

JUSTYNA HERDA

MORALNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA POKOLENIE SMARTFONÓW

Jonathan HAIDT. 2025. *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa wywołało epidemię chorób psychicznych*. Tłumaczenie Robert Filipowski. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, ss. 512. ISBN: 978-83-8335-385-2.

DOI: <https://doi.org/10.18290/rf25733.19>

W ostatnich latach, zwłaszcza po pandemii COVID 19, obserwujemy intensyfikację refleksji na temat psychicznej i społecznej kondycji współczesnego młodego człowieka. Debata dotycząca tej tematyki jest często silnie nacechowana emocjonalnie z wieloma różnymi stanowiskami. Specjaliści z różnych dziedzin próbują zidentyfikować główne problemy związane z pogarszającym się stanem emocjonalnym młodzieży i wskazać na remedium mające tę kondycję znacznie poprawić. Amerykański psycholog społeczny, Jonathan Haidt, w swojej najnowszej pracy dołącza do toczącej się dyskusji. Podejmuje temat narastającego kryzysu psychicznego wśród dzieci i młodzieży, którego źródła upatruje w gwałtownych przemianach zarówno kulturowych, jak i technologicznych oraz wychowawczych ostatnich dwóch dekad.

Haidt w swojej diagnozie stawia mocne tezy, stwierdzając, że gwałtowny wzrost depresji i różnego rodzaju lęków wśród młodych ludzi jest związany z przeprogramowaniem ich dzieciństwa, którego punktem kulminacyjnym było wprowadzenie do masowego użytku smartfonów oraz związany z tym

Dr JUSTYNA HERDA – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Wydział Filozofii, Instytut Filozofii; adres do korespondencji: Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: jaherda@kul.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6775-6385>.

Artykuły w czasopiśmie dostępne są na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)

nieograniczony dostęp do mediów społecznościowych. Już we wstępie Autor przedstawia ciekawą metaforę życia na Marsie jako odpowiednik funkcjonowania dzieci w Internecie. Rysuje przed czytelnikiem – w ramach eksperymentu myślowego – perspektywę wysłania własnego dziesięcioletniego dziecka z misją na Marsa. Haidt analizuje wszystkie trudności, jakie mogą wiązać się z taką wyprawą, łącznie z niemożliwością powrotu na Ziemię, konkludując, że prawdopodobnie żaden rodzic, znając zagrożenia i niebezpieczeństwo, nie wyraziłby zgody na udział jego dziecka w misji. Stwierdza następnie, że umożliwienie dziecku funkcjonowania w świecie Internetu jest odpowiednikiem wysłania go na obcą planetę pełną zagrożeń, z którymi młody człowiek niejednokrotnie nie będzie umiał sobie poradzić.

Książka Jonathana Haidta składa się z czterech zasadniczych części (część 1. Fala; część 2. Tło historii. Schyłek dzieciństwa opartego na zabawie; część 3. Wielkie przeprogramowanie. Początek dzieciństwa opartego na telefonie; część 4. Wspólne działania w imię zdrowego dzieciństwa), które podzielone są na rozdziały. Układ treści jest klarowny i logicznie prowadzi od diagnozy obserwowanego problemu w postaci nagłego i drastycznego pogorszenia zdrowia psychicznego młodych ludzi w Europie Zachodniej w latach 2010–2015 poprzez zarysowanie genezy i zidentyfikowanie głównych czynników odpowiedzialnych za taki stan rzeczy. Następnie przedstawione analizy prowadzą do rekomendacji i propozycji, w jaki sposób można próbować wprowadzać konkretne zmiany, regulacje i rozwiązania w celu poprawy kondycji człowieka i odzyskania zdrowego dzieciństwa. Haidt skupia swoją uwagę głównie na krajach anglojęzycznych (Stany Zjednoczone, Kanada, Wielka Brytania i Australia) z racji szeroko dostępnych źródeł; czyni przy tym miejscami porównania z innymi częściami świata, jak na przykład Szwecja czy kraje rozwijające się.

