstydu oraz poczucia słabości (Morris i in., 2025).

Mimo niskich wartości na skali PUI istotny odsetek nastolatków (i wyraźnie mniejszy odsetek dorosłych) dostrzegają u siebie problematyczne zachowania i negatywne skutki swojego wzorca korzystania z telefonu. Wykres 1 przedstawia wybrane pozycje skali E-SAPS18.

Wykres 1. Problematyczne korzystanie z telefonu/smartfona – koszty pozostawiania w pułapce społecznej (% odpowiedzi „tak”)



Źródło: opracowanie własne.

Zdaje się, że znaczna część ankietowanej przez nas młodzieży tkwi w klasycznej pułapce społecznej. Niemal połowa respondentów (48%) uważa

bowiem, że używa smartfona za dużo (średni deklarowany czas korzystania wynosił 5 godzin i 16 minut dziennie), a 44% bezskutecznie próbowało ograniczyć czas spędzany przed ekranem urządzenia. Około 33% łączy uczucie zmęczenia i niewyspania z nadmiernym korzystaniem ze smartfona, a 25% przyznaje, że zaniedbuje z tego powodu swoje obowiązki. Istotny odsetek respondentów dostrzega zatem u siebie negatywne skutki obecnego modelu intensywnego korzystania z mediów cyfrowych. Młodzi ponoszą więc poważne koszty, ale nadal trwają w szkodliwym dla siebie wzorcu. Jest to kluczowy element zamknięcia w pułapce społecznej.

W wywiadach pogłębionych i fokusowych większość badanych nastolatków stwierdzała, że zna kogoś, kto jest uzależniony od smartfona, i podawała przykłady konkretnych, zaburzonych zachowań. Z tych wypowiedzi wyłania się obraz czasem całkiem poważnych przejawów uzależnienia behawioralnego, które odcinają takie osoby od relacji społecznych. Oto przykład: „Ona mnie nigdy nie słucha, jak jej mówię, żeby odinstalowała choćby na kilka dni tego TikToka (...) nie przychodzi do szkoły, bo po prostu nie wstaje, nie budzi jej budzik przez to, że długo przesiaduje na telefonie” (FGI – młodzież – nr 5). Respondenci dosyć często opisywali podobne zachowania koleżanek i kolegów. Wskazywano zwłaszcza na obserwowaną u innych potrzebę nieustannego fizycznego kontaktu z telefonem oraz na brak umiejętności poradzenia sobie bez urządzenia: „ta osoba cały czas jest w tym telefonie, wszystko robi z telefonem, nigdzie się nie rusza bez telefonu, wszystko załatwia przez telefon, nie wychodzi do ludzi, nie skupia się na tym, co się dzieje wokół, na spacerze to chyba nie wiem, była z 4 lata temu” (FGI – młodzież – nr 6).

Widać więc, że badani są świadomi kosztów nadmiernego korzystania z telefonów. Wielu przyznawało się także do tego, że ich własny sposób użytkowania smartfona jest co najmniej problematyczny. Młodzi deklarowali: „czuję konieczność korzystania z telefonu” (FGI – młodzież – nr 7), doznawali też bardzo silnych emocji związanych z chęcią użycia telefonu: „mnie tak korci, żeby też mieć ten telefon, że ja normalnie się wściekam” (tamże). Widać, że traktowali te emocje i zachowania jako niechciane, ale unikali nazywania ich wprost uzależnieniem. Również w wywiadach indywidualnych nastolatkom niejednokrotnie uznawali siebie za osoby zbyt często sięgające po telefon: „uzależniony to może nie, ale sporo korzystam (...) Nie powiem, że mało, bo bym skłamał” (IDI – nr 2). Szybko jednak pozycjonowali samych siebie na tle rówieśników i wielu w IDI stwierdzało ostatecznie, że „inni korzystają więcej” lub że „wszyscy są trochę uzależnieni” (IDI – nr 10).

Dorośli także mają świadomość rosnącej skali problematycznego używania telefonów i na ogół postrzegają je w kategoriach uzależnienia: „W dzisiejszych czasach te media społecznościowe, w ogóle telefon, wszystko w nim, to jest taki narkotyk” (FGI – rodzice – nr 3). Względnie często mówią, że ich „też

to dotyczy” i są gotowi przyznać, że sami zbyt dużo korzystają z technologii ekranowych. W tym aspekcie zauważają koszty ponoszone przez nich samych (nerwowość, potrzebę sprawdzania powiadomień, utracony czas) i łączą je z problemami, których doświadczają dzieci i młodzież. Generalnie we obu badanych grupach (młodzież i dorośli) utrata czasu jawi się jako jeden z ważniejszych kosztów korzystania z telefonu. Smartfon nazywany jest „pożeraczem czasu” i wszystkim nieobca jest sytuacja, gdy minuty scrollowania niepostrzeżenie zamieniają się w godziny.

Widoczna jest natomiast niepewność dorosłych (rodziców i nauczycieli) co do tego, gdzie kończy się powszechne „nadużywanie”, a zaczyna się „uzależnienie”. W trakcie jednego dialogu pierwszy z rodziców opisuje własne dziecko jako „nadużywające zdecydowanie”. Drugi się waha: „uzależnienie, no to chyba za dużo powiedziane” (FGI – rodzice – nr 1). Mówiąc o przejawach uzależnienia, rodzice nazywają czasem ten stan „ubezwłasnowolnieniem” i „przegrywaniem źle rozumianej wolności”, co jest bezpośrednim odzwierciedleniem poczucia uwięzienia w obecnych realiach, w których technologia ma ogromny wpływ na jednostki. Część dorosłych respondentów nie jest gotowa do mówienia wprost o uzależnieniu swych dzieci od technologii ekranowych lub ma wątpliwość, czy to, co widzi, można określić tym medycznym terminem. Zapewne w grę wchodzi tu między innymi wstyd czy nawet poczucie klęski wychowawczej związane z rosnącą stygmatyzacją społeczną pozwalania dzieciom – zwłaszcza małym – na spędzanie czasu przed ekranami. Niezależnie od wątpliwości natury terminologicznej badani dorośli w większości uważają, że znane im dzieci i młodzież mają problem z używaniem technologii ekranowych. Różnie oceniają skalę czy źródła tego zjawiska, zgadzają się jednak co do tego, że nadmierne sięganie po telefon jest powszechne i wiąże się z poważnymi zagrożeniami.

Koszty wyjścia z cyfrowej pułapki

Fakt, że nasi respondenci dostrzegają skutki problematycznego korzystania z urządzeń i aplikacji cyfrowych, nie wyczerpuje wszystkich znamion pułapki społecznej. Trzecim jej elementem jest bowiem wysoki koszt wyjścia, szacowany wręcz jako zaporowy. W pewnym momencie okazuje się, że korzyści płynące z danego stanu rzeczy są tak wielkie, że jedynym wyjściem w obliczu braku ich alternatywnych źródeł jest dalsze ponoszenie już wyraźnie odczuwalnych skutków negatywnych (kosztów).

Zacznijmy od braku alternatyw. W obu badanych grupach smartfon postrzegany jest obecnie jako fundament relacji społecznych i rodzinnej logistyki (na technologii bazują między innymi relacje rówieśnicze i komunikacja ze szkołą, wskutek czego smartfony są niezbędne). Część rodziców powtarza za swoimi dziećmi, a część mówi z przekonaniem, że „wszyscy mają” telefony, więc

blokowanie dostępu do urządzenia jest działaniem wykluczającym. Poczucie presji, że bez tego sprzętu dziecko nie będzie w stanie porozumieć się z kolegami i koleżankami, często towarzyszy rodzicom i jest artykułowane na różne sposoby: „Teraz każdy jest online, po prostu. Czy to młody, stary, dorosły, każdy chyba jest online” (FGI – rodzice – nr 4). W efekcie, jak wynika z naszych badań, dzieci dostają swój pierwszy smartfon średnio w wieku 9 i pół roku (mediana to 9 lat).

Pokazuje to, że faktycznie interakcje młodzieży są głęboko zapośredniczone przez smartfony, które wręcz warunkują jakiekolwiek stosunki towarzyskie. Nastolatki żyją w przekonaniu, że bez zainicjowania rozmowy przez telefon trudno – z wyjątkiem przestrzeni szkolnej – znaleźć okazję do jakiegoś innego sposobu zapoczątkowania interakcji, na której im zależy: „Nie idzie się z nikim [bez smartfona – przyp. autorzy] skontaktować, tylko... no tak naprawdę znaleźć się nawet gdziekolwiek na mieście czy gdzieś wyjść, nie komunikując się tak naprawdę, komunikując się poza szkołą, jest to bardzo ograniczone” (FGI – młodzież – nr 10). Brak dostępu do smartfona równa się niekiedy dobrowolnemu aresztowi domowemu: „Więc jak ja nie mam telefonu, to siedzę w domu” (FGI – młodzież – nr 9). Niezabranie telefonu jest postrzegane przez młodych respondentów jako czynnik „rozwalający dzień”, także z tego powodu, że pojawiają się wtedy zaległości w odpowiadaniu na komunikaty od znajomych, co skutkuje nierzadko pogorszonymi relacjami w grupie.

Za sprawą przekonania, że wszyscy są online, dorośli coraz rzadziej biorą pod uwagę opcję całkowitego odebrania nawet młodszym dzieciom okazji do utrzymywania kontaktów elektronicznych. Było to widoczne między innymi w odpowiedziach na pytania o opinie na temat zakazu używania mediów społecznościowych przez osoby poniżej 18. roku życia. Badani podkreślali, że wprowadzenie takiego zakazu uderzy w młodzież, która tworzy swoje sieci koleżeńskie właśnie przez media społecznościowe:

Pandemia spowodowała, że dzieciaki się zamknęły w telefonach, bo wszyscy siedzieli i też mieli zajęcia szkolne przez internet. To wszystko i to tak naprawdę wszystko się teraz sprowadza do internetu. Więc utrzymywanie relacji takiej face to face to jest ciężkie. (FGI – rodzice – nr 3).

Rodzice niekoniecznie popierają taki stan rzeczy, ale ostatecznie akceptują go jako nieunikniony.

Kolejnym wymiarem braku alternatywy dla smartfonów jako narzędzia zarządzania życiem codziennym młodzieży i całej rodziny jest kwestia bezpieczeństwa. Przekonanie, że „musimy mieć ten kontakt, gdyby się coś stało” jest powszechne wśród ankietowanych rodziców: „Dzisiaj moje dziecko mi napisało, że się źle czuje. Mówię, idź do pielęgniarki, wrócił, mówi, mam 37,2 stopni, ale ja sobie nie wyobrażam, że ja nie będę miała kontaktu” (FGI – rodzice – nr 8).

Korzyść wynikająca z dostępu do informacji o dziecku – o czym pisaliśmy – przeradza się zatem ostatecznie w przekonanie o zbyt wysokich kosztach rezygnacji. Rodzice odrzucają wizję zapośredniczenia tych informacji przez podmiot zewnętrzny (szkołę) lub rezygnacji z natychmiastowego zaspokojenia swojej potrzeby. Dotyczy to także sytuacji, w których technologie cyfrowe (w różnych formach, na przykład e-dziennika, SMS-ów, komunikatorów) są wykorzystywane przez placówkę w relacjach z rodzicami i uczniami. Nauczyciele i rodzice traktują je jako oczywistość. Respondenci głoszą pogląd o niemożności ich ominięcia:

Rodzic 2: Presja, bo w szkole też, jeżeli chodzi o lekcje, to jest komunikator, to też wychodzi od nauczycieli.

Rodzic 1: Tak, bo grupy są na przykład tworzone klasowe, szkolne, gdzie komunikują się, co było zadane, co zrobić.

Rodzic 2: Na przykład dziecko, jak nie będzie na zajęciach, nie idzie do kolegi czy koleżanki pożyczyć zeszytu i przepisuje, są zdjęcia wysyłane. (FGI – rodzice – nr 5)

W rozmowach na ten temat nie widać pomysłów na alternatywy dla tych rozwiązań. Choć są one czasem traktowane jako dokuczliwe, to nie pojawia się wątek ich zamiany na coś analogowego. Nikt nie mówi o możliwości powrotu do starego systemu kontaktów pomiędzy szkołą a rodzicami.

Istnienia kosztów wyjścia z pułapki społecznej dowodzą także wszelkie próby faktycznego ograniczenia szkodliwego nadużywania smartfonów. W badaniach ilościowych mogliśmy zobaczyć, jak wysokie są dla znacznej części respondentów koszty zmiany sposobu korzystania z mediów cyfrowych na bardziej zrównoważony. Wykres 2 pokazuje, że przeważający odsetek respondentów ma poczucie porażki, kiedy próby zmniejszenia czasu ekranowego kończą się niepowodzeniem. Towarzyszy im ono również wtedy, gdy wprost deklarują swoją głęboką zależność od telefonu i nie widzą możliwości (indywidualnego) ograniczenia w tym zakresie.