Już na początku pracy Autor dokonuje koniecznych klaryfikacji pojęciowych i teoretycznych z zakresu psychologii rozwojowej, a także tych odnoszących się do zjawiska świata realnego i wirtualnego, ucieleśnienia i relacji społecznych, co przydaje pracy precyzji i wprowadza konieczne metodologiczne i epistemologiczne uporządkowanie. Odpowiada też na potencjalną krytykę. Mierzy się w tym kontekście z porównaniami między zagrożeniem płynącym z promowania przez koncerny technologiczne intensywnego użytkowania Internetu przez dzieci a takimi płynącymi z działalności koncernów tytoniowych, alkoholowych czy propagujących hazard w XX wieku, podkreślając, że jako dorośli nie zgadzamy się na używanie tych wysoce uzależniających substancji aktywności przez młode pokolenie, w przeciwieństwie do korzystania z Internetu. (s. 14–15). Haidt zauważa, na podstawie raportu Thorn & Benenson Strategy Group z 2021 roku, że 40% amerykańskich dzieci

przed 13. rokiem życia posiadało ówczesne konto na jednym z portali społecznościowych, korzystając z niego systematycznie (s. 13).

Haidt buduje swoją argumentację jako wieloetapową szeroką analizę, którą drobiazgowo przedstawia na łamach książki. Najpierw prezentuje obszerną dokumentację trendów epidemiologicznych na podstawie wyników wielu badań empirycznych. Zauważa, że z końcem pierwszej dekady XXI wieku obserwuje się gwałtowny wzrost przypadków depresji, stanów lękowych, samookaleczania oraz prób samobójczych wśród nastolatków, zwłaszcza wśród dziewcząt. Haidt nie koncentruje się na indywidualnych przypadkach i ich przyczynach, ale raczej na pewnym trendzie obserwowanym globalnie w świecie zachodnim (s. 38).

Na czym polega wspomniany trend? Autor stwierdza, że współczesne dzieciństwo w ciągu ostatnich 15 lat przeszło radykalną przemianę od dzieciństwa opartego na zabawie do dzieciństwa opartego na telefonie, co – a nie pandemia, kryzys klimatyczny, społeczny czy kryzysy polityczne, jak sądzą niektórzy – odpowiada za gwałtowny wzrost zaburzeń psychicznych wśród ludzi z tak zwanego pokolenia Z (osoby urodzone po 1995 roku) (s. 56–59). Autor nazywana pokolenie Z niespokojnym pokoleniem i twierdzi, że „będzie trwało, dopóki nie zmienimy warunków dzieciństwa, które wpędzają młodych ludzi w stan niepokoju” (s. 15). Cechą charakterystyczną tego pokolenia jest to, że dorastało ono ze smartfonem w ręku, który odciągał skutecznie uwagę od otaczającego świata i uniemożliwiał codzienne ucieleśnione doświadczenia, jakie były udziałem poprzednich pokoleń. Wskazuje, że „[n]ajintensywniejszy okres przeprogramowania przypadł na lata 2010-2015, ale opowiadana przeze mnie historia zaczyna się wraz z rozwojem podszytego lękiem i nadopiekuńczego rodzicielstwa w latach 80. XX wieku” (s. 13). Haidt identyfikuje dodatkowy równie istotny czynnik obecnego stanu rzeczy, który określa jako „helikopterowe rodzicielstwo” nacechowane silnym lękiem o bezpieczeństwo własnych dzieci. Stwierdza, że z powodu różnych uwarunkowań historycznych i społecznych swobodna zabawa dzieci bez nadzoru dorosłych zaczęła być ograniczana w latach 80. XX wieku. Swobodna i nie nadzorowana przez nadopiekuńczych rodziców zabawa jest podstawowym czynnikiem psychicznego i społecznego rozwoju dzieci. „Małe wyzwania i niepowodzenia, na które dzieci natrafiają w trakcie zabawy, są niczym szczepionki przygotowujące je do stawiania czoła znacznie większym wyzwaniom w późniejszym życiu” (s. 17). Jak więc podkreśla wielokrotnie Haidt, począwszy od lat 80. XX wieku aż do roku mniej więcej 2015 nastąpiło przeprogramowanie dzieciństwa – od opartego na swobodnej zabawie do dzieciństwa opartego na telefonie. Wskazuje on na pewien paradoks – z jednej strony rodzice zaczęli coraz

bardziej bać się o bezpieczeństwo swoich dzieci w świecie realnym w sytuacji, kiedy tracą je z oczu, a z drugiej nie obawiali się o ich bezpieczeństwo, zostawiając je same w sieci przed monitorem komputera.