Jak można łatwo zauważyć, część badanej młodzieży silnie odczuwa swoją zależność od smartfonów. Jedna trzecia starała się samodzielnie minimalizować czas spędzany przed ekranem telefonu; jedna czwarta przyznała, że nie jest w stanie funkcjonować bez urządzenia. Świadomość tkwienia w pułapce ujawnia się też w badaniach jakościowych. Młodzież dostrzega ten problem i na różne sposoby próbuje sobie z nim poradzić:

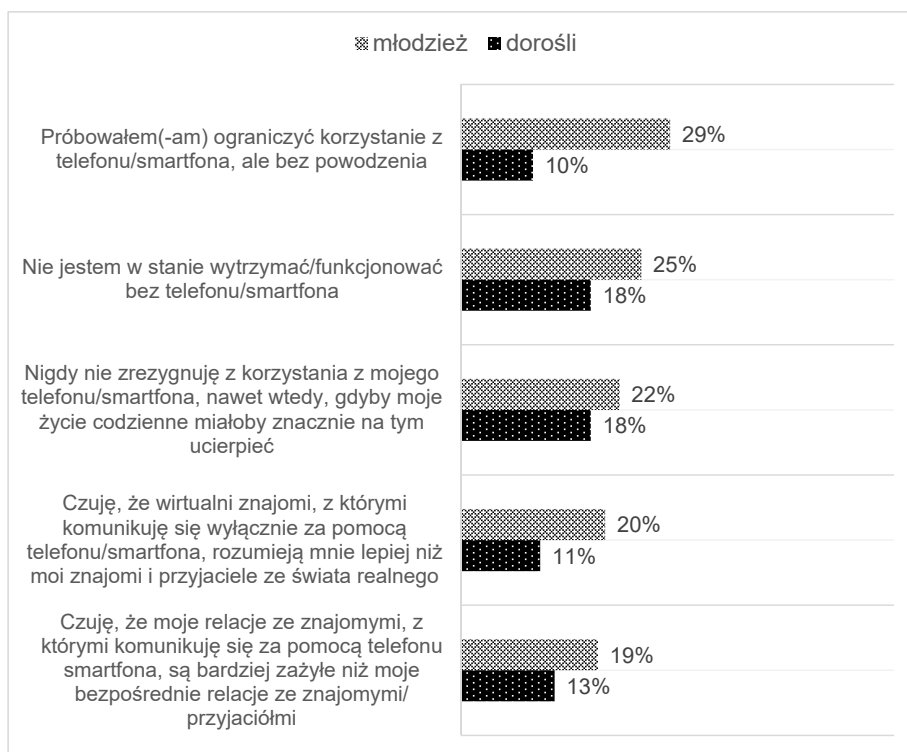
Badacz: A zdarzało wam się, czy było tak, że próbowaliście ograniczyć ilość spędzanego czasu telefonie?

Respondent: Dałem radę przez tydzień.

B: I jak to wyglądało, zupełny detoks czy ograniczenie godzin?

R: Po prostu jak widziałem, że są 3 godziny, to sobie telefon wyłączyłem. (FGI – młodzież – nr 6).

Wykres 2. Świadomość utkwienia w cyfrowej pułapce społecznej (% odpowiedzi „tak”)



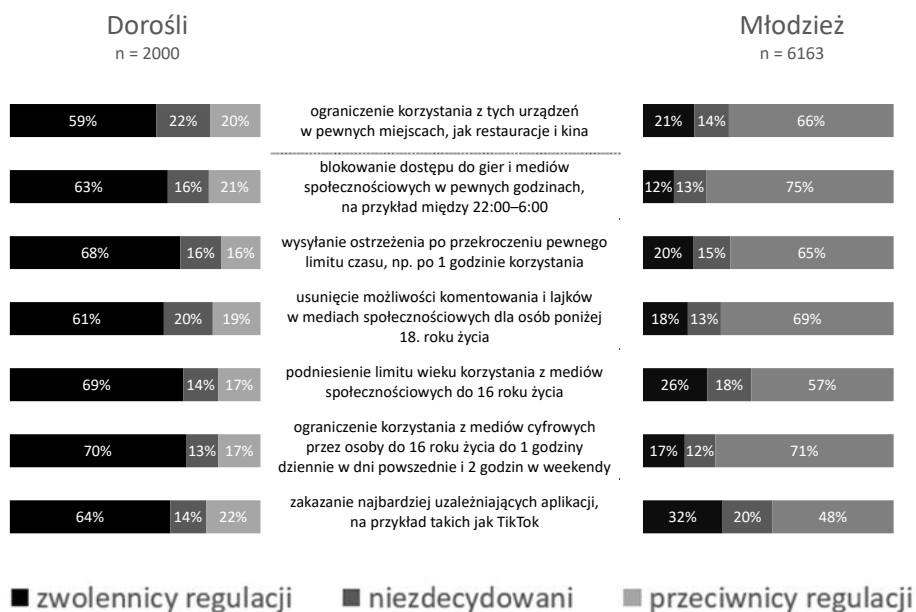
Źródło: opracowanie własne.

Podczas FGI i IDI wśród sposobów samoograniczania wymieniano: wynoszenie telefonu do innego pokoju na czas nauki, wyznaczenie sobie dnia bez telefonu, celowe sięganie po książkę zamiast po telefon w wolnej chwili, ustanawianie limitów na konkretne aplikacje lub czas ekranowy. Należy zwrócić uwagę, że we wszystkich tych przypadkach respondenci uznawali używanie telefonu za coś stałego w swoim życiu. Musieli specjalnie zrobić przerwę, świadomie i z rozmysłem zaprzestać korzystania z urządzenia, co samo w sobie wybijało ich z rutyny. Ograniczenie za każdym razem stanowiło dla badanych dodatkowy wysiłek, doraźne rozwiązanie przeciążenia, z którym nikt inny im nie pomógł im walczyć. Donosili także, że takie często wiązało się z negatywnymi konsekwencjami: „24 h bez telefonu to jestem w stanie przez przypadek przeżyć, tylko gorzej, że są później tego efekty, ktoś jest na ciebie zły, coś napisał i to jest taka presja społeczności” (FGI – młodzież – nr 5).

Wyjście z pułapki i jej demontaż

Wprowadzenie instytucjonalnych regulacji dotyczących technologii ekranowych wydaje się więc jedyną realną opcją pozwalającą na wyjście z pułapki społecznej. Prawne ograniczenia mogłyby być wsparciem w minimalizowaniu kosztów, które ponoszą indywidualni użytkownicy. Obecnie kolejne państwa wdrażają różne rozwiązania legislacyjne mające na celu ochronę dzieci i młodzieży przed negatywnymi skutkami korzystania z urządzeń i aplikacji cyfrowych. By określić skalę pułapki społecznej w Polsce, poruszyliśmy w badaniu kwestię możliwych ograniczeń w korzystaniu z urządzeń cyfrowych. Wybraliśmy kilka propozycji, które albo są omawiane w debacie publicznej, albo zostały wdrożone w niektórych krajach. Wykres 3 pokazuje wyniki dla obu badanych grup.

Wykres 3. Ocena propozycji ograniczeń w korzystaniu z urządzeń cyfrowych



Źródło: opracowanie własne.

Respondenci oceniali wymienione rozwiązania w skali od 1 („zdecydowanie nie”) do 7 („zdecydowanie tak”). Na wykresie 3 wyniki zostały zagregowane do trzech kategorii skupiających przeciwników regulacji (1–3 na skali), niezdecydowanych (4) oraz zwolenników (5–7). Nietrudno zauważyć, że poziom akceptacji młodzieży dla ewentualnych ograniczeń jest niski. Żadna

z opcji nie spotkała się z poparciem większości respondentów. Na uwagę zasługuje jednak fakt, że najsłabszy opór wzbudza pomysł zakazania najbardziej uzależniających aplikacji, na przykład TikToka (nie zgadza się z tym 48% respondentów). Dorośli natomiast zasadniczo byli zwolennikami wszelkich sugerowanych regulacji, także tych, które można uznać za restrykcyjne. Jednocześnie z wywiadów grupowych przebija swoisty fatalizm i przeświadczenie, że firmy Big Tech na żadne regulacje nie pozwolą, bo uderzyłyby one w ich zyski: „To są korporacje, którym zależy przede wszystkim na *money, money, money*” (FGI – nauczyciele – nr 10). W wielu wypowiedziach widoczne jest oczekiwanie na interwencję na poziomie systemowym, przykładowo regulacje prawne, kampanie społeczne. Niemniej skuteczność takich działań bez zaangażowania wszystkich stron, w tym firm technologicznych, jest oceniana z dużą dozą sceptycyzmu.

W wypowiedziach respondentów na temat ograniczeń w korzystaniu z urządzeń mobilnych przez dzieci i młodzież pojawiają się zarówno radykalne postulaty, jak i kompromisowe propozycje. Dorośli zwolennicy całkowitego zakazu używania telefonów w szkołach podkreślają jego rzeczywisty lub potencjalny wpływ na poprawę relacji rówieśniczych, atmosferę w placówkach i koncentrację uczniów:

B: W ogóle, czy wy jesteście zadowoleni, że oni [z telefonów – przyp. aut.] nie mogą korzystać?

O7: Tak, bo oni wreszcie rozmawiają ze sobą na tych przerwach, tak? Nie siedzą tak w tych telefonach, bo jednak się boją, że te nauczycielki tam będą ich ganiać i oni ponoc rozmawiają wreszcie. (FGI – rodzice – nr 4).

Rodzice akcentują też zwiększenie bezpieczeństwa poprzez ograniczenie cyberprzemocy, hejtu i nagrywania nauczycieli lub kolegów w niekomfortowych sytuacjach, odwołując się przy tym do przykładów z krajów takich jak Dania, Francja czy Turcja. Z kolei nauczyciele wskazują na przydatność smartfonów w procesie dydaktycznym: „My jako angliści lubimy jednak z tych technologii korzystać na zajęciach, więc dla mnie ten telefon to dobrze, żeby był, aczkolwiek żeby były jakieś limity” (FGI – nauczyciele – nr 10). Ta grupa proponuje też regulacje pośrednie, takie jak pozostawianie telefonów w szafkach, korzystanie z nich wyłącznie do celów edukacyjnych za zgodą nauczyciela lub wyposażenie szkół w urządzenia zastępcze, przy czym zwraca uwagę na problemy własnościowe i odpowiedzialność za sprzęt.

Dorośli pozytywnie oceniali blokady nocne oraz ostrzeżenia po przekroczeniu limitu czasu. Postrzegali je jako wsparcie dla higieny snu i samokontroli, choć jednocześnie podkreślali trudności z ich egzekwowaniem bez skutecznej weryfikacji wieku użytkowników smartfonów. Podobna ambiwalencja towarzyszy inicjatywom podniesienia wieku dostępu do mediów społecznościowych,

które są popierane jako forma ochrony młodszych dzieci, lecz uznawane za łatwe do obejścia: „Słuchajcie, natomiast pamiętajcie, że każde ograniczenie niesie ze sobą obejście tego ograniczenia. Więc podejrzewam, że od razu trzeba było przygotować parę furtek, które gdzieś tam będą reagować” (FGI – nauczyciele – nr 7). W przypadku regulacji związanych z treściami część badanych popierała usunięcie możliwości dodawania komentarzy i polubień w celu ograniczenia hejtu i presji społecznej, inni jednak obawiali się, że podważy to sens funkcjonowania platform i spowoduje straty ekonomiczne. Analogicznie zakazywanie najbardziej uzależniających aplikacji, takich jak TikTok, bywa odbierane zarówno jako konieczna interwencja, jak i działanie doraźne, które doprowadzi jedynie do szybkiego pojawienia się nowych problemów.