Autor przedstawia liczne wykresy i statystyki (pochodzące m.in. z badań i raportów WHO, American College Health Association, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Centers for Disease Control, National Center for Injury Prevention and Control, a także badań naukowych) pokazujące, że zjawisko załamania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży pojawiło się dość nagle tuż po 2010 roku i postępuje równolegle z popularyzacją smartfonów i szeroką, nielimitowaną dostępnością mediów społecznościowych. Nie znaczy to, co też zauważa Autor, że problemy tego typu nie występowały wcześniej. Owszem, jednak w tym czasie zauważa się dość gwałtowny i dramatyczny ich wzrost (s. 39–40). Odwołując się do raportów Pew Research z 2012 roku i Common Sense Media z 2016 roku Haidt podaje, że w 2011 roku 23% amerykańskich nastolatków posiadało smartfon (z nieprzerwanym dostępem do Internetu), natomiast pięć lat później było to już 79% nastolatków i 28% dzieci między 8. a 12. rokiem życia. Dodatkowo, jak podają badania statystyczne, nastolatki poświęcały wówczas siedem godzin dziennie na aktywności przed ekranem. (s. 53). Był to, zdaniem Haidta, moment narodzin dzieciństwa opartego na telefonie i tym samym koniec tegoż opartego na zabawie w realnym środowisku. (s. 53). Sytuacja taka spowodowała, według Autora, zasadniczą zmianę życia społecznego, znaczną utratę zdolności bycia wśród innych ludzi i nawiązywania relacji społecznych. Słusznie zauważa on, że człowiek, a więc także dziecko, jest ewolucyjnie zaprogramowany do życia w społeczności, a więc do komunikowania się, nawiązywania relacji z innymi oraz tworzenia więzi. Zgodnie ze współczesną wiedzą psychologiczną i kognitywistyczną wszystkie te działania mają charakter ucieleśniony. Zachodzą więc poprzez relację cielesną opartą na dostrzeganiu i synchronizacji z innymi, zarówno pod względem emocji, ruchów, jak i zachowań, co jest podstawą społecznego uczenia się. Dzieci więc powinny nauczyć się kierować własnym ciałem w środowisku fizycznym, zanim zaczną spędzać czas w środowisku wirtualnym. Ponadto, jak słusznie zauważa Haidt, „[s]ynchroniczne, fizyczne interakcje twarzą w twarz oraz obrzędy są głęboko zakorzenioną, starodawną i niedocenioną częścią ewolucji człowieka” (s. 83). Tezę taką potwierdzają liczne badania z dziedziny psychologii rozwojowej i neuronauk. Haidt zauważa, że smartfony potrafią skutecznie zakłócić te bezpośrednie interakcje, zaburzając tworzenie więzi między rodzicami a dziećmi, a także między rówieśnikami, szczególnie w okresach krytycznych nabywania

kompetencji społecznych (s. 83). „Nowe, oparte na telefonie dzieciństwo sprawiło, że swobodna zabawa, dostrajanie i lokalne modele uczenia się społecznego zostały zastąpione przez czas spędzony przed ekranem [...]. Dzieci w pewnym sensie zostały pozbawione dzieciństwa” (s. 93).