Stosunek badanych nastolatków do idei regulacji w zakresie używania technologii ekranowych jest w większości sceptyczny i krytyczny, choć zależy to od konkretnego pomysłu oraz grupy wiekowej, której miałby on dotyczyć. Młodzież wychodzi z założenia, że odgórne zakazy są mało skuteczne, ponieważ łatwo je obejść, a ograniczenia powinny opierać się raczej na edukacji, świadomości i kontroli rodzicielskiej (zwłaszcza w przypadku najmłodszych):

Ja na przykład uczęszczałem do podstawówki, w której był zakaz całkowity używania telefonu na terenie szkoły, i nic on nie dawał. I tak używaliśmy tych telefonów i uważam, że był on totalnie niepotrzebny, bo jeżeli ktoś chce skorzystać z telefonu, to i tak skorzysta, a taki zakaz wydaje mi się, że jeszcze bardziej pobudza tę chęć skorzystania. (FGI – młodzież – nr 10)

Młodzi respondenci są stanowczo przeciwni odgórnym limitom czasowym na gry i aplikacje. Uważają, że to naruszanie ich wolności, a zdeterminowany gracz i tak znajdzie sposób na ich obejście (choćby zakładając inne konta lub grając na innym urządzeniu). Badani podkreślali, że limity czasowe powinny być ustalane przez rodziców i dotyczyć tylko najmłodszych dzieci (na przykład do 13. roku życia). Inne propozycje, takie jak spowalnianie ładowania feedu czy pojawiający się w aplikacjach społecznościowych napis: „Po co tu jesteś?”, uznawali za nieżyciowe, irytujące i na dłuższą metę nieprzynoszące żadnych korzyści. Wymieniane w badaniu możliwe regulacje były zazwyczaj odrzucane jako niebędące w stanie objąć wszystkich przypadków, przykładowo uczniów, którzy lubią się uczyć wieczorami i nocami i potrzebują do tego internetu.

Widzimy więc fatalizm respondentów: niewiarę w skuteczność regulacji, wynikającą między innymi z przekonania o wszechmocy firm Big Tech, a także z braku wiary w sprawczość państwa. Mimo świadomości własnej postępującej zależności od smartfonów oraz jej negatywnych skutków psychicznych i społecznych, zwłaszcza młodzi respondenci nie byli gotowi zaakceptować żadnych z zaproponowanych regulacji. Woleli brać odpowiedzialność za właściwe korzystanie z mediów społecznościowych na samych sobie lub też obarczali

nią swoich rodziców. Na nasze pytanie o to, kto przede wszystkim powinien być odpowiedzialny za ochronę dzieci i młodzieży w sieci, wskazywali przede wszystkim rodziców (44%) i samych siebie (20%), a dopiero na trzecim miejscu firmy technologiczne (7%), na ostatku zaś państwo (4%). Ankietowani dorośli będący rodzicami w jeszcze większym stopniu brali odpowiedzialność na siebie (80%). Tylko co jedenasty z nich (9%) wskazał na firmy technologiczne.

Dyskusja

Nasze badania potwierdzają użyteczność koncepcji pułapki społecznej w analizie mechanizmów przywiązujących wszystkich użytkowników, a w szczególności dzieci i młodzież, do urządzeń i aplikacji cyfrowych. Dostrzegalne są tu wszystkie trzy elementy takiej pułapki.

Po pierwsze, mamy niezaprzeczalny jednostkowy interes (krótkoterminowy zysk) poszczególnych aktorów społecznych: dziecko przez smartfon zyskuje rozrywkę, szybki dostęp do informacji i kontakt z rówieśnikami; rodzic (i w pewnym kontekście również nauczyciel w szkole) – spokój i przewidywalne zachowanie podopiecznych. Wyniki naszych badań pokazują, że rodzice często dają swoim dzieciom smartfony, zamiast wyposażyć je w wiedzę o sposobach samodzielnego radzenia sobie w nietypowych sytuacjach, a jednocześnie narzekają na ich brak zaradności. Warunkiem stopniowego usamodzielniania się dzieci jest ich zgoda na zdalną kontrolę za pośrednictwem telefonu. Korzyści osiągane dzięki smartfonom i technologiom ekranowym (poczucie bezpieczeństwa, wiedza, rozrywka, kontakt z rówieśnikami i rodziną) są postrzegane jako oczywiste i tak znaczące dla jednostek, że przyćmiewają zarówno koszty, jak i alternatywne rozwiązania.

Należy także podkreślić, że żadne z opisanych korzyści użytkowania smartfonów nie mają charakteru wspólnotowego. Chociaż badani widzą wiele plusów korzystania z tych technologii, nie uważają, że wzmacniają one grupę, tworzą silniejsze wspólnoty czy rodziny, nie odnoszą swojej sytuacji do kontekstu zbiorowego. Mamy zatem do czynienia z mechanizmem pułapki: każdemu „opłaca się” korzystać z telefonu – bo zapewnia to przykładowo rozrywkę i poczucie przynależności – ale gdy zjawisko obejmuje całe pokolenie, skutkuje między innymi pogorszeniem zdrowia psychicznego i erozją więzi społecznych dla wszystkich.

Po drugie, wykorzystanie perspektywy pułapki społecznej pozwala zauważyć przejawy naruszania dobra wspólnego, tj. koszty długoterminowe. W toku badań rekonstruowaliśmy horyzont poznawczy naszych respondentów. Na ogół koncentrowali się oni na krótkoterminowych kosztach indywidualnych, ale nie podnosili kwestii konsekwencji długofalowych, takich jak upośledzenie zdolności koncentracji (zob. Gigerenzer, 2023), pogorszenie pamięci (Tamir i in.,

2018), obniżenie poczucia własnej wartości i spowolnienie rozwoju społecznego (Downey i Gibbs, 2020) czy wzrost poczucia osamotnienia (Primack i in., 2017). Warto podkreślić, że wraz z postępującą cyfryzacją kolejnych aspektów codzienności z punktu widzenia indywidualnych użytkowników rosną jednocześnie dostrzegalne zalety smartfonów i koszty ograniczenia lub rezygnacji z korzystania z tych urządzeń. Przekłada się to na utrwalenie pułapki społecznej.

Po trzecie, wyniki badania pokazują, że świadomość problemu u poszczególnych aktorów społecznych (dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli) nie wystarcza do podjęcia skutecznych systemowo działań zaradczych. Jednostka wycofująca się z korzystania z technologii ekranowych (albo zmuszająca do tego dzieci) najprawdopodobniej będzie musiała ponieść ogromne koszty takiego działania. Dziecko odczuje je w postaci potencjalnej izolacji społecznej, rodzic – w konflikcie z własnym dzieckiem, nauczyciel – w oporze dzieci i rodziców. Gdy analizuje się argumentacje badanych, widać, że rodzice i nauczyciele czują się bezradni wobec wizji przynajmniej częściowego ograniczenia wykorzystania technologii ekranowych w wybranych sferach życia: albo nie są w stanie sami oszacować kosztów wyjścia, albo czekają na pojawienie się jednoznacznych zewnętrznych regulacji. Jednocześnie czują, że w starciu z przemożną technologią oraz dużymi firmami, które za nią stoją, są na straconej pozycji. Koszty wyjścia są postrzegane jako zbyt duże, ponieważ wymagają wielkiego indywidualnego zaangażowania (walki, samoograniczania, ponoszenia kosztów funkcjonowania bez telefonów) lub samodzielnego zbudowania alternatyw (na przykład zorganizowania dzieciom grupy rówieśniczej złożonej z innych dzieci, które także nie korzystają z technologii ekranowych). Postrzeganą wysokość kosztów wyjścia z pułapki zwiększa też przekonanie, że wymaga ono stawienia oporu dominującej wizji rozwoju technologicznego i generalnemu technoentuzjazmowi Polaków.

Z kolei badana młodzież wykazywała daleko posunięty sceptycyzm dotyczący możliwych regulacji. Na wszelkie propozycje ograniczeń, takich jak limity czasowe, weryfikacja wieku czy ograniczenia korzystania na terenie szkół, reagowała krytycznie, podając wątpliwości techniczne („tak się nie da”, „jak by to miało działać?”), pokazując możliwości obejścia zakazów lub twierdząc, że rozwiązania te są po prostu „niezyciowe”, na przykład dlatego, że nie uwzględniają osób o różnym dobowym trybie funkcjonowania. Jednocześnie nastolatkom chętnie wskazywali na młodsze dzieci jako grupę, którą powinno się objąć ograniczeniami w zakresie dostępu do mediów społecznościowych, gier online czy w ogóle telefonów i konsoli. W zasadzie postawy młodzieży sprowadzały się do opinii, że radykalniejsze regulacje można wprowadzać młodszymi dziećmi, które nie zaznały jeszcze samodzielnego użytkowania smartfonów; dla starszych jest już na to za późno. Ta wiekowa relatywizacja norm była widoczna we wszystkich badanych grupach młodych respondentów. Poza tym pojawiały

się argumenty o prawie do prywatności i wolności osobistej należnej także osobom nieletnim. Wreszcie uczniowie powoływali się na aspekty praktyczne – telefon jest potrzebny, bo chcą tego rodzice i sami nauczyciele, którzy często odsyłają dzieci do smartfonów, żeby sprawdziły e-dziennik lub wykonały zadanie online podczas lekcji.

Młodzież trafnie oceniła, że smartfony są narzędziem niezbędnym do funkcjonowania w świecie, jaki zbudowali dorośli, a co więcej, rezygnacja z nich w obecnej sytuacji równałaby się wykluczeniu z życia społecznego. Nastolatkowie zdają sobie sprawę, że są zakładnikami smartfonów, a intensywne korzystanie z nich jest nieodzownym warunkiem uczestnictwa we współczesnym świecie, nawet mimo coraz dotkliwszych skutków ubocznych. Rozwiązań alternatywnych nie biorą pod uwagę, ponieważ dostrzegają, że są one „zwijane” lub już przestały istnieć. Widać wyraźnie, że przywiązanie młodych do tych urządzeń rodzi się jako efekt presji ze strony najpierw rodziców, a potem szkoły: „No mama to by mnie zaszlachtowała, jakbym się z nią nie skontaktował dwa razy w ciągu dnia” (FGI – młodzież – nr 10). Ten przymus zewnętrzny stopniowo zostaje zinternalizowany i młodzież zaczyna czuć, że bez smartfona jest bezradna: „A jakby się szkoła paliła, to jak do kogo mamy zadzwonić? [bez telefonu – przyp. aut.]” (FGI – młodzież – nr 9).

Sceptycyzm wobec regulacji wynika z silnie ugruntowanego przekonania o tym, że każdy użytkownik sam ponosi odpowiedzialność za sposób, w jaki korzysta z mediów cyfrowych. Mimo rosnącej świadomości wykorzystywania przez korporacje technologiczne technik manipulacji, by zawłaszczać uwagę użytkowników (Harris, 2016), nasi respondenci czują się indywidualnie odpowiedzialni za swoją sytuację. Johann Hari określił taką postawę „okrutnym optymizmem”, czyli obarczaniem się winą za zjawiska i problemy mające strukturalne przyczyny znacznie przekraczające możliwości oddziaływania jednostki (Hari, 2023). Innymi słowy, widoczny jest tu deficyt wyobraźni socjologicznej, która wszak polega na dostrzeganiu powiązania indywidualnych trosk z problemami społecznymi (Mills, 2007, s. 49–59). Globalne korporacje Big Tech, czyli największe firmy technologiczne, stanowią ważną część powstawania mechanizmu cyfrowej pułapki społecznej, ponieważ tworzą środowisko, które w swojej kompletności utrudnia znalezienie alternatywy i skłania do akceptowania kosztów ponoszonych przez jednostkę. Zarazem są to podmioty trudno poddające się regulacjom państwowym, co samo w sobie jest poważnym problemem opisywanym w wielu publikacjach (Birch i Cochrane, 2022; Czubkowska, 2025; Sharon i Gellert, 2024). Firmy Big Tech były jednak istotnym punktem odniesienia dla naszych respondentów, zarówno młodzieży, jak i dorosłych, gdy definiowali swoją sytuację.

Z naszych wywiadów wyłania się obraz rozpowszechnionej wśród młodzieży postawy zakładającej, że łatwiej jest uznać swoje lub cudze uzależnienie

i zacząć indywidualną terapię, wprowadzić cyfrowy detoks czy spróbować samoograniczyć się w inny sposób, niż podjąć zbiorową próbę przebudowy całych obszarów życia społecznego. Perspektywa ta znajduje intrygujące uzupełnienie w pracach Elinor Ostrom (1990), która analizowała warunki niezbędne do wdrożenia skutecznych działań zbiorowych. Według jej teorii obecny, zidentyfikowany także przez nas stan „cyfrowego przytłoczenia” można interpretować jako nowoczesną formę tragedii wspólnego pastwiska (ang. *tragedy of the commons*), w której wspólnym zasobem jest nasza uwaga i czas społeczny. Ostrom argumentowała, że ucieczka w skrajny indywidualizm (tu będzie nim na przykład osobisty detoks) jest naturalną reakcją w sytuacji, gdy brakuje instytucjonalnych reguł i norm społecznych, które regulowałyby korzystanie z zasobów. Ostrom wykazała, że bez oddolnie wypracowanych zasad jednostki są skazane na porażkę w starciu z problemami systemowymi. Indywidualna terapia czy higiena cyfrowa to próby przetrwania w systemie, w którym brakuje „reguł gry” ograniczających presję technologiczną.