Haidt, analizując wieloaspektowo zagadnienie rodzicielskiej kontroli nad działaniami dzieci, zauważa, że sytuacja diametralnie zmieniła się w krajach zachodnich w ostatnich dekadach. Począwszy od lat 80. XX wieku coraz powszechniejszy stawał się pogląd, że świat realny jest pełen niebezpieczeństw (podczas gdy badania statystyczne pokazują spadek różnego rodzaju realnych zagrożeń, s. 97–98), w związku z tym należy zwiększyć kontrolę nad własnymi dziećmi. Jednocześnie uznano, że dzieci można pozostawić bez nadzoru w świecie wirtualnym. W tym kontekście Haidt rozważa dwa pojęcia istotne z punktu widzenia psychologii rozwojowej – tryb odkrywania oraz tryb obrony. Zauważa, że zdrowe dzieciństwo, z odpowiednią autonomią działania i swobodną zabawą, nastraja dziecięce mózgi do trybu odkrywania, a więc dostrzegania i wykorzystywania szans, które daje środowisko. Dzięki temu dziecko uczy się prawidłowo rozwiązywać problemy i radzić sobie z trudnościami. Kiedy jednak dzieciństwo charakteryzuje się dużą dozą kontroli i nadzoru, nie pozwalając rozwinąć się takim cechom, jak odpowiedzialność, opanowanie, ocena sytuacji, twórczość, dziecięce mózgi przestrajają się w tryb obrony. Mają wtedy większe trudności w stawianiu czoła przeciwnościom. Wzrasta też ryzyko rozwoju przewlekłych stanów lękowych. Autor zauważa, że „[g]dy tylko pokolenie Z zjawilo się na kampusach, doszło do przeciążenia ośrodków doradztwa uczelnianego. Wcześniejsza, radosna kultura studentów-milleniów w trybie odkrywania ustąpiła miejsca lękliwej kulturze studentów pokolenia Z w trybie obrony” (s. 102–103). Stwierdza też, że swobodna zabawa w okresie dzieciństwa jest naturalnym sposobem zaprogramowania mózgu w tryb odkrywania. W przeciwieństwie do tego, dzieciństwo oparte na telefonie przeprogramowuje dzieci na tryb obrony.

Analizując cechy dzieciństwa opartego na smartfonie, Haidt przedstawia najistotniejsze, jego zdaniem, koszty zmiany w tym kierunku, uwzględniając przede wszystkim wpływ nieograniczonego dostępu do mediów społecznościowych. Będą to: deprywacja sensoryczna, deprywacja snu, rozproszenie uwagi oraz uzależnienie. Biorąc pod uwagę wyniki badań, nie sposób nie zauważyć, że użytkowanie mediów społecznościowych ma zdecydowanie bardziej destrukcyjny wpływ na dziewczęta niż na chłopców. Nie umyka to też uwadze Autora książki. Podaje kilka powodów, dla których dziewczęta są w tej materii bardziej bezbronne – 1. dziewczęta są bardziej podatne na porównania z innymi pod względem wyglądu; 2. agresja dziewcząt jest bardziej

relacyjna; 3. dziewczęta łatwiej dzielą się emocjami i zaburzeniami; 4. dziewczęta ze swej natury są bardziej podatne na prześladowanie w sieci przez mężczyzn. Negatywny wpływ nielimitowanego dostępu do sieci w przypadku chłopców dokonywał się poprzez gry wideo oraz pornografię, powodując znaczny wzrost depresji, wycofywania się z realnego życia i prób samobójczych. Autor rozważa również krótko korzyści, jakie zdaniem zwolenników, płyną z używania social mediów, zaznaczając przy tym swój sceptycyzm, zwłaszcza kiedy odnosimy je do wieku dziecięcego i młodzieńczego. Haidt, podsumowując swoje analizy, stwierdza, że „[b]adania korelacyjne pokazują, że nałogowi użytkownicy mediów społecznościowych częściej zapadają na depresję i inne zaburzenia niż ci, którzy korzystają z nich rzadko lub wcale” (s. 237).

Autor pracy nie pozostawia czytelnika bez rozwiązania wszystkich wskazanych w tekście problemów dotyczących kondycji i zdrowia psychicznego przedstawicieli pokolenia Z. Po szczegółowych analizach stanu rzeczy i wskazaniu czynników, które – zdaniem Haidt – są za niego odpowiedzialne, wskazuje on możliwe działania na wielu różnych poziomach, zarówno rodzicielskim, społecznym, jak również korporacyjnym (szczególnie tych o charakterze prawnym). Przedstawia cztery obszary wypracowania rozwiązań – dobrowolna koordynacja, która może być wdrożona przez rodziców w danej społeczności, normy społeczne, rozwiązania technologiczne, a także prawa i przepisy nałożone przez rządy państw (s. 307–308). Mogą one przejawiać się w postaci zapewnienia obowiązku ochrony, podniesienia wieku internetowej dorosłości do 16 lat (z obecnego progu – 13 lat), ułatwień dotyczących weryfikacji wieku użytkowników oraz promowanie szkół wolnych od telefonów (s. 318–328). Haidt wypracowuje i przedstawia konkretne kroki, które mogą podjąć rodzice, szkoły, firmy technologiczne i rządy, aby rozsądnie ograniczyć obecność dzieci w Internecie, nie tylko wprowadzić konieczną kontrolę dostępnych treści oraz zachowań w sieci, lecz także wprowadzić na nowo, umożliwić i promować swobodną zabawę bez nadmiernej kontroli rodzicielskiej. Działania takie mają na celu sprowadzić dzieci z Marsa z powrotem na Ziemię, parafrazując tytuł podsumowania książki.