Badane przez nas pomysły na regulacje dotyczące użytkowania smartfonów – czyli jakaś forma reorganizacji pewnego obszaru życia społecznego – wymagają dużych nakładów energii i głębokiego zaufania. Według Ostrom dopóki jednostki nie dostrzegą realnej szansy na współdziałanie z innymi (przez brak komunikacji i wspólnych standardów w szkołach czy miejscach pracy), będą wybierać łatwiejszą, choć mniej skuteczną drogę samoograniczania się. Znajduje to odzwierciedlenie w wynikach naszych badań. To, co wybrzmiewa jako masowe przyjęcie indywidualnej odpowiedzialności (a w skrajniejszych przypadkach: uznanie swojego uzależnienia), Ostrom mogłaby nazwać kryzysem instytucjonalnym. Reakcje respondentów pokazują, że społeczeństwo nie wypracowało jeszcze narzędzi potrzebnych do wspólnego zarządzania sferą cyfrową, więc jednostki „ratują się” jedyną dostępną im metodą, czyli rygorystyczną samokontrolą, co paradoksalnie jedynie umacnia *status quo*.

Współczesne społeczeństwo najpierw wymusza na młodych (nad)używanie smartfonów, a następnie piętnuje to zachowanie jako uzależnienie i ciężar wyzwolenia się z niego kładzie na barki każdego z osobna. Jest to ciężar zasadniczo niemożliwy do uniesienia. Rama uzależnienia daje szansę na zrzucenie tej odpowiedzialności, niemniej naszym zdaniem wykorzystanie koncepcji pułapki społecznej jest tu niezbędnym uzupełnieniem, jeśli chcemy uchwycić istotę smartfonizacji społeczeństwa. Przyjęcie wyłącznie perspektywy uzależnienia, medykalizacja oraz położenie nacisku na indywidualne koszty psychiczne oznacza pójście drogą okrutnego optymizmu i podkreślanie konieczności pracy terapeutycznej z jednostkami.

Podsumowanie

Pułapka społeczna jest trafniejszym sposobem myślenia o problematycznych aspektach naszej relacji ze smartfonami i innymi technologiami cyfrowymi niż uzależnienie, ponieważ demedycyzuje ważne zagadnienie społeczne i pozwala na potraktowanie go jako wyzwania dla polityki publicznej. Rozwiązanie problemu niekontrolowanego – i nierzadko generującego anomie społeczną – zawłaszczania kolejnych obszarów życia społecznego przez rozwiązania cyfrowe wymaga skoordynowanych działań zbiorowych, w tym regulacji prawnych, a nie tylko indywidualnych strategii jednostek, takich jak detoks czy higiena cyfrowa. Rama medycyzacji nie wystarczy do projektowania praktyk społecznych, które pozwoliłyby na przezwycięzenie niektórych negatywnych skutków cyfryzacji. Nie znaczy to jednak, że jest ona fałszywa bądź że należy ją całkowicie odrzucić. Potwierdzają to kolejne badania dokumentujące wpływ smartfonów i mediów społecznościowych na funkcje poznawcze i dobrostan psychiczny (Schmitgen i in., 2025; van der Wal i in., 2026; Ward i in., 2017). Metafora medycyzacji nie uwzględnia jednak społecznego kontekstu cyfryzacji. Może być ona wykorzystana wspólnie z koncepcją pułapki społecznej w legitymizowaniu niezbędnych przepisów. Dopiero perspektywa pułapki społecznej i użytkowników jako zakładników cyfrowych platform pokazuje, że edukacja czy terapia nie wystarczą. Nie ma bowiem skutecznej strategii indywidualnego wyjścia z pułapki społecznej, musi być ono koordynowane przez nowe instytucje.

Konceptualizacja problemu smartfonizacji jako pułapki społecznej jest zatem płodna poznawczo, gdyż pozwala na analityczne rozdzielenie wymiaru indywidualnego i zbiorowego oraz uchwycenie specyfiki tego problemu, jak również praktycznie, ponieważ dzięki niej możemy ocenić możliwości efektywnego rozwiązania tej kwestii. W przeszłości podobne trudności, częściowo wpasowujące się interpretacyjnie w kategorię pułapek społecznych, udawało się przezwyciężyć mimo dużych oporów zorganizowanych grup interesu (Bernstein, 2023). Bernstein analizuje sukces inicjatyw takich jak regulacja zasad reklamy i sprzedaży papierosów, wprowadzenie wymogu instalowania pasów bezpieczeństwa w samochodach czy eliminacja tłuszczów trans w produkcji żywności. Zamiast zatem dalej medycyzować problem i leczyć cyfrowe uzależnienia, należałoby (idąc na przykład za Ostrom) tworzyć instytucje lokalne (choćaby porozumienia sąsiedzkie, klasowe i szkolne kodeksy cyfrowe) oraz ogólnokrajowe (regulacje prawne, takie jak wymóg weryfikacji określonego wieku użytkownika przez platformy społecznościowe), które przeniosłyby ciężar odpowiedzialności z barków pojedynczego rodzica czy nastolatka na poziom wspólnoty.

Bibliografia

- Basel, M., McAlaney, J., Skinner, T., Pleva, M., Ali, R. (2020). Defining Digital Addiction: Key Features from the Literature. *Psichologija*, 53(3), 237–253. <https://doi.org/10.2298/PSI191029017A>
- Bernstein, G. (2023). *Unwired: Gaining Control Over Addictive Technologies*. Cambridge University Press.
- Birch, K., Cochrane, D. T. (2022). Big Tech: Four Emerging Forms of Digital Rentiership. *Science as Culture*, 31(1), 44–58. <https://doi.org/10.1080/09505431.2021.1932794>
- Bursztyn, L., Handel, B. R., Jimenez, R., Roth, C. (2023). When Product Markets Become Collective Traps: The Case of Social Media. *National Bureau of Economic Research*. Working Paper 3177. https://www.nber.org/system/files/working_papers/w31771/w31771.pdf [dostęp: 10.07.2026]. <https://doi.org/10.3386/w31771>
- Christakis, D. A. (2019). The Challenges of Defining and Studying “Digital Addiction” in Children. *JAMA*, 321(23), s. 2277–2278. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.4690>
- Conrad, P. (2007). *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*. John Hopkins University Press.
- Czubkowska, S. (2025). *Bóg Techy. Jak wielkie firmy technologiczne przejmują władzę nad Polską i światem*. Znak Literanova.
- Domalewska, D. (2025). Digital Entrapment: A Systematic Review of Addictive Digital Technology and Mitigation Strategies. *Kultura i Społeczeństwo*, 69(3), 151–171. <https://doi.org/10.35757/KiS.2025.69.3.9>
- Downey, B., Gibbs, D. (2020). Kids These Days: Are Face-to-Face Social Skills Among American Children Declining? *American Journal of Sociology*, 125(4), 1030–1083. <https://doi.org/10.1086/707985>
- Ferguson, C. J., Colwell, J. (2020). Lack of Consensus Among Scholars on the Issue of Video Game “Addiction”. *Psychology of Popular Media*, 9(3), 359–366. <https://doi.org/10.1037/ppm0000243>
- Frysztacki, K. (2009). *Socjologia problemów społecznych*. Scholar.
- Gigerenzer, G. (2023). *Zdrowy umysł w sieci algorytmów* (T. Chawziuk, tłum.). Copernicus Center Press.
- Griffiths, M. D. (2010). The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Haidt, J. (2024). *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych* (R. Filipowski, tłum.). Zys i S-ka.
- Hardin, R. (1982). *Collective Action*. Johns Hopkins University Press.
- Hardin, G. (1968). The Tragedy of the Commons. *Science*, 162(3859), 1243–1248. <https://doi.org/10.1126/science.162.3859.1243>
- Hari, J. (2023). *Złodzieje. Co okrada nas z uwagi* (J. Irzykowski, tłum.). Feeria.
- Harris, T. (2016). *How Technology is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist*. <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks->

- peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3 [dostęp: 11.05.2026]
- Huang, C. (2022). A Meta-Analysis of the Problematic Social Media Use and Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12–33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Karakose, T., Tülübaş, T., Papadakis, S. (2022). Revealing the Intellectual Structure and Evolution of Digital Addiction Research: An Integrated Bibliometric and Science Mapping Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14883. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214883>
- Lembke, A. (2021). Digital Addictions Are Drowning Us in Dopamine. *The Wall Street Journal*, <https://www.wsj.com/health/wellness/digital-addictions-are-drowning-us-in-dopamine-11628861572> [dostęp: 10.07.2026]
- Lin L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., Primack, B. A. (2016). Association Between Social Media Use and Depression Among US Young Adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Ładna, A., Kamiński, K., Rosłaniec, K., Wrońska, A., Błażej, M., Jankiewicz, A., Konopczyński, F., Nawrot, M. (2025). *Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców – raport badawczy*. NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Maris, R. W. (1988). *Social Problems*. The Dorsey Press.
- Mills, C. W. (2007). *Wyobraźnia socjologiczna* (M. Bucholc, tłum.). PWN.
- Morris, J., Richards, D. K., Albery, I. P. (2025). Problem Recognition as A Discrete Concept for Change Processes in Problematic Alcohol Use. *Current Addiction Reports*, 12(1), 23. <https://doi.org/10.1007/s40429-025-00634-x>
- Odgers, C. L. (2024). The Great Rewiring: Is Social Media Really Behind an Epidemic of Teenage Mental Illness? *Nature*, 628, 29–30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>
- Olson, M. (2012). *Logika działania zbiorowego. Dobra publiczne i teoria grup* (S. Szymański, tłum.). Scholar.
- Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use. *Nature Human Behavior*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Orben, A. (2020). Teenagers, Screens and Social Media: A Narrative Review of Reviews and Key Studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Ostrom, E. (1990). *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. Cambridge University Press.
- Platt, J. (1973). Social Traps. *American Psychologist*, 28(8), 641–651.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaithe, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Rothstein, B. (2005). *Social Traps and the Problem of Trust*. Cambridge University Press.

- Rozgonjuk, D., Rosenvald, V., Janno, S., Täht, K. (2016). Developing a Shorter Version of the Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale (E-SAPS18). *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(4). <https://doi.org/10.5817/CP2016-44>
- Schmitgen, M. M., Henemann, G. M., Koenig, J., Otte, M., Rosero, J. P., Bach, P., Haage, S. H., Wolf, N. D., Wolf, R. C. (2025). Effects of Smartphone Restriction on Cue-Related Neural Activity. *Computers in Human Behavior*, 167, 108610. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108610>.
- Selzer, M. L. (1971). The Michigan Alcoholism Screening Test: The Quest for a New Diagnostic Instrument. *American Journal of Psychiatry*, 127, 1653–1658. <https://doi.org/frxs>
- Sharon, T., Gellert, R. (2024). Regulating Big Tech Expansionism? Sphere Transgressions and the Limits of Europe's Digital Regulatory Strategy. *Information, Communication & Society*, 27(15), 2651–2668. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2023.2246526>
- Spitzer, M. (2013). *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci* (A. Lipiński, tłum.). Dobra Literatura.
- Schulz van Endert, T. (2021). Addictive Use of Digital Devices in Young Children: Associations with Delay Discounting, Self-Control and Academic Performance. *PLoS ONE*, 16(6), e0253058. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058>
- Ślosarski, B., Włoch, R. (2025). Wprowadzenie do socjologii cyfrowej. *Studia Socjologiczne*, 258(3), 23–46. <https://doi.org/10.24425/sts.2025.156475>
- Tamir, D. I., Templeton, E. M., Ward, A. F., Zaki, J. (2018). Media Usage Diminishes Memory for Experiences. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 161–168. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.01.006>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., Richardson, C. (2014). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links with Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- Turkle, S. (2017). *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., Campbell, K. W. (2020). Underestimating Digital Media Harm. *Nature Human Behavior*, 4(4), 346–348. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0839-4>
- van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., Valkenburg, P. M. (2026). Diverse Platforms, Diverse Effects: Evidence From a 100-Day Study on Social Media and Adolescent Mental Health. *Current Psychology*, 45(1). <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-7>
- Vernon, L., Modecki, L. K., Barber, B. L. (2017). Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(2), 269–283. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188702>

- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy A., Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.
- Włoch, R. (2025). *Socjologia cyfrowa. O uspołecznieniu technologii i technologiach uspołecznienia*. Scholar.
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K., Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association Between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PLoS One*, 8(3), e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>