Książka Jonathana Haidta *Niespokojne pokolenie* jest niewątpliwie ważnym głosem we współczesnej debacie na temat kondycji psychicznej i społecznej szczególnie młodych ludzi. Autor podejmuje zagadnienia, które z jednej strony mogą wydawać się oczywiste, a z drugiej, w ferworze intensywnego rozwoju technologicznego, niejednokrotnie zostały zepchnięte na margines. Haidt w swoich analizach nie opiera się na anegdotach lub pojedynczych przypadkach. Jego narracja wsparta jest dużą liczbą raportów i badań naukowych.

Co istotne, poruszane przez niego kwestie dotyczą zjawisk na poziomie populacyjnym. Książka ma potencjał kształtowania opinii i polityki, a także pomocy w zakresie podejmowania działań, wprowadzania zmian i regulacji.

Krytycy mogą zarzucić Autorowi jednostronność przy ocenie przyczyn gwałtownego pogorszenia kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w drugiej dekadzie XXI wieku. Wydaje się jednak, że Haidt broni swojego stanowiska, wskazując – przynajmniej pobieżnie – również na inne możliwe przyczyny i dokonując konfrontacji. Jednocześnie zaznacza, że wedle jego opinii i zgodnie z wynikami wielu badań, nielimitowany dostęp do Internetu z mediami społecznościowymi szczególnie, a także wzmożona kontrola rodzicielska w realnym świecie stanowią główny przyczynek wyjaśniający zaistniałą sytuację, wspierając swoje argumenty solidną dawką wyników badań naukowych. Formułowana krytyka może być dobrym punktem wyjścia do szerokiej dyskusji pozwalającej zobaczyć szerszą perspektywę i wypracować z jednej strony teoretyczną płaszczyznę pozwalającą podjąć konstruktywną debatę, a z drugiej wypracować jeszcze lepsze formy działania.

Książka – od strony naukowej – może okazać się szczególnie interesująca dla pedagogów, psychologów, kognitywistów, filozofów wychowania i edukacji (pomijam tu jej aspekt praktyczny, który czyni ją atrakcyjną dla rodziców). Warto w aspekcie metodologicznym zauważyć jej wymiar interdyscyplinarny oraz połączenie analizy konceptualnej z empirycznym zainteresowaniem praktykami życia codziennego. Książka pokazuje m.in., jak wiedza kognitywistyczna pomaga oświecić i rozwiązać pewne problemy współczesnego życia społecznego. Istotne są też filozoficzne założenia i implikacje książki. Antropolog filozoficzny może z niej wydobyć tezy o fundamentalnej roli ciała w bycie ludzkim oraz o znaczeniu ucieleśnionej komunikacji (dialogu). Dla filozofa ważne też są rozważania o wpływie sfery wirtualnej na sferę realną. Nie można też pominąć, obecnych w książce *implicite*, kwestii etycznych: odpowiedzialności moralnej rodziców za własne dzieci oraz odpowiedzialności społeczeństwa za przemiany technologiczne i kulturowe.

Otwierając szerokie pole rozważań: od ontologii ciała, przez praktykę dialogu, aż po etykę odpowiedzialności indywidualnej i społecznej w dobie technologii prezentowana książka może również stać się przyczynkiem do ważnych dziś dyskusji dotyczących wartości adaptacyjnych technologii w kontekście przemian antropologicznych oraz nowych form ucieleśnienia w świecie wirtualnym. Lektura książki może także skłonić filozofów wychowania do rewizji współczesnych koncepcji wychowania i (być może) do powrotu do koncepcji klasycznej.